

# Meal Plan - 2100-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** 2083 kcal ● 182g Protein (35%) ● 72g Fett (31%) ● 142g Kohlenhydrate (27%) ● 35g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

920 kcal, 59g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Knusprige chik'n-Tender**  
10 Tender(s)- 571 kcal



**Einfacher Kichererbsensalat**  
350 kcal

## Abendessen

890 kcal, 63g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech**  
720 kcal



**Sojamilch**  
2 Tasse(n)- 169 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 2** 2083 kcal ● 182g Protein (35%) ● 72g Fett (31%) ● 142g Kohlenhydrate (27%) ● 35g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

920 kcal, 59g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Knusprige chik'n-Tender**  
10 Tender(s)- 571 kcal



**Einfacher Kichererbsensalat**  
350 kcal

## Abendessen

890 kcal, 63g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



**Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech**  
720 kcal



**Sojamilch**  
2 Tasse(n)- 169 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 3** 2035 kcal ● 150g Protein (29%) ● 55g Fett (24%) ● 189g Kohlenhydrate (37%) ● 47g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

865 kcal, 59g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



#### Linsennudeln

673 kcal



#### Sojamilch

2 1/4 Tasse(n)- 191 kcal

### Abendessen

900 kcal, 30g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



#### Tofu-Curry mit Reis

748 kcal



#### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day  
4**

2097 kcal ● 133g Protein (25%) ● 60g Fett (26%) ● 200g Kohlenhydrate (38%) ● 55g Ballaststoffe (10%)

### Mittagessen

925 kcal, 43g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



#### Rauchiger Schwarze-Bohnen-Eintopf

714 kcal



#### Tomaten-Gurken-Salat

212 kcal

### Abendessen

900 kcal, 30g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



#### Tofu-Curry mit Reis

748 kcal



#### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day  
5**

2057 kcal ● 139g Protein (27%) ● 41g Fett (18%) ● 209g Kohlenhydrate (41%) ● 73g Ballaststoffe (14%)

### Mittagessen

925 kcal, 43g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



#### Rauchiger Schwarze-Bohnen-Eintopf

714 kcal



#### Tomaten-Gurken-Salat

212 kcal

### Abendessen

860 kcal, 36g Eiweiß, 109g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



#### Brötchen

2 Brötchen- 154 kcal



#### Cassoulet mit weißen Bohnen

577 kcal



#### Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

128 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



#### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 6** 2115 kcal ● 159g Protein (30%) ● 66g Fett (28%) ● 175g Kohlenhydrate (33%) ● 46g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

985 kcal, 62g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Stückige Dosenuppe (nicht cremig)**  
2 1/2 Dose- 618 kcal



**Kürbiskerne**  
366 kcal

### Abendessen

860 kcal, 36g Eiweiß, 109g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Brötchen**  
2 Brötchen- 154 kcal



**Cassoulet mit weißen Bohnen**  
577 kcal



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

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 7** 2084 kcal ● 153g Protein (29%) ● 73g Fett (31%) ● 159g Kohlenhydrate (30%) ● 46g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

985 kcal, 62g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Stückige Dosenuppe (nicht cremig)**  
2 1/2 Dose- 618 kcal



**Kürbiskerne**  
366 kcal

### Abendessen

830 kcal, 30g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Zoodles mit Marinara**  
450 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

## Fette und Öle

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

## Andere

- Italienische Gewürzmischung  
1/2 EL (5g)
- vegane Wurst  
3 Würstchen (300g)
- Sojamilch, ungesüßt  
6 1/4 Tasse(n) (mL)
- Vegetarische Chik'n-Tender  
20 Stücke (510g)
- Currysauce  
1 Glas (ca. 425 g) (425g)
- Gemischte Blattsalate  
2 Packung (≈155 g) (335g)
- Linsenpasta  
1/3 lbs (151g)
- gehackte Tomaten  
1 1/4 Dose(n) (525g)
- geräuchertes Paprikapulver  
2 1/2 Teelöffel (6g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Karotten  
6 1/2 mittel (399g)
- Brokkoli  
3 Tasse, gehackt (273g)
- Kartoffeln  
3 klein (Durchm. 1,75–2,25") (276g)
- Ketchup  
5 EL (85g)
- Zwiebel  
2 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (305g)
- Tomaten  
7 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (865g)
- frische Petersilie  
4 1/2 Stängel (5g)
- Tomatenmark  
1 1/4 EL (20g)
- Knoblauch  
8 1/2 Zehe(n) (26g)
- rote Zwiebel  
1 1/2 klein (105g)

