

Meal Plan - 3400 Kalorien vegetarischer Intervallfasten-Ernährungsplan



[Grocery List](#) [Day 1](#) [Day 2](#) [Day 3](#) [Day 4](#) [Day 5](#) [Day 6](#) [Day 7](#) [Recipes](#)

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf <https://www.strongrfastr.com> zu erstellen

Day 1

3411 kcal ● 213g Protein (25%) ● 92g Fett (24%) ● 348g Kohlenhydrate (41%) ● 84g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

1505 kcal, 71g Eiweiß, 142g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n)- 443 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher- 310 kcal



Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

752 kcal

Abendessen

1580 kcal, 70g Eiweiß, 203g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Cassoulet mit weißen Bohnen

1347 kcal



Brötchen

3 Brötchen- 231 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day 2

3431 kcal ● 220g Protein (26%) ● 156g Fett (41%) ● 230g Kohlenhydrate (27%) ● 56g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1580 kcal, 64g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 93g Fett



Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n)- 383 kcal



fettarmer Joghurt

2 Becher- 362 kcal



Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

1 1/2 Sandwich(s)- 836 kcal

Abendessen

1525 kcal, 83g Eiweiß, 116g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n)- 443 kcal



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

818 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day 3 3424 kcal ● 215g Protein (25%) ● 89g Fett (23%) ● 379g Kohlenhydrate (44%) ● 63g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1575 kcal, 59g Eiweiß, 259g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Pasta mit Fertigsauce
1276 kcal



Milch
2 Tasse(n)- 298 kcal

Abendessen

1525 kcal, 83g Eiweiß, 116g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Geröstete Mandeln
1/2 Tasse(n)- 443 kcal



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
818 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher- 261 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Day 4

3436 kcal ● 214g Protein (25%) ● 184g Fett (48%) ● 188g Kohlenhydrate (22%) ● 44g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1575 kcal, 68g Eiweiß, 149g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal



Weißer Reis
1 1/2 Tasse gekochter Reis- 328 kcal



Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich
2 1/2 Sandwich(es)- 1019 kcal

Abendessen

1530 kcal, 73g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 113g Fett



Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl
1375 kcal



Geröstete Cashewnüsse
1/6 Tasse(n)- 156 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Day
5

3402 kcal ● 224g Protein (26%) ● 135g Fett (36%) ● 270g Kohlenhydrate (32%) ● 53g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1575 kcal, 68g Eiweiß, 149g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal



Weißer Reis
1 1/2 Tasse gekochter Reis- 328 kcal



Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich
2 1/2 Sandwich(es)- 1019 kcal

Abendessen

1500 kcal, 84g Eiweiß, 118g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Bohnen- & Tofu-Gulasch
874 kcal



Milch
1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
363 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Day
6

3359 kcal ● 240g Protein (29%) ● 161g Fett (43%) ● 194g Kohlenhydrate (23%) ● 44g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1535 kcal, 83g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 95g Fett



Geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse(n)- 460 kcal



Eiersalat-Sandwich
1 1/2 Sandwich(s)- 813 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher- 261 kcal

Abendessen

1500 kcal, 84g Eiweiß, 118g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Bohnen- & Tofu-Gulasch
874 kcal



Milch
1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
363 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Day
7

3388 kcal ● 227g Protein (27%) ● 139g Fett (37%) ● 259g Kohlenhydrate (31%) ● 49g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1535 kcal, 83g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 95g Fett



Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n)- 460 kcal



Eiersalat-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s)- 813 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal

Abendessen

1525 kcal, 71g Eiweiß, 182g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Milch

