

# Meal Plan - 3500-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** 3521 kcal ● 222g Protein (25%) ● 85g Fett (22%) ● 413g Kohlenhydrate (47%) ● 54g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

1575 kcal, 87g Eiweiß, 194g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Veganer Fleischbällchen-Sub**

3 Sub(s)- 1403 kcal



**Orange**

2 Orange(n)- 170 kcal

## Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Abendessen

1565 kcal, 50g Eiweiß, 215g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



**Fruchtsaft**

4 Tasse- 458 kcal



**Hummus-Cheesesteak-Sub**

2 Sub(s)- 1107 kcal

**Day 2** 3521 kcal ● 222g Protein (25%) ● 85g Fett (22%) ● 413g Kohlenhydrate (47%) ● 54g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

1575 kcal, 87g Eiweiß, 194g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Veganer Fleischbällchen-Sub**

3 Sub(s)- 1403 kcal



**Orange**

2 Orange(n)- 170 kcal

## Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

## Abendessen

1565 kcal, 50g Eiweiß, 215g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



**Fruchtsaft**

4 Tasse- 458 kcal



**Hummus-Cheesesteak-Sub**

2 Sub(s)- 1107 kcal

**Day 3** 3538 kcal ● 229g Protein (26%) ● 88g Fett (22%) ● 405g Kohlenhydrate (46%) ● 52g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1645 kcal, 67g Eiweiß, 270g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Fruchtsaft**

2 3/4 Tasse- 315 kcal



**Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen**

1327 kcal

### Abendessen

1515 kcal, 78g Eiweiß, 132g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



**Milch**

1 2/3 Tasse(n)- 248 kcal



**Linsensuppe**

903 kcal



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**

363 kcal

### Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

---

**Day 4** 3533 kcal ● 219g Protein (25%) ● 96g Fett (24%) ● 387g Kohlenhydrate (44%) ● 61g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

1610 kcal, 58g Eiweiß, 185g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**

384 kcal



**Käse-Ravioli**

1225 kcal

### Abendessen

1545 kcal, 77g Eiweiß, 199g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Milch**

4 Tasse(n)- 596 kcal



**Linsen- & Tomaten-Pasta**

947 kcal

### Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

---

**Day 5** 3542 kcal ● 227g Protein (26%) ● 76g Fett (19%) ● 437g Kohlenhydrate (49%) ● 50g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1615 kcal, 65g Eiweiß, 235g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Pasta mit Fertigsauce**

1191 kcal



**Caprese-Salat**

426 kcal

### Abendessen

1545 kcal, 77g Eiweiß, 199g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Milch**

4 Tasse(n)- 596 kcal



**Linsen- & Tomaten-Pasta**

947 kcal

### Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

---

**Day 6** 3481 kcal ● 234g Protein (27%) ● 82g Fett (21%) ● 381g Kohlenhydrate (44%) ● 71g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

1615 kcal, 65g Eiweiß, 235g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Pasta mit Fertigsauce**  
1191 kcal



**Caprese-Salat**  
426 kcal

### Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

### Abendessen

1480 kcal, 84g Eiweiß, 143g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Bohnen- & Tofu-Gulasch**  
1311 kcal



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**  
171 kcal

**Day  
7**

3454 kcal ● 291g Protein (34%) ● 129g Fett (34%) ● 209g Kohlenhydrate (24%) ● 74g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

1590 kcal, 123g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 82g Fett



**Vegane Wurst**  
4 Wurst(en)- 1072 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
518 kcal

### Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

### Abendessen

1480 kcal, 84g Eiweiß, 143g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Bohnen- & Tofu-Gulasch**  
1311 kcal



