

Meal Plan - 1800-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

1786 kcal ● 120g Protein (27%) ● 24g Fett (12%) ● 221g Kohlenhydrate (49%) ● 53g Ballaststoffe (12%)

Mittagessen

780 kcal, 27g Eiweiß, 133g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal



Pasta mit Fertigsauce

680 kcal

Abendessen

790 kcal, 44g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Quinoa mit schwarzen Bohnen

649 kcal



Sojamilch

1 2/3 Tasse(n)- 141 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2

1786 kcal ● 120g Protein (27%) ● 24g Fett (12%) ● 221g Kohlenhydrate (49%) ● 53g Ballaststoffe (12%)

Mittagessen

780 kcal, 27g Eiweiß, 133g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal



Pasta mit Fertigsauce

680 kcal

Abendessen

790 kcal, 44g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Quinoa mit schwarzen Bohnen

649 kcal



Sojamilch

1 2/3 Tasse(n)- 141 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3 1754 kcal ● 115g Protein (26%) ● 57g Fett (29%) ● 163g Kohlenhydrate (37%) ● 32g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

825 kcal, 32g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
98 kcal



Kürbiskerne
366 kcal



Belizischer Reis & Bohnen
362 kcal

Abendessen

710 kcal, 35g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Gemischter Salat
121 kcal



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli
589 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 1754 kcal ● 115g Protein (26%) ● 57g Fett (29%) ● 163g Kohlenhydrate (37%) ● 32g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

825 kcal, 32g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
98 kcal



Kürbiskerne
366 kcal



Belizischer Reis & Bohnen
362 kcal

Abendessen

710 kcal, 35g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Gemischter Salat
121 kcal



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli
589 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day

5

1782 kcal ● 114g Protein (26%) ● 55g Fett (28%) ● 163g Kohlenhydrate (37%) ● 45g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

770 kcal, 29g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl
273 kcal



Gemischte Nüsse
3/8 Tasse(n)- 363 kcal



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal

Abendessen

795 kcal, 37g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne
738 kcal



Weißer Reis
1/4 Tasse gekochter Reis- 55 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6

1761 kcal ● 119g Protein (27%) ● 60g Fett (31%) ● 158g Kohlenhydrate (36%) ● 28g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

770 kcal, 29g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl
273 kcal



Gemischte Nüsse
3/8 Tasse(n)- 363 kcal



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal

Abendessen

770 kcal, 42g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfacher Seitan
4 oz- 244 kcal



Couscous
251 kcal



Karotten-Pommes
277 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 1819 kcal ● 127g Protein (28%) ● 66g Fett (32%) ● 148g Kohlenhydrate (33%) ● 32g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

830 kcal, 37g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Karottensticks
1 Karotte(n)- 27 kcal



Vegane Champignoncremesuppe
803 kcal

Abendessen

770 kcal, 42g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfacher Seitan
4 oz- 244 kcal



Couscous
251 kcal



Karotten-Pommes
277 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Getreide und Teigwaren

- Quinoa, ungekocht
10 EL (106g)
- ungekochte trockene Pasta
18 2/3 oz (532g)
- Langkorn-Weißreis
9 1/4 EL (108g)
- Instant-Couscous, gewürzt
1 1/3 Schachtel (\approx 165 g) (219g)
- Seitan
1/2 lbs (227g)

Gewürze und Kräuter

- Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 EL (3g)
- Cayennepfeffer
1/4 TL (0g)
- Salz
11 3/4 g (12g)
- schwarzer Pfeffer
3/4 EL, gemahlen (5g)
- Basilikum, getrocknet
1/2 EL, gemahlen (2g)
- Rosmarin, getrocknet
2 TL (2g)
- Zwiebelpulver
4 TL (10g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Gefrorene Maiskörner
13 1/4 EL (113g)
- Zwiebel
1 3/4 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (189g)
- Knoblauch
7 1/3 Zehe(n) (22g)
- Karotten
14 mittel (852g)
- Römersalat
3 Herzen (1500g)
- Tomaten
3 mittel, ganz ($\varnothing \approx$ 6,0 cm) (377g)
- rote Zwiebel
1/4 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (28g)
- Gurke
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
- Gefrorener Brokkoli
2/3 Packung (189g)
- Rote Paprika
1/4 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (30g)

Fette und Öle

- Öl
1 oz (mL)
- Salatdressing
2 1/2 oz (mL)
- Olivenöl
2 EL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)
1 1/4 Tasse(n) (mL)
- Pasta-Sauce
2/3 Glas (ca. 680 g) (448g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- schwarze Bohnen
1 2/3 Dose(n) (732g)
- fester Tofu
2/3 Packung (450 g) (302g)
- Kidneybohnen
1/2 Dose (224g)
- Kichererbsen, konserviert
1 1/2 Dose(n) (672g)