2 1/3 Tasse(n)- 348 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

294 kcal



Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

885 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Getränke

- ☐ Proteinpulver
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)
- ☐ Wasser
23 Tasse(n) (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
13 Tasse(n) (mL)
- ☐ Pesto
1 1/2 EL (24g)
- ☐ Pasta-Sauce
1 Glas (ca. 680 g) (644g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
5 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
3 EL (mL)
- ☐ Mayonnaise
6 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
2 1/4 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Sellerie, roh
1 3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (70g)
- ☐ Karotten
5 mittel (298g)
- ☐ Zwiebel
4 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (523g)
- ☐ Knoblauch
15 Zehe(n) (45g)
- ☐ frische Petersilie
1/4 Tasse, gehackt (13g)
- ☐ Kale-Blätter
14 1/2 oz (410g)
- ☐ Tomaten
5 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (639g)
- ☐ Brokkoli
1 3/4 Tasse, gehackt (159g)
- ☐ Frischer Ingwer
3 1/2 TL (7g)
- ☐ Pilze
1/2 lbs (213g)
- ☐ Römersalat
1 1/2 Herzen (750g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3 1/3 EL (58g)
- ☐ fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)
- ☐ Käse
13 oz (367g)
- ☐ Butter
1 1/2 EL (21g)
- ☐ Vollmilch
8 Tasse(n) (mL)
- ☐ Frischer Mozzarella
6 oz (170g)
- ☐ Ei(er)
9 mittel (396g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
1 1/2 Tasse (262g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
15 1/3 oz (437g)

Andere

- ☐ Sriracha-Chilisauce
1/2 EL (8g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
8 Becher (1360g)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis
2 1/2 Tasse, zubereitet (446g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2 1/2 Tasse (75g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
4 Fleischbällchen (120g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1 Avocado(s) (201g)
- ☐ Zitrone
1 klein (58g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Rosmarin, getrocknet
1 1/4 TL (2g)
- ☐ Paprika
1/2 oz (15g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
3 3/4 Dose(n) (1646g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
4 Dose(n) (1717g)
- ☐ geröstete Erdnüsse
1 1/2 Tasse (207g)
- ☐ Sojasauce
1/2 Tasse (mL)
- ☐ fester Tofu
2 lbs (893g)

- ☐ Thymian, frisch
1 TL (1g)
- ☐ frischer Basilikum
3 EL, gehackt (8g)
- ☐ Salz
3 Prise (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
- ☐ Senf, gelb
1/4 EL oder 1 Päckchen (4g)

Backwaren

- ☐ Brötchen
3 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (84g)
- ☐ Brot
1 1/3 lbs (608g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1 1/2 Tasse, ganz (215g)
 - ☐ Sesamsamen
3 1/2 TL (11g)
 - ☐ Geröstete Cashews
3 EL (26g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n) - 443 kcal ● 15g Protein ● 36g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

752 kcal ● 31g Protein ● 16g Fett ● 103g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Öl
1/2 EL (mL)
Langkorn-Weißreis
6 2/3 EL (77g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
1/4 Tasse (58g)
Sriracha-Chilisauce
1/2 EL (8g)
Zwiebel, gewürfelt
5/6 klein (58g)
Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft
5/6 Dose(n) (373g)
frische Petersilie, gehackt
1/4 Tasse, gehackt (13g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen und beiseitestellen.
2. Griechischen Joghurt, Sriracha und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren, bis alles gut vermischt ist. Beiseitestellen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich ist.
4. Kichererbsen und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und 7–10 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.
5. Hitze ausschalten und Petersilie unterrühren.
6. Kichererbsenmischung über Reis geben und die würzige Sauce darüber träufeln.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n) - 383 kcal ● 15g Protein ● 31g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 3/8 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse
6 2/3 EL (61g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

fettarmer Joghurt

2 Becher - 362 kcal ● 17g Protein ● 5g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

fettarmer aromatisierter Joghurt

2 Behälter (≈170 g) (340g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

1 1/2 Sandwich(s) - 836 kcal ● 33g Protein ● 57g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sandwich(s)

Brot

3 Scheibe (96g)

Pesto

1 1/2 EL (24g)

Käse

3 Scheibe (je ca. 28 g) (84g)

Tomaten

3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)

Butter, weich

1 1/2 EL (21g)

1. Eine Seite einer Brotscheibe mit Butter bestreichen und die gebutterte Seite nach unten in eine antihafbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze legen.
2. Die obere Seite der Brotscheibe in der Pfanne mit der Hälfte der Pesto-Sauce bestreichen und die Käsescheiben sowie die Tomatenscheiben auf das Pesto legen.
3. Die restliche Pesto-Sauce auf eine Seite der zweiten Brotscheibe streichen und diese mit der Pesto-Seite nach unten auf das Sandwich legen. Die Oberseite des Sandwiches mit Butter bestreichen.
4. Das Sandwich vorsichtig braten, einmal wenden, bis beide Seiten goldbraun sind und der Käse geschmolzen ist, etwa 5 Minuten pro Seite.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Pasta mit Fertigsauce