**Edamame- und Rote-Bete-Salat**  
171 kcal

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Fruchtsaft  
86 fl oz (mL)
- ☐ Orange  
4 Orange (616g)
- ☐ Avocados  
2 Avocado(s) (394g)
- ☐ Zitrone  
2 klein (114g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
2 1/3 oz (mL)
- ☐ Olivenöl  
5 TL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
4 oz (mL)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Chiliflocken  
2 TL (4g)
- ☐ Oregano (getrocknet)  
1/2 TL, Blätter (0g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/4 TL, gemahlen (0g)
- ☐ Basilikum, getrocknet  
1/2 TL, Blätter (0g)
- ☐ Salz  
1/2 TL (3g)
- ☐ frischer Basilikum  
1 oz (28g)
- ☐ Paprika  
3 1/4 EL (22g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1/4 EL (2g)
- ☐ Thymian, frisch  
1/2 EL (1g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Hummus  
1 Tasse (246g)
- ☐ Linsen, roh  
2 Tasse (376g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)  
3 Dose(n) (1317g)
- ☐ fester Tofu  
1 1/3 lbs (595g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch  
9 1/3 Zehe(n) (28g)
- ☐ Zwiebel  
7 mittel (≈6,4 cm Ø) (788g)
- ☐ Paprika  
4 mittel (476g)
- ☐ Zerdrückte Tomaten (Dose)  
2 Dose (776g)
- ☐ Sellerie, roh  
5/6 Stiel, mittel (19–20 cm) (33g)
- ☐ Karotten  
2 1/3 mittel (142g)
- ☐ frischer Spinat  
1/4 Tasse(n) (6g)
- ☐ Tomaten  
4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (503g)
- ☐ Kale-Blätter  
2 Bund (333g)
- ☐ Tomatenmark  
1 1/2 EL (24g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält  
1 Tasse (118g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
4 Rote Bete(n) (200g)

## Andere

- ☐ Sub-Brötchen  
10 Brötchen (850g)
- ☐ Nährhefe  
2 EL (8g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren  
30 Fleischbällchen (900g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
2 1/2 Packung (≈155 g) (370g)
- ☐ vegane Wurst  
4 Würstchen (400g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce  
3 Glas (ca. 680 g) (2014g)

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)
- ☐ Wasser  
29 Tasse(n) (mL)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ **Scheibenkäse**  
4 Scheibe (je ca. 28 g) (112g)
- ☐ **Vollmilch**  
9 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Frischer Mozzarella**  
1/2 lbs (255g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ **ungekochte trockene Pasta**  
2 lbs (952g)

## Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- ☐ **tiefgekühlte Käseravioli**  
18 oz (510g)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Veganer Fleischbällchen-Sub

3 Sub(s) - 1403 kcal ● 84g Protein ● 36g Fett ● 162g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Sub-Brötchen

3 Brötchen (255g)

#### Nährhefe

1 EL (4g)

#### Pasta-Sauce

3/4 Tasse (195g)

#### Vegane Fleischbällchen, gefroren

12 Fleischbällchen (360g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Sub-Brötchen

6 Brötchen (510g)

#### Nährhefe

2 EL (8g)

#### Pasta-Sauce

1 1/2 Tasse (390g)

#### Vegane Fleischbällchen, gefroren

24 Fleischbällchen (720g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. Servieren.

### Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Orange

2 Orange (308g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Orange

4 Orange (616g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Fruchtsaft

2 3/4 Tasse - 315 kcal ● 5g Protein ● 1g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 3/4 Tasse

**Fruchtsaft**  
22 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

1327 kcal ● 62g Protein ● 21g Fett ● 201g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



### Pasta-Sauce

1/2 Glas (ca. 680 g) (336g)

**ungekochte trockene Pasta**

1/2 lbs (228g)

**Vegane Fleischbällchen, gefroren**

6 Fleischbällchen (180g)

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

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

384 kcal ● 8g Protein ● 26g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



**Kale-Blätter, gehackt**

5/6 Bund (142g)

**Avocados, gehackt**

5/6 Avocado(s) (168g)

**Zitrone, ausgepresst**

5/6 klein (48g)

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.

