

Meal Plan - 1700-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 1700 kcal ● 143g Protein (34%) ● 62g Fett (33%) ● 119g Kohlenhydrate (28%) ● 24g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

715 kcal, 27g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
409 kcal



Walnüsse
1/2 Tasse(n)- 306 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

765 kcal, 68g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Vollkornreis
3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 172 kcal



Teriyaki-Seitan-Wings
8 Unze Seitan- 595 kcal

Day 2 1733 kcal ● 107g Protein (25%) ● 61g Fett (32%) ● 149g Kohlenhydrate (34%) ● 40g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

715 kcal, 27g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
409 kcal



Walnüsse
1/2 Tasse(n)- 306 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

800 kcal, 32g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Gemischte Nüsse
1/6 Tasse(n)- 163 kcal



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl
637 kcal

Day
3

1722 kcal ● 108g Protein (25%) ● 51g Fett (27%) ● 159g Kohlenhydrate (37%) ● 49g Ballaststoffe (11%)

Mittagessen

735 kcal, 24g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
196 kcal



Dal mit Reis
538 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

770 kcal, 35g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Cassoulet mit weißen Bohnen
770 kcal

Day
4

1713 kcal ● 122g Protein (29%) ● 31g Fett (16%) ● 190g Kohlenhydrate (44%) ● 47g Ballaststoffe (11%)

Mittagessen

725 kcal, 38g Eiweiß, 95g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Fruchtsaft
1 2/3 Tasse- 191 kcal



Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis
338 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
196 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

770 kcal, 35g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Cassoulet mit weißen Bohnen
770 kcal

Day
5

1669 kcal ● 118g Protein (28%) ● 29g Fett (16%) ● 181g Kohlenhydrate (43%) ● 51g Ballaststoffe (12%)

Mittagessen

725 kcal, 38g Eiweiß, 95g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Fruchtsaft

1 2/3 Tasse- 191 kcal



Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

338 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal

Abendessen

725 kcal, 31g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal



Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

519 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day
6

1649 kcal ● 115g Protein (28%) ● 21g Fett (11%) ● 192g Kohlenhydrate (47%) ● 59g Ballaststoffe (14%)

Mittagessen

705 kcal, 36g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Linsennudeln

505 kcal



Fruchtsaft

1 3/4 Tasse- 201 kcal

Abendessen

725 kcal, 31g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal



Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

519 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day
7

1694 kcal ● 128g Protein (30%) ● 24g Fett (13%) ● 183g Kohlenhydrate (43%) ● 57g Ballaststoffe (14%)

Mittagessen

705 kcal, 36g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Linsennudeln

505 kcal



Fruchtsaft

1 3/4 Tasse- 201 kcal

Abendessen

770 kcal, 44g Eiweiß, 76g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Chik'n-Stir-Fry

427 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

343 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1 1/2 Prise (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
3/4 EL (5g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
- ☐ Currypulver
3 Prise (1g)

Getränke

- ☐ Wasser
18 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
1/2 Tasse (101g)
- ☐ Seitan
14 oz (397g)
- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
5/8 Schachtel (≈165 g) (96g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
6 EL (69g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
10 EL (mL)

Andere

- ☐ Teriyaki-Soße
1/4 lbs (mL)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
- ☐ Linsenpasta
1/2 lbs (227g)
- ☐ vegane Chik'n-Streifen
1/4 lbs (106g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
2 Dose(n) (933g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
2 Dose(n) (878g)
- ☐ Linsen, roh
4 EL (48g)
- ☐ schwarze Bohnen
1 2/3 Dose(n) (732g)
- ☐ Sojasauce
1 1/4 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
14 EL, ohne Schale (88g)
- ☐ Gemischte Nüsse
3 EL (25g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)
1/2 Tasse (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
1 EL (mL)
- ☐ Fruchtsaft
54 2/3 fl oz (mL)

Backwaren

- ☐ Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)

- ☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**
7 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Pasta-Sauce**
1/2 Glas (ca. 680 g) (336g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ **Kale-Blätter**
4 1/4 Tasse, gehackt (170g)
 - ☐ **Knoblauch**
9 2/3 Zehe(n) (29g)
 - ☐ **Gurke**
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (88g)
 - ☐ **Tomaten**
5 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (705g)
 - ☐ **frische Petersilie**
2 1/3 Stängel (2g)
 - ☐ **Sellerie, roh**
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
 - ☐ **Karotten**
8 1/3 mittel (508g)
 - ☐ **Zwiebel**
2 2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (296g)
 - ☐ **Römersalat**
4 3/4 Herzen (2375g)
 - ☐ **gemischtes Tiefkühlgemüse**
1/2 Packung (je ca. 285 g) (144g)
 - ☐ **Tomatenmark**
5 TL (27g)
 - ☐ **Süßkartoffeln**
5/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (175g)
 - ☐ **Paprika**
3/4 mittel (89g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

409 kcal ● 20g Protein ● 11g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemüsebrühe (servierbereit)

3 Tasse(n) (mL)

Öl

1/4 EL (mL)

Kale-Blätter, gehackt

1 1/2 Tasse, gehackt (60g)

Knoblauch, fein gehackt

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

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

3/4 Dose(n) (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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)

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.

Walnüsse

1/2 Tasse(n) - 306 kcal ● 7g Protein ● 29g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse

1/2 Tasse, ohne Schale (44g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

14 EL, ohne Schale (88g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal ● 8g Protein ● 6g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

Römersalat, grob gehackt

1 Herzen (500g)

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (123g)

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

Dal mit Reis

538 kcal ● 17g Protein ● 27g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Linsen, roh

4 EL (48g)

Kokosmilch (Dose)

1/2 Tasse (mL)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Öl

1/2 TL (mL)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Currypulver

3 Prise (1g)

Langkorn-Weißreis

2 EL (23g)

Zwiebel, gehackt

1/4 klein (18g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. In einem Topf Wasser und Kokosmilch zum Köcheln bringen. Linsen hinzufügen und 20 Minuten zugedeckt kochen. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
3. Währenddessen in einer Pfanne Öl erhitzen, Knoblauch hinzufügen und weich dünsten. Gewürze einrühren und 1–2 Minuten mitbraten. Zur Seite stellen.
4. Wenn die Linsen fertig sind, die Zwiebelmischung unterrühren, bis alles gut vermischt ist.
5. Über Reis servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Fruchtsaft

1 2/3 Tasse - 191 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft

13 1/3 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft

26 2/3 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

338 kcal ● 28g Protein ● 6g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/4 EL (mL)

Teriyaki-Soße

4 TL (mL)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/4 Packung (je ca. 285 g) (72g)

Langkorn-Weißreis

2 EL (23g)

Seitan, in Streifen geschnitten

3 oz (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1/2 EL (mL)

Teriyaki-Soße

2 2/3 EL (mL)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/2 Packung (je ca. 285 g) (144g)

Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

Seitan, in Streifen geschnitten

6 oz (170g)

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.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal ● 8g Protein ● 6g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

Römersalat, grob gehackt

1 Herzen (500g)

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

3 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1 mittel (61g)

Römersalat, grob gehackt

2 Herzen (1000g)

Tomaten, gewürfelt

2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)

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

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsennudeln

505 kcal ● 33g Protein ● 4g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pasta-Sauce

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

Linsenpasta

4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce

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

Linsenpasta

1/2 lbs (227g)

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren.

Fruchtsaft

1 3/4 Tasse - 201 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft

14 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft

28 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Vollkornreis

3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 172 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

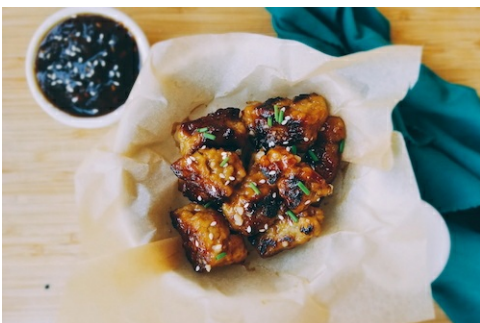
Vollkornreis (brauner Reis)