1276 kcal ● 44g Protein ● 9g Fett ● 236g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



ungekochte trockene Pasta

10 oz (285g)

Pasta-Sauce

5/8 Glas (ca. 680 g) (420g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Milch

2 Tasse(n) - 298 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt

1 Bund (170g)

Avocados, gehackt

1 Avocado(s) (201g)

Zitrone, ausgepresst

1 klein (58g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Weißer Reis

1 1/2 Tasse gekochter Reis - 328 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 73g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
1/2 Tasse (93g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
1 Tasse (185g)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

2 1/2 Sandwich(es) - 1019 kcal ● 57g Protein ● 53g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
5 Scheibe(n) (160g)
Käse
1 1/4 Tasse, gerieben (141g)
Pilze
1/4 lbs (106g)
Rosmarin, getrocknet
5 Prise (1g)
Gemischte Blattsalate
1 1/4 Tasse (38g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
10 Scheibe(n) (320g)
Käse
2 1/2 Tasse, gerieben (283g)
Pilze
1/2 lbs (213g)
Rosmarin, getrocknet
1 1/4 TL (2g)
Gemischte Blattsalate
2 1/2 Tasse (75g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
 2. Die untere Brotscheibe mit der Hälfte des Käses belegen, dann Rosmarin, Pilze, Salat und den restlichen Käse darauf schichten. Mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen und mit der oberen Brotscheibe abschließen.
 3. Das Sandwich in die Pfanne legen und etwa 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis das Brot knusprig und der Käse geschmolzen ist. Servieren.
-

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n) - 460 kcal ● 18g Protein ● 37g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse (73g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse
1 Tasse (146g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Eiersalat-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s) - 813 kcal ● 38g Protein ● 53g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Ei(er)
4 1/2 mittel (198g)
Mayonnaise
3 EL (mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Brot
3 Scheibe (96g)
Paprika
1 1/2 Prise (1g)
Zwiebel, gehackt
3/8 klein (26g)
Senf, gelb
3 Prise oder 1 Päckchen (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er)
9 mittel (396g)
Mayonnaise
6 EL (mL)
Salz
3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Brot
6 Scheibe (192g)
Paprika
3 Prise (2g)
Zwiebel, gehackt
3/4 klein (53g)
Senf, gelb
1/4 EL oder 1 Päckchen (4g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Das Wasser zum Kochen bringen und 8 Minuten weiterkochen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Etwa 5 Minuten abkühlen lassen.
4. Die Eier schälen und zusammen mit den übrigen Zutaten (außer dem Brot) zerdrücken. Wenn gewünscht, die Eier vor dem Mischen statt zu zerdrücken auch hacken.
5. Die Mischung auf eine Brotscheibe streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
4 Becher (680g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Cassoulet mit weißen Bohnen

1347 kcal ● 62g Protein ● 28g Fett ● 164g Kohlenhydrate ● 49g Ballaststoffe



Gemüsebrühe (servierbereit)

7/8 Tasse(n) (mL)

Öl

1 3/4 EL (mL)

Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten

1 3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (70g)

Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten

3 1/2 groß (252g)

Zwiebel, gewürfelt

1 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (193g)

Knoblauch, fein gehackt

3 1/2 Zehe(n) (11g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1 3/4 Dose(n) (768g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Erhitze Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Karotte, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer dazu. 5–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
3. Rühre Bohnen und Brühe ein. Zum Köcheln bringen und dann die Hitze ausschalten.
4. Gib die Bohnenmischung in eine Auflaufform. Backe, bis die Oberfläche gebräunt ist und es blubbert, 18–25 Minuten.
5. Servieren.