## Getränke

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

## Gewürze und Kräuter

- Balsamicoessig  
1 1/2 EL (mL)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
1 1/4 TL (3g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Apfelessig  
1 1/2 EL (mL)
- Pasta-Sauce  
1 Glas (ca. 680 g) (744g)
- Gemüsebrühe (servierbereit)  
3 1/4 Tasse(n) (mL)
- Herzhaftes Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
5 Dose (≈540 g) (2630g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Kichererbsen, konserviert  
1 1/2 Dose(n) (672g)
- fester Tofu  
1 lbs (454g)
- schwarze Bohnen  
2 1/2 Dose(n) (1098g)
- Weiße Bohnen (konserviert)  
1 1/2 Dose(n) (659g)

## Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis  
1 Tasse (185g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Limettensaft  
2 1/2 EL (mL)

## Backwaren

- Brötchen  
4 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (112g)
- Brot  
3 Scheibe (96g)

- Gurke**  
2 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (753g)
  - Sellerie, roh**  
3 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (140g)
  - Zucchini**  
4 mittel (784g)
- 

#### **Nuss- und Samenprodukte**

- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1 Tasse (118g)

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Knusprige chik'n-Tender

10 Tender(s) - 571 kcal ● 41g Protein ● 23g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Vegetarische Chik'n-Tender**  
10 Stücke (255g)  
**Ketchup**  
2 1/2 EL (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vegetarische Chik'n-Tender**  
20 Stücke (510g)  
**Ketchup**  
5 EL (85g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit Ketchup servieren.

### Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Balsamicoessig**  
3/4 EL (mL)  
**Apfelessig**  
3/4 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
3/4 Dose(n) (336g)  
**Zwiebel, dünn geschnitten**  
3/8 klein (26g)  
**Tomaten, halbiert**  
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
2 1/4 Stängel (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Balsamicoessig**  
1 1/2 EL (mL)  
**Apfelessig**  
1 1/2 EL (mL)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1 1/2 Dose(n) (672g)  
**Zwiebel, dünn geschnitten**  
3/4 klein (53g)  
**Tomaten, halbiert**  
1 1/2 Tasse Cherrytomaten (224g)  
**frische Petersilie, gehackt**  
4 1/2 Stängel (5g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.  
Servieren!

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### 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.

### Sojamilch

2 1/4 Tasse(n) - 191 kcal ● 16g Protein ● 10g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/4 Tasse(n)

#### Sojamilch, ungesüßt

2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Rauchiger Schwarze-Bohnen-Eintopf

714 kcal ● 38g Protein ● 11g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 40g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**gehackte Tomaten**  
5/8 Dose(n) (263g)  
**Tomatenmark**  
2 TL (10g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1 1/4 Tasse(n) (mL)  
**Limettensaft**  
1 1/4 EL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
5 Prise (1g)  
**geräuchertes Paprikapulver**  
1 1/4 Teelöffel (3g)  
**schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült**  
1 1/4 Dose(n) (549g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
5/8 klein (44g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/4 Zehe(n) (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gehackte Tomaten**  
1 1/4 Dose(n) (525g)  
**Tomatenmark**  
1 1/4 EL (20g)  
**Öl**  
1 1/4 EL (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
2 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Limettensaft**  
2 1/2 EL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 1/4 TL (3g)  
**geräuchertes Paprikapulver**  
2 1/2 Teelöffel (6g)  
**schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült**  
2 1/2 Dose(n) (1098g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1 1/4 klein (88g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/2 Zehe(n) (8g)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und weich dünsten.
2. Gewürze hinzufügen und etwa 1 Minute unter Rühren anrösten.
3. Brühe, Bohnen, Tomaten und Tomatenmark hinzufügen. Umrühren und 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Etwas Limettensaft darüber trüpfeln und servieren.

### Tomaten-Gurken-Salat

212 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salatdressing**  
3 EL (mL)  
**rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**  
3/4 klein (53g)  
**Gurke, in dünne Scheiben geschnitten**  
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)  
**Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten**  
1 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (185g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**  
6 EL (mL)  
**rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**  
1 1/2 klein (105g)  
**Gurke, in dünne Scheiben geschnitten**  
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)  
**Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten**  
3 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (369g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

2 1/2 Dose - 618 kcal ● 45g Protein ● 17g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Herzhafte Dosen-Suppe  
(nicht-cremig)**  
2 1/2 Dose (≈540 g) (1315g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe  
(nicht-cremig)**  
5 Dose (≈540 g) (2630g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### 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.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

