

# Meal Plan - 1400-Kalorien pescetarischer 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** 1370 kcal ● 91g Protein (27%) ● 56g Fett (37%) ● 96g Kohlenhydrate (28%) ● 29g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

665 kcal, 30g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



### Käse-Ravioli

408 kcal



### Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal

## Abendessen

595 kcal, 36g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



### Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal



### Avocado-Thunfischsalat

327 kcal



### Karottensticks

3 1/2 Karotte(n)- 95 kcal

## Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

**Day 2** 1429 kcal ● 91g Protein (26%) ● 65g Fett (41%) ● 93g Kohlenhydrate (26%) ● 26g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

640 kcal, 30g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



### Sesam-Erdnuss-Zoodles

294 kcal



### Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



### Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal

## Abendessen

680 kcal, 37g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



### Linsen

260 kcal



### Cremige Knoblauch-Jakobsmuscheln

420 kcal

## Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

**Day 3** 1404 kcal ● 92g Protein (26%) ● 48g Fett (31%) ● 113g Kohlenhydrate (32%) ● 38g Ballaststoffe (11%)

### Mittagessen

640 kcal, 30g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



#### Sesam-Erdnuss-Zoodles

294 kcal



#### Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



#### Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal

### Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



#### Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

### Abendessen

655 kcal, 37g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



#### Bohnen- & Tofu-Gulasch

656 kcal

**Day 4** 1386 kcal ● 98g Protein (28%) ● 44g Fett (29%) ● 119g Kohlenhydrate (34%) ● 30g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

620 kcal, 37g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



#### Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



#### Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal



#### Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose- 371 kcal

### Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



#### Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

### Abendessen

655 kcal, 37g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



#### Bohnen- & Tofu-Gulasch

656 kcal

**Day 5** 1450 kcal ● 90g Protein (25%) ● 47g Fett (29%) ● 133g Kohlenhydrate (37%) ● 33g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

620 kcal, 37g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



### Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



### Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal



### Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose- 371 kcal

## Abendessen

720 kcal, 29g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



### Süßkartoffeln gefüllt mit Knoblauch-Crumbles

2 Süßkartoffel(s)- 602 kcal



### Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal

## Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

**Day 6** 1351 kcal ● 97g Protein (29%) ● 51g Fett (34%) ● 94g Kohlenhydrate (28%) ● 32g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

645 kcal, 25g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



### Einfacher Tofu

8 oz- 342 kcal



### Süßkartoffelpüree

275 kcal



### Brokkoli

1 Tasse(n)- 29 kcal

## Abendessen

595 kcal, 48g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



### Linsen

174 kcal



### Brokkoli mit Butter

1 1/4 Tasse- 167 kcal



### Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal

## Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

**Day 7** 1351 kcal ● 97g Protein (29%) ● 51g Fett (34%) ● 94g Kohlenhydrate (28%) ● 32g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

645 kcal, 25g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Einfacher Tofu**  
8 oz- 342 kcal



**Süßkartoffelpüree**  
275 kcal



**Brokkoli**  
1 Tasse(n)- 29 kcal

## Abendessen

595 kcal, 48g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Linsen**  
174 kcal



**Brokkoli mit Butter**  
1 1/4 Tasse- 167 kcal



**Vegane Crumbles**  
1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal

## Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 kcal

## Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse**  
4 EL, ohne Schale (25g)
- Sesamsamen**  
1 TL (3g)
- Chiasamen**  
1 TL (5g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados**  
5/8 Avocado(s) (126g)
- Limettensaft**  
5/6 fl oz (mL)
- Zitronensaft**  
1/4 EL (mL)

## Gewürze und Kräuter

- Salz**  
3 g (3g)
- schwarzer Pfeffer**  
1/2 g (0g)
- Balsamicoessig**  
1 EL (mL)
- Paprika**  
1 1/2 EL (10g)
- Thymian, frisch**  
1/4 EL (1g)
- Knoblauchpulver**  
3 Prise (1g)

## Andere

- Gemischte Blattsalate**  
6 3/4 Tasse (203g)
- Coleslaw-Mischung**  
1 Tasse (90g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch**  
3/4 Dose (129g)
- Jakobsmuscheln**  
5 oz (142g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten**  
1 3/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (214g)

## Getränke

- Proteinpulver**  
7 Schöpfer (je  $\approx 80$  ml) (217g)
- Wasser**  
10 1/2 Tasse(n) (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pasta-Sauce**  
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)
- Apfelessig**  
1 EL (mL)
- Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
3 Dose ( $\approx 540$  g) (1578g)

## Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

- tiefgekühlte Käseravioli**  
6 oz (170g)

