

Meal Plan - 2000 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

1966 kcal ● 150g Protein (30%) ● 59g Fett (27%) ● 163g Kohlenhydrate (33%) ● 47g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

835 kcal, 52g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Linsennudeln

757 kcal



Brötchen

1 Brötchen- 77 kcal

Abendessen

860 kcal, 37g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Naan-Brot

1 Stück(e)- 262 kcal



Walnusskruste-Tofu (vegan)

568 kcal



Brokkoli

1 Tasse(n)- 29 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 2

1966 kcal ● 150g Protein (30%) ● 59g Fett (27%) ● 163g Kohlenhydrate (33%) ● 47g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

835 kcal, 52g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Linsennudeln

757 kcal



Brötchen

1 Brötchen- 77 kcal

Abendessen

860 kcal, 37g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Naan-Brot

1 Stück(e)- 262 kcal



Walnusskruste-Tofu (vegan)

568 kcal



Brokkoli

1 Tasse(n)- 29 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 3

1968 kcal ● 126g Protein (26%) ● 60g Fett (27%) ● 175g Kohlenhydrate (36%) ● 56g Ballaststoffe (11%)

Mittagessen

835 kcal, 41g Eiweiß, 109g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne
554 kcal



Linsen
174 kcal



Weißer Reis
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal

Abendessen

860 kcal, 25g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate
128 kcal



Zoodles mit Avocado-Sauce
353 kcal



Einfaches veganes Knoblauchbrot
3 Scheibe- 378 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 4

1968 kcal ● 126g Protein (26%) ● 60g Fett (27%) ● 175g Kohlenhydrate (36%) ● 56g Ballaststoffe (11%)

Mittagessen

835 kcal, 41g Eiweiß, 109g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne
554 kcal



Linsen
174 kcal



Weißer Reis
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal

Abendessen

860 kcal, 25g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate
128 kcal



Zoodles mit Avocado-Sauce
353 kcal



Einfaches veganes Knoblauchbrot
3 Scheibe- 378 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 5 1968 kcal ● 126g Protein (26%) ● 95g Fett (43%) ● 122g Kohlenhydrate (25%) ● 31g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

845 kcal, 39g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Gemischtes Gemüse
1 3/4 Tasse(n)- 170 kcal



Buffalo-Tofu mit veganem Ranch
675 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Abendessen

850 kcal, 27g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Naan-Brot
1 Stück(e)- 262 kcal



Griechischer Kichererbsen-Salat
589 kcal

Day 6 1986 kcal ● 138g Protein (28%) ● 79g Fett (36%) ● 140g Kohlenhydrate (28%) ● 41g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

845 kcal, 39g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Gemischtes Gemüse
1 3/4 Tasse(n)- 170 kcal



Buffalo-Tofu mit veganem Ranch
675 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Abendessen

870 kcal, 39g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
115 kcal



Linsen
174 kcal



Linsen-Chili
580 kcal

Day 7 2018 kcal ● 187g Protein (37%) ● 58g Fett (26%) ● 147g Kohlenhydrate (29%) ● 39g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

875 kcal, 87g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Vegane Wurst

3 Wurst(en)- 804 kcal



Gemischtes Gemüse

3/4 Tasse(n)- 73 kcal

Abendessen

870 kcal, 39g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal



Linsen

174 kcal



Linsen-Chili

580 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Backwaren

- Naan-Brot
3 Stück(e) (270g)
- Brötchen
2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (56g)
- Brot
6 Scheibe (192g)

Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft
2 1/2 fl oz (mL)
- Avocados
2 Avocado(s) (402g)
- schwarze Oliven
6 kleine Oliven (19g)
- Zitrone
1/2 klein (29g)

Gewürze und Kräuter

- Dijon-Senf
2 EL (30g)
- frischer Basilikum
1 1/2 Tasse Blätter, ganz (36g)
- Salz
1/2 TL (3g)
- Chilipulver
4 TL (11g)
- Gemahlener Kreuzkümmel
2 TL (4g)
- schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Fette und Öle

- Vegane Mayonnaise
4 EL (60g)
- Salatdressing
3 EL (mL)
- Olivenöl
2 EL (mL)
- Öl
5 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse
2/3 Tasse, gehackt (77g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

Getränke

- Proteinpulver
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)
- Wasser
22 2/3 Tasse(n) (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pasta-Sauce
3/4 Glas (ca. 680 g) (504g)
- Frank's RedHot Sauce
2/3 Tasse (mL)
- Gemüsebrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)