### Käse-Ravioli

1225 kcal ● 50g Protein ● 30g Fett ● 169g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe





**Pasta-Sauce**  
 3/4 Glas (ca. 680 g) (504g)  
**tiefigekühlte Käseravioli**  
 18 oz (510g)

1. Die Ravioli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Pastasauce servieren und genießen.

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Pasta mit Fertigsauce

1191 kcal ● 41g Protein ● 9g Fett ● 220g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**ungekochte trockene Pasta**  
 9 1/3 oz (266g)  
**Pasta-Sauce**  
 5/8 Glas (ca. 680 g) (392g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**ungekochte trockene Pasta**  
 18 2/3 oz (532g)  
**Pasta-Sauce**  
 1 1/6 Glas (ca. 680 g) (784g)

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

### Caprese-Salat

426 kcal ● 25g Protein ● 27g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Frischer Mozzarella**  
 3 oz (85g)  
**Gemischte Blattsalate**  
 1 Packung (≈155 g) (155g)  
**frischer Basilikum**  
 1/2 Tasse Blätter, ganz (12g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
 2 EL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
 1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Frischer Mozzarella**  
 6 oz (170g)  
**Gemischte Blattsalate**  
 2 Packung (≈155 g) (310g)  
**frischer Basilikum**  
 1 Tasse Blätter, ganz (24g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
 4 EL (mL)  
**Tomaten, halbiert**  
 2 Tasse Cherrytomaten (298g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.



## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Vegane Wurst

4 Wurst(en) - 1072 kcal ● 112g Protein ● 48g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 4 Wurst(en)

#### vegane Wurst

4 Würstchen (400g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

518 kcal ● 11g Protein ● 34g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



#### Kale-Blätter, gehackt

1 Bund (191g)

#### Avocados, gehackt

1 Avocado(s) (226g)

#### Zitrone, ausgepresst

1 klein (65g)

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.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Fruchtsaft

4 Tasse - 458 kcal ● 7g Protein ● 2g Fett ● 101g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Fruchtsaft

32 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Fruchtsaft

64 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Hummus-Cheesesteak-Sub

2 Sub(s) - 1107 kcal ● 44g Protein ● 45g Fett ● 114g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
2 TL (mL)  
**Chiliflocken**  
1 TL (2g)  
**Hummus**  
1/2 Tasse (123g)  
**Scheibenkäse**  
2 Scheibe (je ca. 28 g) (56g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe (6g)  
**Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten**  
1 groß (150g)  
**Sub-Brötchen, gespalten**  
2 Brötchen (170g)  
**Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten**  
2 mittel (238g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
4 TL (mL)  
**Chiliflocken**  
2 TL (4g)  
**Hummus**  
1 Tasse (246g)  
**Scheibenkäse**  
4 Scheibe (je ca. 28 g) (112g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 Zehe (12g)  
**Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten**  
2 groß (300g)  
**Sub-Brötchen, gespalten**  
4 Brötchen (340g)  
**Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten**  
4 mittel (476g)

1. Erhitze Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Zwiebel, Paprika, Knoblauch und Chiliflocken hinzu. Etwa 5–7 Minuten sautieren, bis sie weich sind.
2. Bestreiche das Innere des Brötchens mit Hummus und fülle es mit der Paprika-Zwiebel-Mischung. Mit Käse belegen.
3. Optional: Das Sandwich 1–2 Minuten unter den Grill legen, bis der Käse schmilzt und das Brot knusprig ist.
4. Servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Milch

1 2/3 Tasse(n) - 248 kcal ● 13g Protein ● 13g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 2/3 Tasse(n)

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



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Linsensuppe

903 kcal ● 44g Protein ● 25g Fett ● 102g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



