

# Meal Plan - 2400-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

2371 kcal ● 156g Protein (26%) ● 114g Fett (43%) ● 140g Kohlenhydrate (24%) ● 42g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

960 kcal, 35g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Birne

2 Birne(n)- 226 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n)- 403 kcal



Chik'n-Nuggets

6 Nuggets- 331 kcal

### Abendessen

1085 kcal, 48g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Kiwi

2 Kiwi- 94 kcal



Zucchini-Nudel-Curry-Bowl mit Tofu

625 kcal



Kürbiskerne

366 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

## Day 2

2371 kcal ● 156g Protein (26%) ● 114g Fett (43%) ● 140g Kohlenhydrate (24%) ● 42g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

960 kcal, 35g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Birne

2 Birne(n)- 226 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n)- 403 kcal



Chik'n-Nuggets

6 Nuggets- 331 kcal

### Abendessen

1085 kcal, 48g Eiweiß, 55g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Kiwi

2 Kiwi- 94 kcal



Zucchini-Nudel-Curry-Bowl mit Tofu

625 kcal



Kürbiskerne

366 kcal

### Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

**Day 3** 2352 kcal ● 161g Protein (27%) ● 71g Fett (27%) ● 241g Kohlenhydrate (41%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

1015 kcal, 39g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



**Thailändische Erdnuss-Fladenbrote**  
1 Fladenbrot(e)- 827 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
189 kcal

## Abendessen

1010 kcal, 50g Eiweiß, 144g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Einfaches veganes Knoblauchbrot**  
1 Scheibe- 126 kcal



**Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli**  
883 kcal

## Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

**Day 4** 2384 kcal ● 156g Protein (26%) ● 74g Fett (28%) ● 234g Kohlenhydrate (39%) ● 39g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

1045 kcal, 34g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Geröstete Erdnüsse**  
1/2 Tasse(n)- 403 kcal



**Trauben**  
160 kcal



**Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich**  
1 Sandwich(es)- 485 kcal

## Abendessen

1010 kcal, 50g Eiweiß, 144g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Einfaches veganes Knoblauchbrot**  
1 Scheibe- 126 kcal



**Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli**  
883 kcal

## Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

**Day**

**5** 2441 kcal ● 169g Protein (28%) ● 110g Fett (41%) ● 151g Kohlenhydrate (25%) ● 42g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

995 kcal, 57g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 60g Fett



**Zitronenpfeffer-Tofu**  
21 oz- 756 kcal



**Knoblauch-Collard Greens**  
239 kcal

## Abendessen

1120 kcal, 40g Eiweiß, 107g netto Kohlenhydrate, 48g Fett



**Afrikanischer Erdnuss- & Kichererbseneintopf**  
988 kcal



**Naan-Brot**  
1/2 Stück(e)- 131 kcal

## Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

**Day 6** 2361 kcal ● 152g Protein (26%) ● 56g Fett (22%) ● 258g Kohlenhydrate (44%) ● 53g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

995 kcal, 36g Eiweiß, 135g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



### Tomaten-Gurken-Salat

212 kcal



### Fruchtsaft

2 Tasse- 229 kcal



### Warmer Rosenkohl-&Linsen-Salat

553 kcal

## Abendessen

1040 kcal, 43g Eiweiß, 120g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



### Spinatsuppe

647 kcal



### Naan-Brot

1 1/2 Stück(e)- 393 kcal

## Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



### Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

**Day 7** 2361 kcal ● 152g Protein (26%) ● 56g Fett (22%) ● 258g Kohlenhydrate (44%) ● 53g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

995 kcal, 36g Eiweiß, 135g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



### Tomaten-Gurken-Salat

212 kcal



### Fruchtsaft

2 Tasse- 229 kcal



### Warmer Rosenkohl-&Linsen-Salat

553 kcal

## Abendessen

1040 kcal, 43g Eiweiß, 120g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



### Spinatsuppe

647 kcal



### Naan-Brot

1 1/2 Stück(e)- 393 kcal

## Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



### Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

## Getränke

- Proteinpulver  
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)
- Wasser  
25 Tasse(n) (mL)
- Mandelmilch, ungesüßt  
1/2 Tasse (mL)

## Obst und Fruchtsäfte

- Kiwi  
4 Frucht (276g)
- Birnen  
4 mittel (712g)
- Limettensaft  
2/3 fl oz (mL)
- Trauben  
2 3/4 Tasse (253g)
- Banane  
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)
- Zitrone  
1 1/2 klein (87g)
- Fruchtsaft  
32 fl oz (mL)

## Fette und Öle

- Öl  
1/4 lbs (mL)
- Salatdressing  
1/2 lbs (mL)
- Olivenöl  
2 TL (mL)
- Kochspray  
1 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Zucchini  
2 groß (646g)
- Blumenkohl  
1 Kopf klein (Durchm. 4") (265g)
- Ketchup  
3 EL (51g)
- Karotten  
1/2 mittel (31g)
- Schalotten  
1/2 Schalotte (57g)
- Tomaten  
3 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (462g)