Andere

- Linsenpasta
3/4 lbs (340g)
- Gemischte Blattsalate
1 Packung (≈155 g) (155g)
- Teriyaki-Soße
6 EL (mL)
- Veganes Ranch-Dressing
1/2 Tasse (mL)
- Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
3 EL (mL)
- vegane Wurst
3 Würstchen (300g)

Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis
1/3 Tasse (62g)
- getrockneter Bulgur
2/3 Tasse (93g)

- fester Tofu**
2 3/4 lbs (1247g)
- Kichererbsen, konserviert**
2 1/4 Dose(n) (1008g)
- Linsen, roh**
1 2/3 Tasse (320g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Knoblauch**
12 2/3 Zehe(n) (38g)
 - Gefrorener Brokkoli**
2 Tasse (182g)
 - Sellerie, roh**
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
 - Gurke**
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (414g)
 - Tomaten**
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (434g)
 - Zucchini**
1 1/2 groß (485g)
 - gemischtes Tiefkühlgemüse**
2 1/3 lbs (1000g)
 - Kale-Blätter**
1/2 Bund (85g)
 - ganze Tomaten aus der Dose**
1 1/3 Tasse (320g)
 - Zwiebel**
2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (73g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Linsennudeln

757 kcal ● 49g Protein ● 6g Fett ● 91g Kohlenhydrate ● 36g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pasta-Sauce

3/8 Glas (ca. 680 g) (252g)

Linsenpasta

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce

3/4 Glas (ca. 680 g) (504g)

Linsenpasta

3/4 lbs (340g)

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

Brötchen

1 Brötchen - 77 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brötchen

1 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brötchen

2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (56g)

1. Guten Appetit.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

554 kcal ● 27g Protein ● 13g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

gemischtes Tiefkühlgemüse
3/4 Packung (ca. 285 g) (213g)
Öl
1 TL (mL)
Teriyaki-Soße
3 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
3/4 Dose(n) (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse
1 1/2 Packung (ca. 285 g) (426g)
Öl
3/4 EL (mL)
Teriyaki-Soße
6 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1 1/2 Dose(n) (672g)

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.

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.

Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/3 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
2 2/3 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Langkorn-Weißreis
1/3 Tasse (62g)

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.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Gemischtes Gemüse

1 3/4 Tasse(n) - 170 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

gemischtes Tiefkühlgemüse
1 3/4 Tasse (236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse
3 1/2 Tasse (473g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Buffalo-Tofu mit veganem Ranch

675 kcal ● 31g Protein ● 56g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
1 EL (mL)
Frank's RedHot Sauce
1/3 Tasse (mL)
Veganes Ranch-Dressing
4 EL (mL)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
14 oz (397g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 EL (mL)
Frank's RedHot Sauce
2/3 Tasse (mL)
Veganes Ranch-Dressing
1/2 Tasse (mL)
fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
1 3/4 lbs (794g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Vegane Wurst

3 Wurst(en) - 804 kcal ● 84g Protein ● 36g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 3 Wurst(en)

vegane Wurst
3 Würstchen (300g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Gemischtes Gemüse

3/4 Tasse(n) - 73 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse
3/4 Tasse (101g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot

2 Stück(e) (180g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Walnusskruste-Tofu (vegan)

568 kcal ● 26g Protein ● 45g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zitronensaft

1 TL (mL)

Dijon-Senf

1 EL (15g)

Vegane Mayonnaise

2 EL (30g)

Walnüsse

1/3 Tasse, gehackt (39g)

fester Tofu, abgetropft

1/2 lbs (227g)

Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe(n) (6g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft

2 TL (mL)

Dijon-Senf

2 EL (30g)

Vegane Mayonnaise

4 EL (60g)

Walnüsse

2/3 Tasse, gehackt (77g)

fester Tofu, abgetropft

1 lbs (454g)