**Oregano (getrocknet)**  
1/2 TL, Blätter (0g)  
**Linsen, roh**  
13 1/3 EL (160g)  
**Wasser**  
3 1/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 TL, gemahlen (0g)  
**Basilikum, getrocknet**  
1/2 TL, Blätter (0g)  
**Zerdrückte Tomaten (Dose)**  
3/8 Dose (169g)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**Olivenöl**  
5 TL (mL)  
**Zwiebel, gehackt**  
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (46g)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
5/6 Stiel, mittel (19–20 cm) (33g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
5/6 Zehe(n) (3g)  
**Karotten, gewürfelt**  
5/6 mittel (51g)  
**frischer Spinat, in dünne Scheiben geschnitten**  
1/4 Tasse(n) (6g)

1. In einem großen Suppentopf Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Karotten und Sellerie hinzufügen; kochen und umrühren, bis die Zwiebel zart ist. Knoblauch, Oregano und Basilikum einrühren; 2 Minuten kochen.  
Linsen einrühren und Wasser sowie Tomaten hinzufügen. Zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und mindestens 1 Stunde köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren Spinat unterrühren und kochen, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

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



**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)

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

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Milch

4 Tasse(n) - 596 kcal ● 31g Protein ● 32g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Vollmilch

4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Vollmilch

8 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Linsen- & Tomaten-Pasta

947 kcal ● 46g Protein ● 7g Fett ● 152g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### ungekochte trockene Pasta

1/4 lbs (96g)

#### Linsen, roh

1/2 Tasse (108g)

#### Zerdrückte Tomaten (Dose)

3/4 Dose (304g)

#### Wasser

2/3 Tasse(n) (mL)

#### Paprika

3 Prise (1g)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

3 Prise (1g)

#### Öl

1/2 TL (mL)

#### Tomatenmark

3/4 EL (12g)

#### Karotten, gehackt

3/4 mittel (46g)

#### Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

#### Zwiebel, gewürfelt

3/8 groß (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### ungekochte trockene Pasta

6 3/4 oz (192g)

#### Linsen, roh

1 Tasse (216g)

#### Zerdrückte Tomaten (Dose)

1 1/2 Dose (608g)

#### Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

#### Paprika

1/4 EL (2g)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

1/4 EL (2g)

#### Öl

1 TL (mL)

#### Tomatenmark

1 1/2 EL (24g)

#### Karotten, gehackt

1 1/2 mittel (92g)

#### Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

#### Zwiebel, gewürfelt

3/4 groß (113g)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten hinzufügen. Etwa 10 Minuten anschwitzen, bis das Gemüse weich ist.
2. Kreuzkümmel und Paprika einrühren und etwa 1 Minute rösten, bis es duftet.
3. Tomatenmark, zerdrückte Tomaten, Wasser und Linsen einrühren.
4. Zum Köcheln bringen und abdecken. Ca. 30–35 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
5. Währenddessen Pasta nach Packungsanweisung kochen und beiseite stellen.
6. Pasta und Sauce vermischen und servieren.

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Bohnen- & Tofu-Gulasch

1311 kcal ● 74g Protein ● 38g Fett ● 131g Kohlenhydrate ● 38g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Paprika**  
1 1/2 EL (10g)  
**Thymian, frisch**  
1/4 EL (1g)  
**Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**  
1 1/2 Dose(n) (659g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (165g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe (5g)  
**fester Tofu, abgetropft und gewürfelt**  
2/3 lbs (298g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
3 EL (mL)  
**Paprika**  
3 EL (21g)  
**Thymian, frisch**  
1/2 EL (1g)  
**Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**  
3 Dose(n) (1317g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (330g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe (9g)  
**fester Tofu, abgetropft und gewürfelt**  
1 1/3 lbs (595g)

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.

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
1 Tasse (30g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
1 EL (mL)  
**Edamame, gefroren, geschält**  
1/2 Tasse (59g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**  
2 Rote Bete(n) (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
2 Tasse (60g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
2 EL (mL)  
**Edamame, gefroren, geschält**  
1 Tasse (118g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**  
4 Rote Bete(n) (200g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.



# Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

## Proteinshake

3 1/2 Messlöffel - 382 kcal ● 85g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

### Proteinpulver

3 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (109g)

### Wasser

3 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

### Proteinpulver

24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)

### Wasser

24 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.