## Andere

- Currysauce  
2 Tasse (567g)
- vegane 'Chik'n' Nuggets  
12 Nuggets (258g)
- Gemischte Blattsalate  
3 3/4 Tasse (113g)
- gehackte Tomaten  
2/3 Dose(n) (280g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- fester Tofu  
3 1/2 lbs (1643g)
- geröstete Erdnüsse  
1 1/3 Tasse (192g)
- Sojasauce  
1 1/2 EL (mL)
- Erdnussbutter  
1/4 lbs (121g)
- Kichererbsen, konserviert  
2 Dose(n) (971g)
- Linsen, roh  
1 Tasse (192g)

## Nuss- und Samenprodukte

- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1 Tasse (118g)

## Gewürze und Kräuter

- Basilikum, getrocknet  
3 g (3g)
- Salz  
1 1/2 g (1g)
- Chilipulver  
1/2 EL (4g)
- Zitronenpfeffer  
1/4 EL (2g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
1 EL (6g)

## Backwaren

- Naan-Brot  
15 1/2 oz (441g)
- Brot  
4 Scheibe (128g)

## Getreide und Teigwaren

- Knoblauch**  
7 Zehe(n) (21g)
- Gefrorener Brokkoli**  
1 Packung (284g)
- Kale-Blätter**  
1 1/3 Tasse, gehackt (53g)
- Zwiebel**  
3 1/2 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (377g)
- Süßkartoffeln**  
2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)
- Grünkohl (Collard Greens)**  
3/4 lbs (340g)
- rote Zwiebel**  
1 1/2 klein (105g)
- Gurke**  
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)
- Rosenkohl**  
6 Tasse, gerieben (300g)
- frischer Spinat**  
1 1/2 lbs (680g)
- Frischer Ingwer**  
6 Zoll (2,5 cm) Würfel (30g)

- ungekochte trockene Pasta**  
3/4 lbs (342g)
- Maisstärke**  
3 EL (24g)

### **Suppen, Saucen und Bratensoßen**

- Gemüsebrühe (servierbereit)**  
5 1/2 Tasse(n) (mL)

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Birne

2 Birne(n) - 226 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Birnen**  
2 mittel (356g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Birnen**  
4 mittel (712g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n) - 403 kcal ● 15g Protein ● 32g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Erdnüsse**  
1/2 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Erdnüsse**  
14 EL (128g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Chik'n-Nuggets

6 Nuggets - 331 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ketchup**  
1 1/2 EL (26g)  
**vegane 'Chik'n' Nuggets**  
6 Nuggets (129g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ketchup**  
3 EL (51g)  
**vegane 'Chik'n' Nuggets**  
12 Nuggets (258g)

1. Die Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Ketchup servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 essen

### Thailändische Erdnuss-Fladenbrote

1 Fladenbrot(e) - 827 kcal ● 35g Protein ● 37g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 Fladenbrot(e)

**Basilikum, getrocknet**  
2 Prise, Blätter (0g)  
**Limettensaft**  
2 TL (mL)  
**Sojasauce**  
1 1/2 EL (mL)  
**Erdnussbutter**  
2 EL (32g)  
**Karotten, gerieben**  
1/2 mittel (31g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Naan-Brot**  
1 groß (126g)  
**Schalotten, dünn in Scheiben geschnitten**  
1/2 Schalotte (57g)  
**fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**  
5 oz (142g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Die thailändische Erdnuss-Sauce herstellen, indem Erdnussbutter, Sojasauce, Limette und etwas Salz in einer kleinen Schüssel vermischt werden. Beiseitestellen.
3. Tofu und Schalotte mit Öl und Basilikum vermengen und auf einem Backblech verteilen. 12–15 Minuten backen, bis der Tofu knusprig und die Schalotten weich sind. Beiseitestellen.
4. Naan direkt auf den Ofenrost legen und 4–5 Minuten backen, bis es leicht knusprig ist.
5. Die thailändische Erdnuss-Sauce auf dem Naan verteilen und mit Tofu, Schalotten und Karotten belegen. In Scheiben schneiden und servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**  
3 3/4 Tasse (113g)  
**Tomaten**  
10 EL Cherrytomaten (93g)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)

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

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n) - 403 kcal ● 15g Protein ● 32g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse(n)

**geröstete Erdnüsse**  
1/2 Tasse (64g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



### Trauben

160 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



**Trauben**  
2 3/4 Tasse (253g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich

1 Sandwich(es) - 485 kcal ● 16g Protein ● 19g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1 Sandwich(es)

**Brot**

2 Scheibe (64g)

**Ernussbutter**

2 EL (32g)

**Kochspray**

1 Sprühstoß-/stöße, jeweils ca. 1/3

Sek. (0g)

**Banane, in Scheiben geschnitten**

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

1. Eine Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Kochspray bestreichen. Jeweils 1 Esslöffel Ernussbutter auf eine Seite jeder Brotscheibe streichen.