720 kcal ● 49g Protein ● 32g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1/4 EL (3g)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 mittel (92g)  
**Brokkoli, gehackt**  
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)  
**vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten**  
1 1/2 Würstchen (150g)  
**Kartoffeln, in Spalten geschnitten**  
1 1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (138g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 EL (mL)  
**Italienische Gewürzmischung**  
1/2 EL (5g)  
**Karotten, in Scheiben geschnitten**  
3 mittel (183g)  
**Brokkoli, gehackt**  
3 Tasse, gehackt (273g)  
**vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten**  
3 Würstchen (300g)  
**Kartoffeln, in Spalten geschnitten**  
3 klein (Durchm. 1,75–2,25") (276g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse mit Öl, italienischer Würzmischung und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gemüse und Würstchen auf dem Backblech verteilen und unter einmaligem Umrühren zur Mitte hin etwa 35 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und die Würstchen goldbraun sind. Servieren.

### Sojamilch

2 Tasse(n) - 169 kcal ● 14g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**  
4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Tofu-Curry mit Reis

748 kcal ● 27g Protein ● 29g Fett ● 90g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Currysauce**  
1/2 Glas (ca. 425 g) (213g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**fester Tofu**  
1/2 lbs (227g)  
**Langkorn-Weißreis**  
1/2 Tasse (93g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Currysauce**  
1 Glas (ca. 425 g) (425g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**fester Tofu**  
1 lbs (454g)  
**Langkorn-Weißreis**  
1 Tasse (185g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen.  
Tofu abgießen und abspülen. Trocken tupfen und vorsichtig auspressen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.  
Tofu grob in mundgerechte Würfel schneiden.  
Öl in einer Pfanne bei hoher Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und nicht umrühren, bis die Unterseiten gebräunt sind, etwa 5 Minuten.  
Dann vorsichtig umrühren und weitergaren, bis alle Seiten gebräunt sind.  
Currysauce eingleißen. Zum Köcheln bringen und erhitzen, bis alles durchgewärmt ist.  
Tofu-Curry über Reis servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Tomaten**  
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)  
**Salatdressing**  
3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
6 Tasse (180g)  
**Tomaten**  
1 Tasse Cherrytomaten (149g)  
**Salatdressing**  
6 EL (mL)

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

## Abendessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Brötchen

2 Brötchen - 154 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Brötchen

2 Brötchen ( $\approx$ 5,1 cm quadratisch,  $\approx$ 5,1 cm hoch) (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Brötchen

4 Brötchen ( $\approx$ 5,1 cm quadratisch,  $\approx$ 5,1 cm hoch) (112g)

1. Guten Appetit.

### Cassoulet mit weißen Bohnen

577 kcal ● 27g Protein ● 12g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gemüsebrühe (servierbereit)

3/8 Tasse(n) (mL)

#### Öl

3/4 EL (mL)

#### Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten

3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (30g)

#### Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten

1 1/2 groß (108g)

#### Zwiebel, gewürfelt

3/4 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (83g)

#### Knoblauch, fein gehackt

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

#### Weisse Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

3/4 Dose(n) (329g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gemüsebrühe (servierbereit)

3/4 Tasse(n) (mL)

#### Öl

1 1/2 EL (mL)

#### Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten

1 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (60g)

#### Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten

3 groß (216g)

#### Zwiebel, gewürfelt

1 1/2 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (165g)

#### Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

#### Weisse Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1 1/2 Dose(n) (659g)

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.

### 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 ( $\approx$ 155 g) (78g)

**Gurke, in Scheiben geschnitten**

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

**Tomaten, gewürfelt**

1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx$ 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 ( $\approx$ 155 g) (155g)

**Gurke, in Scheiben geschnitten**

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

**Tomaten, gewürfelt**

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

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

## Abendessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### Zoodles mit Marinara

450 kcal ● 18g Protein ● 8g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



**Pasta-Sauce**

2 Tasse (520g)

**Zucchini**

4 mittel (784g)

1. Zucchini spiral schneiden (spiralisieren).
2. Eine Pfanne mit Antihaft-Spray einsprühen, Zoodles hinzufügen und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten garen, bis sie erwärmt sind.
3. (Optional) Zoodles auf ein Tuch legen und überschüssiges Wasser abtupfen.
4. Zoodles zurück in die Pfanne geben, Tomatensauce hinzufügen und erhitzen, bis die Sauce durchgehend warm ist.
5. Servieren.

### Einfaches veganes Knoblauchbrot

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



Ergibt 3 Scheibe

**Brot**

3 Scheibe (96g)

**Olivenöl**

1 EL (mL)

**Knoblauch, fein gehackt**

3 Zehe(n) (9g)

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

## 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.