

# Meal Plan - 1600-Kalorien veganer 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** 1598 kcal ● 120g Protein (30%) ● 53g Fett (30%) ● 134g Kohlenhydrate (33%) ● 25g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

645 kcal, 28g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



**Sojamilch**  
1 1/3 Tasse(n)- 113 kcal



**Erdbeeren**  
1 Tasse(n)- 52 kcal



**Curry-Linsen**  
482 kcal

## Abendessen

735 kcal, 44g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis**  
451 kcal



**Tomaten-Gurken-Salat**  
282 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 2** 1576 kcal ● 119g Protein (30%) ● 40g Fett (23%) ● 148g Kohlenhydrate (38%) ● 36g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

625 kcal, 27g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



**Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate**  
256 kcal



**Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne**  
369 kcal

## Abendessen

735 kcal, 44g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis**  
451 kcal



**Tomaten-Gurken-Salat**  
282 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Day

3

1603 kcal ● 109g Protein (27%) ● 51g Fett (29%) ● 137g Kohlenhydrate (34%) ● 40g Ballaststoffe (10%)

### Mittagessen

700 kcal, 28g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich**  
1 1/2 Sandwich(s)- 573 kcal



**Sojamilch**  
1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal

### Abendessen

685 kcal, 33g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Sonnenblumenkerne**  
271 kcal



**Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln**  
415 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Day

4

1603 kcal ● 109g Protein (27%) ● 51g Fett (29%) ● 137g Kohlenhydrate (34%) ● 40g Ballaststoffe (10%)

### Mittagessen

700 kcal, 28g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich**  
1 1/2 Sandwich(s)- 573 kcal



**Sojamilch**  
1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal

### Abendessen

685 kcal, 33g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Sonnenblumenkerne**  
271 kcal



**Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln**  
415 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Day 5

1555 kcal ● 109g Protein (28%) ● 50g Fett (29%) ● 140g Kohlenhydrate (36%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

695 kcal, 22g Eiweiß, 87g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Kräuter-Kichererbsen über Reis**  
544 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
151 kcal

### Abendessen

640 kcal, 39g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Chik'n-Nuggets**  
9 1/3 Nuggets- 515 kcal



**Sojamilch**  
1 1/2 Tasse(n)- 127 kcal

### Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 6** 1623 kcal ● 104g Protein (26%) ● 44g Fett (24%) ● 164g Kohlenhydrate (41%) ● 38g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

675 kcal, 26g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Pfirsich**  
2 Pfirsich- 132 kcal



**Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl**  
273 kcal



**Sojajoghurt**  
2 Becher- 271 kcal

## Abendessen

730 kcal, 29g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Kichererbsen- & Grünkohlsuppe**  
546 kcal



**Pekannüsse**  
1/4 Tasse- 183 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 7** 1623 kcal ● 104g Protein (26%) ● 44g Fett (24%) ● 164g Kohlenhydrate (41%) ● 38g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

675 kcal, 26g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



**Pfirsich**  
2 Pfirsich- 132 kcal



**Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl**  
273 kcal



**Sojajoghurt**  
2 Becher- 271 kcal

## Abendessen

730 kcal, 29g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Kichererbsen- & Grünkohlsuppe**  
546 kcal



**Pekannüsse**  
1/4 Tasse- 183 kcal

## Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Andere

- Sojamilch, ungesüßt**  
6 Tasse(n) (mL)
- Currypaste**  
2 TL (10g)
- Teriyaki-Soße**  
1/3 Tasse (mL)
- Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Packung (≈155 g) (245g)
- vegane 'Chik'n' Nuggets**  
9 1/3 Nuggets (201g)
- Sojamilchjoghurt**  
4 Behälter (601g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Erdbeeren**  
1 Tasse, ganz (144g)
- Zitronensaft**  
1 EL (mL)
- Pfirsich**  
4 mittel (Durchm. 2,67") (600g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtpprodukte

- Linsen, roh**  
1/3 Tasse (64g)
- Kichererbsen, konserviert**  
3 1/2 Dose(n) (1624g)
- Erdnussbutter**  
3 EL (48g)
- schwarze Bohnen**  
1 1/3 Dose(n) (585g)

## Getränke

- Wasser**  
16 2/3 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver**  
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz**  
3/4 Prise (1g)
- Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/2 EL (3g)

## Nuss- und Samenprodukte

## Gemüse und Gemüseprodukte

- gemischtes Tiefkühlgemüse**  
3/4 lbs (334g)
- rote Zwiebel**  
2 klein (140g)
- Gurke**  
3 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (978g)
- Tomaten**  
6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (730g)
- Sellerie, roh**  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
- Kale-Blätter**  
5 Tasse, gehackt (200g)
- Tomatenmark**  
4 TL (21g)
- Süßkartoffeln**  
2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)
- Zwiebel**  
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (115g)
- Knoblauch**  
5 1/3 Zehe(n) (16g)
- Ketchup**  
2 1/3 EL (40g)
- frische Petersilie**  
1/2 Bund (11g)

## Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis**  
2/3 Tasse (119g)
- Seitan**  
1/2 lbs (227g)
- Instant-Couscous, gewürzt**  
1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)

## Backwaren

- Brot**  
6 Scheibe (192g)

## Süßwaren

- Gelee**  
6 EL (126g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)**  
8 Tasse(n) (mL)

- Kokosmilch (Dose)**  
1/2 Tasse (mL)
- Sonnenblumenkerne**  
3 oz (85g)
- Pekannüsse**  
1/2 Tasse, Hälften (50g)

### **Fette und Öle**

- Öl**  
1 1/3 oz (mL)
  - Salatdressing**  
1/2 lbs (mL)
-

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Sojamilch

1 1/3 Tasse(n) - 113 kcal ● 9g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/3 Tasse(n)

**Sojamilch, ungesüßt**  
1 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Erdbeeren

1 Tasse(n) - 52 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

**Erdbeeren**  
1 Tasse, ganz (144g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Curry-Linsen

482 kcal ● 18g Protein ● 25g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



**Linsen, roh**

1/3 Tasse (64g)

**Wasser**

2/3 Tasse(n) (mL)

**Salz**

2/3 Prise (1g)

**Kokosmilch (Dose)**

1/2 Tasse (mL)

**Currypaste**

2 TL (10g)

1. Linsen abspülen und mit Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, dann zugedeckt bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Curripaste, Kokoscreme einrühren und mit Salz abschmecken. Zum Kochen bringen und weitere 10 bis 15 Minuten garen, bis die Linsen zart sind.\r\n

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

256 kcal ● 9g Protein ● 10g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



#### Salatdressing

3 EL (mL)

#### Sellerie, roh, gehackt

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

#### Gemischte Blattsalate

1 Packung (≈155 g) (155g)

#### Gurke, in Scheiben geschnitten

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

#### Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

### Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

369 kcal ● 18g Protein ● 9g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



#### gemischtes Tiefkühlgemüse

1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)

#### Öl

1/4 EL (mL)

#### Teriyaki-Soße

2 EL (mL)

#### Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose(n) (224g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kichererbsen hinzufügen und gelegentlich umrühren, etwa 5 Minuten, bis sie leicht gebräunt sind.
2. Gefrorenes Gemüse mit einem Schuss Wasser hinzufügen und etwa 6–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich und warm ist.
3. Teriyakisauce einrühren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s) - 573 kcal ● 17g Protein ● 16g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Erdnussbutter**

1 1/2 EL (24g)

**Brot**

3 Scheibe (96g)

**Gelee**

3 EL (63g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Erdnussbutter**

3 EL (48g)

**Brot**

6 Scheibe (192g)

**Gelee**

6 EL (126g)

1. Brot nach Wunsch toasten. Die Erdnussbutter auf eine Brotscheibe und die Marmelade auf die andere streichen.
2. Die Brotscheiben zusammensetzen und genießen.

### Sojamilch

1 1/2 Tasse(n) - 127 kcal ● 11g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojamilch, ungesüßt**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**

3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Kräuter-Kichererbsen über Reis

544 kcal ● 19g Protein ● 12g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



#### Langkorn-Weißreis

5 EL (58g)

#### Öl

1 1/4 TL (mL)

#### Zwiebel, gewürfelt

5/8 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (69g)

#### frische Petersilie, gehackt

2 1/2 EL, gehackt (9g)

#### Kichererbsen, konserviert, abgespült & abgetropft

5/8 Dose(n) (280g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen und beiseitestellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich ist.
3. Kichererbsen und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und 7–10 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.
4. Hitze ausschalten und Petersilie unterrühren.
5. Kichererbsenmischung über Reis servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

#### Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

#### Salatdressing

3 EL (mL)

1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Pfirsich

2 Pfirsich - 132 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pfirsich**  
2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pfirsich**  
4 mittel (Durchm. 2,67") (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

273 kcal ● 11g Protein ● 3g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Instant-Couscous, gewürzt**  
1/4 Schachtel (≈165 g) (41g)  
**Öl**  
1/8 TL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 Prise (1g)  
**Zitronensaft**  
3/8 TL (mL)  
**Gurke, gehackt**  
1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1/4 Dose(n) (112g)  
**Tomaten, gehackt**  
1/4 Roma-Tomate (20g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
1 Stängel (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Instant-Couscous, gewürzt**  
1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)  
**Öl**  
1/4 TL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
4 Prise (1g)  
**Zitronensaft**  
1/4 EL (mL)  
**Gurke, gehackt**  
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1/2 Dose(n) (224g)  
**Tomaten, gehackt**  
1/2 Roma-Tomate (40g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
2 Stängel (2g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen. Nach dem Garen beiseitestellen.
2. Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn der Couscous fertig ist und etwas abgekühlt ist, Petersilie unterrühren.
3. Die Bowl zusammenstellen: Couscous, geröstete Kichererbsen, Gurke und Tomaten anrichten. Zitronensaft darüberträufeln und servieren.