4 EL (48g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Teriyaki-Seitan-Wings

8 Unze Seitan - 595 kcal ● 64g Protein ● 20g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 8 Unze Seitan

Seitan

1/2 lbs (227g)

Öl

1 EL (mL)

Teriyaki-Soße

4 EL (mL)

1. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Teriyaki-Sauce hinzufügen und gut vermischen, bis alles vollständig bedeckt ist. Noch etwa eine Minute kochen.
5. Herausnehmen und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 163 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/6 Tasse(n)

Gemischte Nüsse

3 EL (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

637 kcal ● 27g Protein ● 7g Fett ● 98g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Instant-Couscous, gewürzt

5/8 Schachtel (≈165 g) (96g)

Öl

1/4 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/2 TL (1g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

Gurke, gehackt

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (88g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

5/8 Dose(n) (261g)

Tomaten, gehackt

5/8 Roma-Tomate (47g)

frische Petersilie, gehackt

2 1/3 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.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Cassoulet mit weißen Bohnen

770 kcal ● 35g Protein ● 16g Fett ● 94g Kohlenhydrate ● 28g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/2 Tasse(n) (mL)

Öl

1 EL (mL)

Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten

2 groß (144g)

Zwiebel, gewürfelt

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgspült

1 Dose(n) (439g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 Tasse(n) (mL)

Öl

2 EL (mL)

Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten

4 groß (288g)

Zwiebel, gewürfelt

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (220g)

Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe(n) (12g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgspült

2 Dose(n) (878g)

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Naan-Brot

1/2 Stück(e) - 131 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Naan-Brot

1/2 Stück(e) (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Eintopf mit schwarzen Bohnen & Süßkartoffeln

519 kcal ● 26g Protein ● 8g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 30g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 1/4 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
5 Prise (1g)
Zitronensaft
1 1/4 TL (mL)
Kale-Blätter
10 EL, gehackt (25g)
Öl
1 1/4 TL (mL)
Tomatenmark
2 1/2 TL (13g)
schwarze Bohnen, abgetropft
5/6 Dose(n) (366g)
Süßkartoffeln, gewürfelt
3/8 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (88g)
Zwiebel, gehackt
3/8 klein (29g)
Knoblauch, gewürfelt
5/6 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 1/2 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 1/4 TL (3g)
Zitronensaft
2 1/2 TL (mL)
Kale-Blätter
1 1/4 Tasse, gehackt (50g)
Öl
2 1/2 TL (mL)
Tomatenmark
5 TL (27g)
schwarze Bohnen, abgetropft
1 2/3 Dose(n) (732g)
Süßkartoffeln, gewürfelt
5/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (175g)
Zwiebel, gehackt
5/6 klein (58g)
Knoblauch, gewürfelt
1 2/3 Zehe(n) (5g)

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.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Tomaten
4 EL Cherrytomaten (37g)
Salatdressing
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Chik'n-Stir-Fry

427 kcal ● 31g Protein ● 7g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Vollkornreis (brauner Reis)

1/4 Tasse (53g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Sojasauce

1 1/4 EL (mL)

vegane Chik'n-Streifen

1/4 lbs (106g)

Paprika, entkernt und in dünne Streifen geschnitten

3/4 mittel (89g)

Karotten, in dünne Streifen geschnitten

1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)

1. Reis & Wasser nach Packungsanweisung zubereiten (bei Bedarf Wassermenge anpassen) und beiseite stellen.
2. Währenddessen Karotten, Paprikastreifen und einen kleinen Schuss Wasser in eine Pfanne bei mittlerer Hitze geben. Häufig umrühren, bis das Gemüse leicht dämpft und weich wird. Chik'n-Streifen hinzufügen und garen, bis sie durch sind (Packungsanweisung beachten).
3. Vollkornreis und Sojasauce in die Pfanne geben und vermengen. Ein paar Minuten erhitzen und servieren.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

343 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Salatdressing

2 1/2 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

7/8 mittel (53g)

Römersalat, grob gehackt

1 3/4 Herzen (875g)

Tomaten, gewürfelt

1 3/4 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (215g)

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

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.
-