Knoblauch, gewürfelt

4 Zehe(n) (12g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen und beiseitestellen.
2. Tofu in etwa 2-Unzen-Streifen schneiden. Streifen in ein sauberes Handtuch wickeln und überschüssiges Wasser herausdrücken.
3. Tofu nach Geschmack mit Salz/Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
4. In einer kleinen Schüssel vegane Mayo, Dijon-Senf, Knoblauch und Zitronensaft vermischen.
5. Mit einem Löffel etwa die Hälfte der Mayomischung (die andere Hälfte für eine Dipsauce aufheben) gleichmäßig auf allen Tofustreifen verteilen, die Unterseiten frei lassen.
6. Gehackte Walnüsse andrücken, bis alle Seiten gleichmäßig bedeckt sind, ebenfalls die Unterseiten frei lassen.
7. Tofu auf das Backblech legen und ca. 20 Minuten backen, bis der Tofu warm ist und die Walnüsse geröstet sind.
8. Mit der übrigen Hälfte der Mayomischung 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 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

128 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Sellerie, roh, gehackt

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Packung (≈155 g) (78g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Zoodles mit Avocado-Sauce

353 kcal ● 8g Protein ● 23g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
Zitronensaft
2 1/4 EL (mL)
frischer Basilikum
3/4 Tasse Blätter, ganz (18g)
Tomaten, halbiert
7 1/2 Kirschtomaten (128g)
Zucchini
3/4 groß (242g)
Avocados, geschält und entkernt
3/4 Avocado(s) (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Zitronensaft
1/4 Tasse (mL)
frischer Basilikum
1 1/2 Tasse Blätter, ganz (36g)
Tomaten, halbiert
15 Kirschtomaten (255g)
Zucchini
1 1/2 groß (485g)
Avocados, geschält und entkernt
1 1/2 Avocado(s) (302g)

1. Mit einem Spiralschneider oder Schäler Zucchini-Nudeln herstellen.
2. Wasser, Zitronensaft, Avocado und Basilikum in einen Mixer geben und glatt pürieren.
3. In einer Schüssel Zucchini-Nudeln, Tomaten und Sauce vermengen und vorsichtig umrühren, bis alles gut bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.
4. Hinweis: Dieses Rezept ist am besten frisch, hält sich aber 1–2 Tage im Kühlschrank.

Einfaches veganes Knoblauchbrot

3 Scheibe - 378 kcal ● 12g Protein ● 17g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
3 Scheibe (96g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe(n) (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
6 Scheibe (192g)
Olivenöl
2 EL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
6 Zehe(n) (18g)

1. Das Öl auf das Brot träufeln, mit Knoblauch bestreuen und im Toasterofen rösten, bis das Brot goldbraun ist.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1 Stück(e)

Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

Griechischer Kichererbsen-Salat

589 kcal ● 18g Protein ● 31g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Öl
3/4 EL (mL)
schwarze Oliven
6 kleine Oliven (19g)
Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
3 EL (mL)
Gurke, gehackt
3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült
3/4 Dose(n) (336g)
Tomaten, halbiert
6 EL Cherrytomaten (56g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kichererbsen und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Braten, bis sie goldbraun sind, etwa 5–8 Minuten. Beiseitestellen und abkühlen lassen.
Kichererbsen, Gurke, Tomaten und Oliven in eine Schüssel geben. Vinaigrette darüberträufeln. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt
1/4 Bund (43g)
Avocados, gehackt
1/4 Avocado(s) (50g)
Zitrone, ausgepresst
1/4 klein (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

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.

Linsen-Chili

580 kcal ● 25g Protein ● 12g Fett ● 73g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
2 TL (mL)
Linsen, roh
1/3 Tasse (64g)
Chilipulver
2 TL (5g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
2/3 Prise, gemahlen (0g)
getrockneter Bulgur
1/3 Tasse (47g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1 Tasse(n) (mL)
ganze Tomaten aus der Dose, gehackt
2/3 Tasse (160g)
Zwiebel, gehackt
1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (37g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/3 Zehe(n) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
4 TL (mL)
Linsen, roh
2/3 Tasse (128g)
Chilipulver
4 TL (11g)
Gemahlener Kreuzkümmel
2 TL (4g)
Salz
1/3 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
getrockneter Bulgur
2/3 Tasse (93g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)
ganze Tomaten aus der Dose, gehackt
1 1/3 Tasse (320g)
Zwiebel, gehackt
2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (73g)
Knoblauch, fein gehackt
2 2/3 Zehe(n) (8g)

1. In einem großen Topf bei mittelhoher Hitze Öl, Zwiebel und Knoblauch vermengen und 5 Minuten anbraten. Linsen und Bulgur einrühren. Brühe, Tomaten, Chilipulver, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen zart sind.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

Wasser

17 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-