Andere

- Sojamilch, ungesüßt
3 1/3 Tasse(n) (mL)
- Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)
- Teriyaki-Soße
4 EL (mL)

Getränke

- Proteinpulver
14 Schöpfer (je \approx 80 ml) (434g)
- Wasser
14 1/2 Tasse(n) (mL)
- Mandelmilch, ungesüßt
1/4 Gallone (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1 Tasse (118g)
- Kokosmilch (Dose)
6 EL (mL)

- frische Petersilie**
2 Stängel (2g)
 - gemischtes Tiefkühlgemüse**
1 Packung (ca. 285 g) (284g)
 - Blumenkohl**
4 Tasse, gehackt (428g)
 - Pilze**
3 Tasse, Stücke oder Scheiben (210g)
-
- Gemischte Nüsse**
13 1/4 EL (112g)

Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft**
1/4 EL (mL)

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing

3/4 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (15g)

Römersalat, grob gehackt

1/2 Herzen (250g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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 ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (123g)

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

Pasta mit Fertigsauce

680 kcal ● 23g Protein ● 5g Fett ● 126g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

ungekochte trockene Pasta

1/3 lbs (152g)

Pasta-Sauce

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta

2/3 lbs (304g)

Pasta-Sauce

2/3 Glas (ca. 680 g) (448g)

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

Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing
3/4 EL (mL)
Karotten, in Scheiben geschnitten
1/4 mittel (15g)
Römersalat, grob gehackt
1/2 Herzen (250g)
Tomaten, gewürfelt
1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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 ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (123g)

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

Kürbiskerne

366 kcal ● 18g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1 Tasse (118g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Belizischer Reis & Bohnen

362 kcal ● 10g Protein ● 10g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kokosmilch (Dose)
3 EL (mL)
Kidneybohnen, abgetropft
1/4 Dose (112g)
Wasser
1/6 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)
Knoblauch, fein gehackt
3/4 Zehe(n) (2g)
Zwiebel, gehackt
1/8 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (14g)
Rote Paprika, gehackt
1/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kokosmilch (Dose)
6 EL (mL)
Kidneybohnen, abgetropft
1/2 Dose (224g)
Wasser
3/8 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
1/2 Tasse (93g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)
Zwiebel, gehackt
1/4 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (28g)
Rote Paprika, gehackt
1/4 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (30g)

- Alle Zutaten in einen Topf geben und mit etwas Salz abschmecken.
Umrühren und aufkochen. Hitze reduzieren, abdecken und 20–30 Minuten köcheln lassen, bis der Reis zart ist.
Servieren.

Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Instant-Couscous, gewürzt
1/4 Schachtel (\approx 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 (\approx 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)

- 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.
- Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn der Couscous fertig ist und etwas abgekühlt ist, Petersilie untermischen.
- Die Bowl zusammenstellen: Couscous, geröstete Kichererbsen, Gurke und Tomaten anrichten. Zitronensaft darüberträufeln und servieren.

Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n) - 363 kcal ● 11g Protein ● 30g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
6 2/3 EL (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
13 1/3 EL (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sojajoghurt

1 Becher - 136 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilchjoghurt
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Karotte(n)

Karotten
1 mittel (61g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Vegane Champignoncremesuppe

803 kcal ● 36g Protein ● 42g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer
2 TL, gemahlen (5g)
Öl
2 TL (mL)
Salz
1 TL (6g)
Zwiebelpulver
4 TL (10g)
Mandelmilch, ungesüßt
4 Tasse(n) (mL)
Blumenkohl
4 Tasse, gehackt (428g)
Pilze, gewürfelt
3 Tasse, Stücke oder Scheiben (210g)
Zwiebel, gewürfelt
1 klein (70g)
Knoblauch, gewürfelt
2 Zehe (6g)

1. In einem kleinen Topf Blumenkohl, Mandelmilch, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer erhitzen. Zum Kochen bringen.
2. Sobald es kocht, Hitze reduzieren und 8 Minuten weiterköcheln lassen.
3. Die Blumenkohlmischung mit einem Mixer, Pürierstab oder Küchenmaschine glatt pürieren.
4. In einer tiefen Pfanne Öl, Champignons, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln weich sind, etwa 10 Minuten.
5. Die Blumenkohlmischung zu den Pilzen geben, abdecken und zum Kochen bringen. 10 Minuten köcheln lassen. Servieren.

Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Quinoa mit schwarzen Bohnen

649 kcal ● 33g Protein ● 7g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 31g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Quinoa, ungekocht
5 EL (53g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL (1g)
Gefrorene Maiskörner
6 2/3 EL (57g)
Öl
1/2 TL (mL)
Gemüsebrühe (servierbereit)
5/8 Tasse(n) (mL)
Cayennepfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1/4 TL (1g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Zwiebel, gehackt
3/8 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (46g)
Knoblauch, gehackt
1 1/4 Zehe(n) (4g)
schwarze Bohnen, abgespült und abgetropft
5/6 Dose(n) (366g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Quinoa, ungekocht
10 EL (106g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
Gefrorene Maiskörner
13 1/3 EL (113g)
Öl
1 TL (mL)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1 1/4 Tasse(n) (mL)
Cayennepfeffer
1/4 TL (0g)
Salz
1/2 TL (3g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL, gemahlen (0g)
Zwiebel, gehackt
5/6 mittel (\approx 6,4 cm Ø) (92g)
Knoblauch, gehackt
2 1/2 Zehe(n) (8g)
schwarze Bohnen, abgespült und abgetropft
1 2/3 Dose(n) (732g)

1. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen; Zwiebel und Knoblauch unter Rühren anbraten, bis sie leicht gebräunt sind, etwa 10 Minuten.
Quinoa zur Zwiebelmischung geben und mit Gemüsebrühe bedecken; mit Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung zum Kochen bringen. Zugedeckt Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Quinoa zart ist und die Brühe aufgenommen wurde, etwa 20 Minuten.
Gefrorenen Mais in den Topf röhren und weiter köcheln, bis er durchgewärmt ist, etwa 5 Minuten; dann schwarze Bohnen und Koriander untermischen.

Sojamilch

1 2/3 Tasse(n) - 141 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt
1 2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gemischter Salat

121 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Römersalat, geraspelt
1/2 Herzen (250g)
Tomaten, gewürfelt
1/2 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (46g)
Salatdressing
1 EL (mL)
rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/8 mittel ($\approx 6,4$ cm \varnothing) (14g)
Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)
Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten
1/2 klein (ca. 14 cm lang) (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Römersalat, geraspelt
1 Herzen (500g)
Tomaten, gewürfelt
1 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (91g)
Salatdressing
2 EL (mL)
rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/4 mittel ($\approx 6,4$ cm \varnothing) (28g)
Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten
1 klein (ca. 14 cm lang) (50g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

589 kcal ● 30g Protein ● 10g Fett ● 88g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

ungekochte trockene Pasta
4 oz (114g)
fester Tofu
1/3 Packung (450 g) (151g)
Gefrorener Brokkoli
1/3 Packung (95g)
Knoblauch
2/3 Zehe(n) (2g)
Salz
1/6 Prise (0g)
Mandelmilch, ungesüßt
2 2/3 EL (mL)
Basilikum, getrocknet
1/4 EL, gemahlen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta
1/2 lbs (228g)
fester Tofu
2/3 Packung (450 g) (302g)
Gefrorener Brokkoli
2/3 Packung (189g)
Knoblauch
1 1/3 Zehe(n) (4g)
Salz
1/3 Prise (0g)
Mandelmilch, ungesüßt
1/3 Tasse (mL)
Basilikum, getrocknet
1/2 EL, gemahlen (2g)

1. Pasta und Brokkoli nach Packungsanweisung kochen.
2. Währenddessen Tofu, Knoblauch, Salz und Basilikum in einem Zerkleinerer oder Mixer geben.
3. Mandelmilch nach und nach hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. In eine Pfanne geben und erwärmen. Nicht zum Kochen bringen, sonst gerinnt die Sauce.
5. Zum Servieren Pasta mit Brokkoli und Sauce toppen.
6. Für Reste: Für beste Ergebnisse Pasta, Sauce und Brokkoli getrennt in luftdichten Behältern aufbewahren. Bei Bedarf erwärmen.

Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

738 kcal ● 36g Protein ● 17g Fett ● 79g Kohlenhydrate ● 31g Ballaststoffe



gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Packung (ca. 285 g) (284g)
Öl
1/2 EL (mL)
Teriyaki-Soße
4 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 Dose(n) (448g)

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 einröhren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

Weißer Reis

1/4 Tasse gekochter Reis - 55 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse gekochter Reis

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

4 TL (15g)

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.

Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Seitan

4 oz - 244 kcal ● 30g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Seitan

4 oz (113g)

Öl

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan

1/2 lbs (227g)

Öl

2 TL (mL)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

Couscous

251 kcal ● 9g Protein ● 1g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Instant-Couscous, gewürzt
3/8 Schachtel (≈ 165 g) (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Couscous, gewürzt
5/6 Schachtel (≈ 165 g) (137g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Karotten-Pommes

277 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
1 EL (mL)
Rosmarin, getrocknet
1 TL (1g)
Salz
2 Prise (2g)
Karotten, geschält
3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
2 EL (mL)
Rosmarin, getrocknet
2 TL (2g)
Salz
4 Prise (3g)
Karotten, geschält
1 1/2 lbs (680g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Karotten der Länge nach in lange, dünne Streifen schneiden.
3. In einer großen Schüssel die Karotten mit allen anderen Zutaten vermengen. Gut durchmischen.
4. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten backen, bis sie zart und gebräunt sind.
5. Servieren.

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.