### Sojajoghurt

2 Becher - 271 kcal ● 12g Protein ● 7g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojamilchjoghurt**  
2 Behälter (301g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojamilchjoghurt**  
4 Behälter (601g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

451 kcal ● 37g Protein ● 8g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
1 3/4 EL (mL)  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1/3 Packung (je ca. 285 g) (96g)  
**Langkorn-Weißreis**  
2 2/3 EL (31g)  
**Seitan, in Streifen geschnitten**  
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 TL (mL)  
**Teriyaki-Soße**  
1/4 Tasse (mL)  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
2/3 Packung (je ca. 285 g) (192g)  
**Langkorn-Weißreis**  
1/3 Tasse (62g)  
**Seitan, in Streifen geschnitten**  
1/2 lbs (227g)

1. Reis und gefrorenes Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseite stellen.  
Währenddessen Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan hinzufügen und unter Rühren 4–5 Minuten braten, bis er gebräunt und knusprig ist.  
Hitze reduzieren, Teriyaki-Sauce und das Gemüse in die Pfanne geben. Weitergaren, bis alles erhitzt und überzogen ist.  
Über Reis servieren.

### Tomaten-Gurken-Salat

282 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salatdressing**

4 EL (mL)

**rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**

1 klein (70g)

**Gurke, in dünne Scheiben geschnitten**

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

**Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten**

2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx$ 6,0 cm) (246g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**

1/2 Tasse (mL)

**rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**

2 klein (140g)

**Gurke, in dünne Scheiben geschnitten**

2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

**Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten**

4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx$ 6,0 cm) (492g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

---

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Sonnenblumenkerne

271 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**

1 1/2 oz (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**

3 oz (85g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

415 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
4 Prise (1g)  
**Zitronensaft**  
1 TL (mL)  
**Kale-Blätter**  
1/2 Tasse, gehackt (20g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Tomatenmark**  
2 TL (11g)  
**schwarze Bohnen, abgetropft**  
2/3 Dose(n) (293g)  
**Süßkartoffeln, gewürfelt**  
1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (70g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1/3 klein (23g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
2/3 Zehe(n) (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Wasser**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)  
**Zitronensaft**  
2 TL (mL)  
**Kale-Blätter**  
16 EL, gehackt (40g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Tomatenmark**  
4 TL (21g)  
**schwarze Bohnen, abgetropft**  
1 1/3 Dose(n) (585g)  
**Süßkartoffeln, gewürfelt**  
2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)  
**Zwiebel, gehackt**  
2/3 klein (47g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1 1/3 Zehe(n) (4g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen. Die gewürfelten Süßkartoffeln auf ein Backblech legen und 30–40 Minuten backen, bis sie weich sind.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und ca. 15 Minuten dünsten, bis sie weich sind.
3. Kreuzkümmel sowie eine große Prise Salz/Pfeffer zum Topf geben und verrühren. Etwa eine Minute erhitzen, bis es duftet.
4. Tomatenmark, Wasser und schwarze Bohnen hinzufügen und umrühren. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Wenn die Süßkartoffeln weich sind, diese zusammen mit dem Grünkohl und dem Zitronensaft in den Topf geben. Umrühren und servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

### Chik'n-Nuggets

9 1/3 Nuggets - 515 kcal ● 28g Protein ● 21g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 9 1/3 Nuggets

**Ketchup**  
2 1/3 EL (40g)  
**vegane 'Chik'n' Nuggets**  
9 1/3 Nuggets (201g)

1. Die Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Ketchup servieren.

### Sojamilch

1 1/2 Tasse(n) - 127 kcal ● 11g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

**Sojamilch, ungesüßt**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

546 kcal ● 27g Protein ● 14g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
4 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Kale-Blätter, gehackt**  
2 Tasse, gehackt (80g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe(n) (6g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**  
1 Dose(n) (448g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
8 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Kale-Blätter, gehackt**  
4 Tasse, gehackt (160g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 Zehe(n) (12g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**  
2 Dose(n) (896g)

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.

### Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pekannüsse**  
4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pekannüsse**  
1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

### Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

**Wasser**

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**

14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

**Wasser**

14 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.