

Meal Plan - 1900-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 1868 kcal ● 163g Protein (35%) ● 81g Fett (39%) ● 93g Kohlenhydrate (20%) ● 29g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

785 kcal, 44g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



[Orange](#)

2 Orange(n)- 170 kcal



[Tomaten-Avocado-Salat](#)

313 kcal



[Einfacher Seitan](#)

5 oz- 305 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

865 kcal, 70g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



[Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree](#)

2 Würstchen- 722 kcal



[Sojamilch](#)

1 2/3 Tasse(n)- 141 kcal

Day 2 1899 kcal ● 129g Protein (27%) ● 61g Fett (29%) ● 169g Kohlenhydrate (36%) ● 40g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

785 kcal, 44g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



[Orange](#)

2 Orange(n)- 170 kcal



[Tomaten-Avocado-Salat](#)

313 kcal



[Einfacher Seitan](#)

5 oz- 305 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

895 kcal, 36g Eiweiß, 110g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



[Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat](#)

230 kcal



[Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen](#)

664 kcal

Day 3 1940 kcal ● 124g Protein (26%) ● 75g Fett (35%) ● 150g Kohlenhydrate (31%) ● 42g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

850 kcal, 53g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Sojamilch

3 1/2 Tasse(n)- 296 kcal



Warmer Rosenkohl-&-Linsen-Salat

553 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

875 kcal, 23g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Kichererbsen alla Coconut-Vodka

710 kcal



Weißer Reis

3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal

Day 4 1940 kcal ● 124g Protein (26%) ● 75g Fett (35%) ● 150g Kohlenhydrate (31%) ● 42g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

850 kcal, 53g Eiweiß, 69g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Sojamilch

3 1/2 Tasse(n)- 296 kcal



Warmer Rosenkohl-&-Linsen-Salat

553 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

875 kcal, 23g Eiweiß, 79g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Kichererbsen alla Coconut-Vodka

710 kcal



Weißer Reis

3/4 Tasse gekochter Reis- 164 kcal

Day 5 1932 kcal ● 142g Protein (29%) ● 72g Fett (33%) ● 129g Kohlenhydrate (27%) ● 50g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

865 kcal, 40g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 55g Fett



Vegane Champignoncremesuppe

502 kcal



Kürbiskerne

366 kcal

Abendessen

845 kcal, 54g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Sojamilch

1 1/4 Tasse(n)- 106 kcal



Linsennudeln

673 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 1908 kcal ● 120g Protein (25%) ● 45g Fett (21%) ● 215g Kohlenhydrate (45%) ● 42g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

840 kcal, 41g Eiweiß, 125g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Veggie-Burger

2 Burger- 550 kcal



Linsen

289 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

850 kcal, 30g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal



Linsen-Grünkohl-Salat

681 kcal

Day 7 1908 kcal ● 120g Protein (25%) ● 45g Fett (21%) ● 215g Kohlenhydrate (45%) ● 42g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

840 kcal, 41g Eiweiß, 125g netto Kohlenhydrate, 11g Fett



Veggie-Burger

2 Burger- 550 kcal



Linsen

289 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

850 kcal, 30g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal



Linsen-Grünkohl-Salat

681 kcal

Andere

- ☐ Gefrorener Blumenkohl
1 1/2 Tasse (170g)
- ☐ vegane Wurst
2 Würstchen (200g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
10 Tasse(n) (mL)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
3 Fleischbällchen (90g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 Packung (≈155 g) (158g)
- ☐ Linsenpasta
1/3 lbs (151g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
4 Patty (284g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Olivenöl
2 TL (mL)
- ☐ Salatdressing
1/3 Tasse (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (154g)
- ☐ Tomaten
1 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (164g)
- ☐ Kale-Blätter
2/3 lbs (295g)
- ☐ Zerdrückte Tomaten (Dose)
1 Dose (405g)
- ☐ frischer Spinat
4 oz (113g)
- ☐ Tomatenmark
2 EL (32g)
- ☐ Knoblauch
6 3/4 Zehe(n) (20g)
- ☐ Schalotten
1 Nelke(n) (57g)
- ☐ Rosenkohl
6 Tasse, gerieben (300g)
- ☐ Blumenkohl
2 1/2 Tasse, gehackt (268g)
- ☐ Pilze
2 Tasse, Stücke oder Scheiben (131g)
- ☐ Ketchup
4 EL (68g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Orange
8 Orange (1232g)
- ☐ Limettensaft
2 2/3 EL (mL)
- ☐ Avocados
2 Avocado(s) (368g)
- ☐ Zitrone
1/2 klein (29g)
- ☐ Zitronensaft
1/4 Tasse (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
- ☐ Salz
1/2 EL (9g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 TL, gemahlen (4g)
- ☐ Chiliflocken
1 EL (5g)
- ☐ Zwiebelpulver
2 1/2 TL (6g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 3/4 TL (4g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
10 oz (284g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
4 oz (114g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
1/2 Tasse (93g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
5/8 Glas (ca. 680 g) (392g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Kokosmilch (Dose)
1 Tasse (mL)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Mandeln
1/4 Tasse, in Stifte geschnitten (24g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