## Fette und Öle

- Balsamico-Vinaigrette**  
1 1/2 EL (mL)
- Öl**  
2 1/2 oz (mL)
- Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)
- Olivenöl**  
3/8 TL (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Erdnussbutter**  
4 EL (64g)
- Sojasauce**  
2 EL (mL)
- Kichererbsen, konserviert**  
1 Dose(n) (448g)
- Linsen, roh**  
14 EL (168g)
- Weiße Bohnen (konserviert)**  
1 1/2 Dose(n) (659g)
- fester Tofu**  
1 2/3 lbs (751g)
- vegetarische Burgerkrümel**  
1 1/2 Packung ( $\approx 340$  g) (463g)

## Milch- und Eierprodukte

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> <b>Zwiebel</b><br>2 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (221g) | <input type="checkbox"/> <b>Vollmilch</b><br>3 1/2 Tasse(n) (mL) |
| <input type="checkbox"/> <b>Karotten</b><br>3 1/2 mittel (214g)                  | <input type="checkbox"/> <b>Butter</b><br>3 EL (43g)             |
| <input type="checkbox"/> <b>Edamame, gefroren, geschält</b><br>3/4 Tasse (89g)   | <input type="checkbox"/> <b>Schlagsahne</b><br>4 EL (mL)         |
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**  
3 Rote Bete(n) (150g)
- Frühlingszwiebeln**  
2 EL, in Scheiben (16g)
- Zucchini**  
2 mittel (392g)
- frische Petersilie**  
3 Stängel (3g)
- Knoblauch**  
3 1/2 Zehe(n) (11g)
- Süßkartoffeln**  
5 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1050g)
- Gefrorener Brokkoli**  
4 1/2 Tasse (410g)
-

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Käse-Ravioli

408 kcal ● 17g Protein ● 10g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Pasta-Sauce**  
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)  
**tiefgekühlte Käseravioli**  
6 oz (170g)

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

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
1 1/2 EL (mL)  
**Edamame, gefroren, geschält**  
3/4 Tasse (89g)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**  
3 Rote Bete(n) (150g)

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

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Sesam-Erdnuss-Zoodles

294 kcal ● 13g Protein ● 19g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Coleslaw-Mischung**  
1/2 Tasse (45g)  
**Erdnussbutter**  
2 EL (32g)  
**Sojasauce**  
1 EL (mL)  
**Sesamsamen**  
4 Prise (2g)  
**Frühlingszwiebeln**  
1 EL, in Scheiben (8g)  
**Limettensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Chiasamen**  
4 Prise (2g)  
**Zucchini, spiralisiert**  
1 mittel (196g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Coleslaw-Mischung**  
1 Tasse (90g)  
**Erdnussbutter**  
4 EL (64g)  
**Sojasauce**  
2 EL (mL)  
**Sesamsamen**  
1 TL (3g)  
**Frühlingszwiebeln**  
2 EL, in Scheiben (16g)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Chiasamen**  
1 TL (5g)  
**Zucchini, spiralisiert**  
2 mittel (392g)

1. Zoodles und Krautsalat in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Sojasauce und Limettensaft vermischen. Nach und nach Wasser hinzufügen, gerade so viel, dass eine saucenähnliche Konsistenz entsteht.
3. Die Erdnusssauce über die Zoodles geben und gut vermengen.
4. Mit Frühlingszwiebeln, Sesam und optional Chiasamen bestreuen.
5. Servieren.

### Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Balsamicoessig**

1/2 EL (mL)

**Apfelessig**

1/2 EL (mL)

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**

1/2 Dose(n) (224g)

**Zwiebel, dünn geschnitten**

1/4 klein (18g)

**Tomaten, halbiert**

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

**frische Petersilie, gehackt**

1 1/2 Stängel (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Balsamicoessig**

1 EL (mL)

**Apfelessig**

1 EL (mL)

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**

1 Dose(n) (448g)

**Zwiebel, dünn geschnitten**

1/2 klein (35g)

**Tomaten, halbiert**

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

**frische Petersilie, gehackt**

3 Stängel (3g)

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.  
Servieren!

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vollmilch**

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

2 Tasse(n) (mL)

- Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**

2 1/4 Tasse (68g)

**Salatdressing**

2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**

4 1/2 Tasse (135g)

**Salatdressing**

1/4 Tasse (mL)

- Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen.  
Servieren.

## Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Herzhafte Dosen-Suppe  
(nicht-cremig)**  
1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe  
(nicht-cremig)**  
3 Dose (≈540 g) (1578g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

---

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Einfacher Tofu

8 oz - 342 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
4 TL (mL)  
**fester Tofu**  
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 2/3 EL (mL)  
**fester Tofu**  
1 lbs (454g)

1. Tofu in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis er goldbraun und knusprig ist.

---

### Süßkartoffelpüree

275 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Süßkartoffeln**

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (315g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Süßkartoffeln**

3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

## Brokkoli

1 Tasse(n) - 29 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gefrorener Brokkoli**

1 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gefrorener Brokkoli**

2 Tasse (182g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Walnüsse

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/4 Tasse(n)

**Walnüsse**

4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



### Avocado-Thunfischsalat

327 kcal ● 30g Protein ● 18g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**Avocados**  
3/8 Avocado(s) (75g)  
**Limettensaft**  
1/4 EL (mL)  
**Salz**  
3/4 Prise (0g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3/4 Prise (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
3/4 Tasse (23g)  
**Dosen-Thunfisch**  
3/4 Dose (129g)  
**Tomaten**  
3 EL, gehackt (34g)  
**Zwiebel, fein gehackt**  
1/6 klein (13g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

## Karottensticks

3 1/2 Karotte(n) - 95 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Karotte(n)

**Karotten**  
3 1/2 mittel (214g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Wasser**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
3/4 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
6 EL (72g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

### Cremige Knoblauch-Jakobsmuscheln

420 kcal ● 19g Protein ● 35g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



**Jakobsmuscheln**  
5 oz (142g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Butter**  
1/2 EL (7g)  
**Schlagsahne**  
4 EL (mL)  
**Zitronensaft**  
1/4 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Sobald es heiß ist, die Jakobsmuscheln hinzufügen und 2–3 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart und undurchsichtig sind. Jakobsmuscheln auf einen Teller geben und beiseite stellen.
  2. Die Butter in die Pfanne geben und schmelzen lassen. Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute anbraten, bis er duftet.
  3. Die Schlagsahne und eine großzügige Prise Salz/Pfeffer hinzufügen und 2–5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist.
  4. Vom Herd nehmen, Zitronensaft und die Jakobsmuscheln unterrühren. Servieren.
-

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Bohnen- & Tofu-Gulasch

656 kcal ● 37g Protein ● 19g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Paprika**  
3/4 EL (5g)  
**Thymian, frisch**  
3 Prise (0g)  
**Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**  
3/4 Dose(n) (329g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3/4 Zehe (2g)  
**fester Tofu, abgetropft und gewürfelt**  
1/3 lbs (149g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Paprika**  
1 1/2 EL (10g)  
**Thymian, frisch**  
1/4 EL (1g)  
**Weiße 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)

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.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Süßkartoffeln gefüllt mit Knoblauch-Crumbles

2 Süßkartoffel(s) - 602 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Ergibt 2 Süßkartoffel(s)

**Öl**

1/2 EL (mL)

**Knoblauchpulver**

2 Prise (1g)

**Süßkartoffeln**

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

**vegetarische Burgerkrümel**

4 oz (113g)

**Knoblauch, fein gehackt**

1 Zehe(n) (3g)

1. Die Süßkartoffel(n) mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auf einen Teller legen und in der Mikrowelle auf hoher Stufe etwa 5–8 Minuten pro Süßkartoffel garen, bis sie weich sind.

Beiseitestellen. (Alternativ können die Süßkartoffeln im Ofen etwa 40–75 Minuten bei 400 °F (200 °C) gebacken werden, bis sie weich sind).

2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute anbraten, bis er duftet.

3. Knoblauchpulver und Crumbles hinzufügen und die Crumbles gemäß den Anweisungen auf ihrer Verpackung in der Pfanne zubereiten.

4. Wenn die Crumbles durchgegart sind, die Süßkartoffeln aufschneiden und mit der knoblauchigen Crumble-Mischung füllen. Servieren.

## Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Zwiebel**

1/2 EL, fein gehackt (8g)

**Limettensaft**

1/2 EL (mL)

**Olivenöl**

3/8 TL (mL)

**Knoblauchpulver**

1 Prise (0g)

**Salz**

1 Prise (1g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

**Avocados, gewürfelt**

1/4 Avocado(s) (50g)

**Tomaten, gewürfelt**

1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (31g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.

2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.

3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.

4. Gekühlt servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/2 Tasse (96g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

### Brokkoli mit Butter

1 1/4 Tasse - 167 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
5/8 Prise (0g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 1/4 Tasse (114g)  
**schwarzer Pfeffer**  
5/8 Prise (0g)  
**Butter**  
1 1/4 EL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
1 1/4 Prise (1g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
2 1/2 Tasse (228g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/4 Prise (0g)  
**Butter**  
2 1/2 EL (36g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n) - 256 kcal ● 33g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegetarische Burgerkrümel**  
1 3/4 Tasse (175g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegetarische Burgerkrümel**  
3 1/2 Tasse (350g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

### Proteinshake

1 Messlöffel - 109 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

**Wasser**

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**

7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)

**Wasser**

7 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.