Brötchen

3 Brötchen - 231 kcal ● 8g Protein ● 4g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 3 Brötchen

Brötchen

3 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (84g)

1. Guten Appetit.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n) - 443 kcal ● 15g Protein ● 36g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1 Tasse, ganz (143g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kichererbsen- & Grünkohluppe

818 kcal ● 40g Protein ● 22g Fett ● 84g Kohlenhydrate ● 32g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemüsebrühe (servierbereit)

6 Tasse(n) (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

Kale-Blätter, gehackt

3 Tasse, gehackt (120g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1 1/2 Dose(n) (672g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemüsebrühe (servierbereit)

12 Tasse(n) (mL)

Öl

1 EL (mL)

Kale-Blätter, gehackt

6 Tasse, gehackt (240g)

Knoblauch, fein gehackt

6 Zehe(n) (18g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

3 Dose(n) (1344g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

4 Becher (680g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

1375 kcal ● 69g Protein ● 102g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe

**Brokkoli**

1 3/4 Tasse, gehackt (159g)

gefrorener Blumenkohlreis

2 1/2 Tasse, zubereitet (446g)

Sojasauce

1/2 Tasse (mL)

Öl

1/3 Tasse (mL)

Sesamsamen

3 1/2 TL (11g)

fester Tofu, abgetropft und trockengetupft

17 1/2 oz (496g)

Knoblauch, fein gehackt

3 1/2 Zehe (11g)

Frischer Ingwer, fein gehackt

3 1/2 TL (7g)

1. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 1/3 des Öls erhitzen und den Rest beiseite stellen. Tofu hinzufügen und beidseitig bräunen.
3. In der Zwischenzeit den Blumenkohlreis gemäß Packungsanweisung zubereiten und die Sauce aus Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Sesam und dem restlichen Öl in einer kleinen Schüssel anrühren.
4. Wenn der Tofu fast fertig ist, die Hälfte der Sauce hineingießen, umrühren und noch etwa eine Minute weitergaren, bis die Sauce größtenteils aufgenommen ist.
5. Blumenkohlreis und Tofu in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
6. Brokkoli in die Pfanne geben und ein paar Minuten kochen, bis er weich ist.
7. Brokkoli und die restliche Sauce zur Blumenkohlreis-Tofu-Schüssel geben. Servieren.

Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n) - 156 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1/6 Tasse(n)

Geröstete Cashews

3 EL (26g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Bohnen- & Tofu-Gulasch

874 kcal ● 50g Protein ● 25g Fett ● 87g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 EL (mL)
Paprika
1 EL (7g)
Thymian, frisch
4 Prise (0g)
Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült
1 Dose(n) (439g)
Zwiebel, gewürfelt
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe (3g)
fester Tofu, abgetropft und gewürfelt
1/2 lbs (198g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 EL (mL)
Paprika
2 EL (14g)
Thymian, frisch
1 TL (1g)
Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült
2 Dose(n) (878g)
Zwiebel, gewürfelt
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (220g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe (6g)
fester Tofu, abgetropft und gewürfelt
14 oz (397g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und ca. 5 Minuten braten, bis er goldbraun ist.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen. Paprika, Thymian, einen Schuss Wasser und etwas Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Umrühren.
3. Bohnen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis die Bohnen durchgewärmt sind. Servieren.

Milch

1 3/4 Tasse(n) - 261 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1 3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
3 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

363 kcal ● 21g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamico-Vinaigrette

1 1/2 EL (mL)

frischer Basilikum

1 1/2 EL, gehackt (4g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

3 oz (85g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

1 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (205g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamico-Vinaigrette

3 EL (mL)

frischer Basilikum

3 EL, gehackt (8g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

6 oz (170g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

2 1/4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (410g)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Milch

2 1/3 Tasse(n) - 348 kcal ● 18g Protein ● 18g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/3 Tasse(n)

Vollmilch

2 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

294 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

3/4 mittel (46g)

Römersalat, grob gehackt

1 1/2 Herzen (750g)

Tomaten, gewürfelt

1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (185g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergerben.

Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

885 kcal ● 42g Protein ● 14g Fett ● 134g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Pasta-Sauce

1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)

ungekochte trockene Pasta

1/3 lbs (152g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

4 Fleischbällchen (120g)

1. Die Pasta und die ,Fleisch'bällchen gemäß Packungsangaben zubereiten.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 Messlöffel - 327 kcal ● 73g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

Wasser

21 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-