Getränke

- ☐ **Proteinpulver**
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
- ☐ **Wasser**
26 Tasse(n) (mL)
- ☐ **Mandelmilch, ungesüßt**
2 1/2 Tasse(n) (mL)

- ☐ **Kichererbsen, konserviert**
1 Dose(n) (448g)
- ☐ **Linsen, roh**
2 3/4 Tasse (520g)

Backwaren

- ☐ **Hamburgerbrötchen**
4 Brötchen (204g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

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.

Tomaten-Avocado-Salat

313 kcal ● 4g Protein ● 24g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zwiebel
4 TL, fein gehackt (20g)
Limettensaft
4 TL (mL)
Olivenöl
1 TL (mL)
Knoblauchpulver
1/3 TL (1g)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
Avocados, gewürfelt
2/3 Avocado(s) (134g)
Tomaten, gewürfelt
2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (82g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
2 2/3 EL, fein gehackt (40g)
Limettensaft
2 2/3 EL (mL)
Olivenöl
2 TL (mL)
Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
Salz
1/4 EL (4g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Avocados, gewürfelt
1 1/3 Avocado(s) (268g)
Tomaten, gewürfelt
1 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (164g)

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.

Einfacher Seitan

5 oz - 305 kcal ● 38g Protein ● 10g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Seitan

5 oz (142g)

Öl

1 1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan

10 oz (284g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

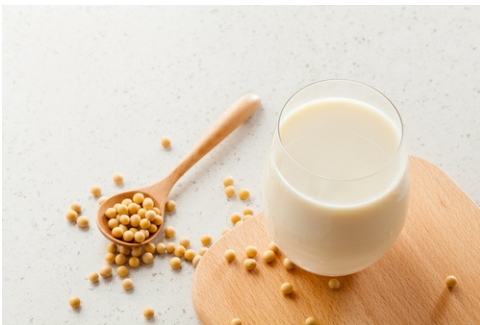
1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

Mittagessen 2 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Sojamilch

3 1/2 Tasse(n) - 296 kcal ● 25g Protein ● 16g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt

3 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

7 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Warmer Rosenkohl-&-Linsen-Salat

553 kcal ● 28g Protein ● 14g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1/2 EL (mL)
Rosenkohl
3 Tasse, gerieben (150g)
Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Salatdressing
2 EL (mL)
Linsen, roh
1/2 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1 EL (mL)
Rosenkohl
6 Tasse, gerieben (300g)
Wasser
4 Tasse(n) (mL)
Salatdressing
4 EL (mL)
Linsen, roh
1 Tasse (192g)

1. Linsen im Wasser nach Packungsanweisung kochen, dann abgießen und beiseitestellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Fein geschnittenen Rosenkohl mit etwas Salz hinzufügen und 4–5 Minuten braten, bis er zart und leicht gebräunt ist.
3. Die gekochten Linsen untermischen und 1–2 Minuten weitergaren.
4. Mit dem gewünschten Salatdressing vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Vegane Champignoncremesuppe

502 kcal ● 23g Protein ● 26g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



schwarzer Pfeffer
1 1/4 TL, gemahlen (3g)
Öl
1 1/4 TL (mL)
Salz
5 Prise (4g)
Zwiebelpulver
2 1/2 TL (6g)
Mandelmilch, ungesüßt
2 1/2 Tasse(n) (mL)
Blumenkohl
2 1/2 Tasse, gehackt (268g)
Pilze, gewürfelt
2 Tasse, Stücke oder Scheiben (131g)
Zwiebel, gewürfelt
5/8 klein (44g)
Knoblauch, gewürfelt
1 1/4 Zehe (4g)

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.

Kürbiskerne

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



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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Veggie-Burger

2 Burger - 550 kcal ● 22g Protein ● 10g Fett ● 82g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)
Ketchup
2 EL (34g)
Gemischte Blattsalate
2 oz (57g)
Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hamburgerbrötchen
4 Brötchen (204g)
Ketchup
4 EL (68g)
Gemischte Blattsalate
4 oz (113g)
Veggie-Burger-Patty
4 Patty (284g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.

Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
6 2/3 EL (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
3 1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1/4 TL (1g)
Linsen, roh, abgespült
13 1/3 EL (160g)

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

2 Würstchen - 722 kcal ● 58g Protein ● 38g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 2 Würstchen

Gefrorener Blumenkohl

1 1/2 Tasse (170g)

Öl

1 EL (mL)

vegane Wurst

2 Würstchen (200g)

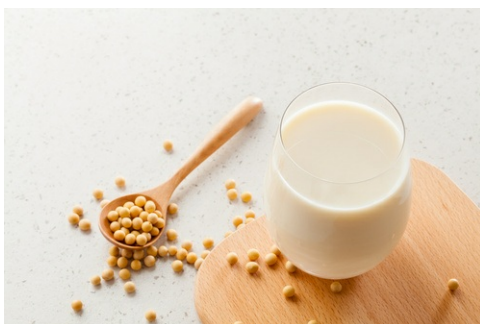
Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1 klein (70g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

Sojamilch

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



Ergibt 1 2/3 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt

1 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

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.

Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

664 kcal ● 31g Protein ● 11g Fett ● 100g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Pasta-Sauce

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

ungekochte trockene Pasta

4 oz (114g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

3 Fleischbällchen (90g)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Kichererbsen alla Coconut-Vodka

710 kcal ● 20g Protein ● 44g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Chiliflocken
4 Prise (1g)
Zerdrückte Tomaten (Dose)
1/2 Dose (203g)
frischer Spinat
2 oz (57g)
Öl
1 EL (mL)
Tomatenmark
1 EL (16g)
Kokosmilch (Dose)
1/2 Tasse (mL)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült
1/2 Dose(n) (224g)
Schalotten, fein gehackt
1/2 Nelke(n) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Chiliflocken
1 TL (2g)
Zerdrückte Tomaten (Dose)
1 Dose (405g)
frischer Spinat
4 oz (113g)
Öl
2 EL (mL)
Tomatenmark
2 EL (32g)
Kokosmilch (Dose)
1 Tasse (mL)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült
1 Dose(n) (448g)
Schalotten, fein gehackt
1 Nelke(n) (57g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die gehackte Schalotte hinzufügen und etwa 3–5 Minuten weich dünsten. Knoblauch, Tomatenmark und nach Belieben Chiliflocken einrühren und 1–2 Minuten unter Rühren anbraten.
2. Zerkleinerte Tomaten und Kokosmilch hinzufügen und gut verrühren, bis alles verbunden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kichererbsen und Spinat einrühren. Zum Köcheln bringen, abdecken und kochen, bis der Spinat welk ist und die Sauce leicht eingedickt ist, etwa 4–5 Minuten, dabei gelegentlich umrühren. Servieren.

Weißer Reis

3/4 Tasse gekochter Reis - 164 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
4 EL (46g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
1/2 Tasse (93g)

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 5 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

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

Sojamilch

1 1/4 Tasse(n) - 106 kcal ● 9g Protein ● 6g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt

1 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Linsennudeln

673 kcal ● 43g Protein ● 5g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 32g Ballaststoffe



Pasta-Sauce

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

Linsenpasta

1/3 lbs (151g)

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

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

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.

Linsen-Grünkohl-Salat

681 kcal ● 27g Protein ● 33g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Linsen, roh
1/2 Tasse (84g)
Zitronensaft
1 3/4 EL (mL)
Mandeln
1 3/4 EL, in Stifte geschnitten (12g)
Öl
1 3/4 EL (mL)
Kale-Blätter
2 1/2 Tasse, gehackt (105g)
Chiliflocken
1 TL (2g)
Wasser
1 3/4 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
Knoblauch, gewürfelt
1 3/4 Zehe(n) (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Linsen, roh
14 EL (168g)
Zitronensaft
1/4 Tasse (mL)
Mandeln
1/4 Tasse, in Stifte geschnitten (24g)
Öl
1/4 Tasse (mL)
Kale-Blätter
5 1/4 Tasse, gehackt (210g)
Chiliflocken
1 3/4 TL (3g)
Wasser
3 1/2 Tasse(n) (mL)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 3/4 TL (4g)
Knoblauch, gewürfelt
3 1/2 Zehe(n) (11g)

1. Bringe Wasser zum Kochen und gib die Linsen hinein. 20–25 Minuten kochen, dabei gelegentlich prüfen.
2. Währenddessen in einer kleinen Pfanne Öl, Knoblauch, Mandeln, Kreuzkümmel und Chiliflocken geben. Ein paar Minuten sautieren, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Linsen abgießen und in eine Schüssel mit Grünkohl, Mandelmischung und Zitronensaft geben. Vermengen und 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.
-