Bananenscheiben auf die erdnussbutter-bestrichene Seite einer Scheibe legen, mit der anderen Scheibe belegen und fest zusammendrücken.

Sandwich von jeder Seite goldbraun braten, etwa 2 Minuten pro Seite.\r\n

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Zitronenpfeffer-Tofu

21 oz - 756 kcal ● 46g Protein ● 47g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 21 oz

**Maisstärke**

3 EL (24g)

**Öl**

1 1/2 EL (mL)

**Zitronenpfeffer**

1/4 EL (2g)

**Zitrone, abgerieben**

1 1/2 klein (87g)

**fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**

1 1/3 lbs (595g)

1. Den Ofen auf 450°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu, Öl, Maisstärke, Zitronenschale, Zitronenpfeffer und etwas Salz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. 20–25 Minuten backen, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist. Servieren.

### Knoblauch-Collard Greens

239 kcal ● 11g Protein ● 13g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



**Grünkohl (Collard Greens)**  
3/4 lbs (340g)  
**Öl**  
3/4 EL (mL)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/4 Zehe(n) (7g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

### Fruchtsaft

2 Tasse - 229 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Fruchtsaft**  
16 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
32 fl oz (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 unterrühren und 1–2 Minuten weitergaren.
4. Mit dem gewünschten Salatdressing vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Kiwi

2 Kiwi - 94 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kiwi**  
2 Frucht (138g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kiwi**  
4 Frucht (276g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

### Zucchini-Nudel-Curry-Bowl mit Tofu

625 kcal ● 29g Protein ● 37g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Zucchini**  
1 groß (323g)  
**Currysauce**  
1 Tasse (283g)  
**Blumenkohl, in Stücke geschnitten**  
1/2 Kopf klein (Durchm. 4") (133g)  
**fester Tofu, abgetropft, abgespült und trockengetupft**  
1/2 Packung (450 g) (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Zucchini**  
2 groß (646g)  
**Currysauce**  
2 Tasse (567g)  
**Blumenkohl, in Stücke geschnitten**  
1 Kopf klein (Durchm. 4") (265g)  
**fester Tofu, abgetropft, abgespült und trockengetupft**  
1 Packung (450 g) (453g)

1. Tofu in ein sauberes Küchentuch wickeln. Ein dickes Buch für 5 Minuten darauflegen, um überschüssige Flüssigkeit zu drücken. Dann in Würfel schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Tofu braten, bis er goldbraun und knusprig ist. Beiseitestellen.
3. Curry-Sauce in der Mikrowelle oder einem Topf erhitzen. Währenddessen Zucchini-Nudeln mit einem Spiralschneider oder Schäler herstellen.
4. Nudeln in eine Schüssel geben, Blumenkohl und Tofu hinzufügen. Curry-Sauce darüber gießen und servieren.

### 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 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfaches veganes Knoblauchbrot

1 Scheibe - 126 kcal ● 4g Protein ● 6g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
1 Scheibe (32g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Olivenöl**  
2 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe(n) (6g)

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

---

### Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

883 kcal ● 46g Protein ● 15g Fett ● 132g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**ungekochte trockene Pasta**  
6 oz (171g)  
**fester Tofu**  
1/2 Packung (450 g) (227g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1/2 Packung (142g)  
**Knoblauch**  
1 Zehe(n) (3g)  
**Salz**  
1/4 Prise (0g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
4 EL (mL)  
**Basilikum, getrocknet**  
1 TL, gemahlen (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**ungekochte trockene Pasta**  
3/4 lbs (342g)  
**fester Tofu**  
1 Packung (450 g) (453g)  
**Gefrorener Brokkoli**  
1 Packung (284g)  
**Knoblauch**  
2 Zehe(n) (6g)  
**Salz**  
1/2 Prise (0g)  
**Mandelmilch, ungesüßt**  
1/2 Tasse (mL)  
**Basilikum, getrocknet**  
2 TL, gemahlen (3g)

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

---

### Afrikanischer Erdnuss- & Kichererbseneintopf

988 kcal ● 35g Protein ● 46g Fett ● 85g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



### **Gemüsebrühe (servierbereit)**

1 2/3 Tasse(n) (mL)

### **Kale-Blätter**

1 1/3 Tasse, gehackt (53g)

### **Limettensaft**

2 TL (mL)

### **Zwiebel, gehackt**

2/3 klein (47g)

### **gehackte Tomaten**

2/3 Dose(n) (280g)

### **Öl**

2 TL (mL)

### **Erdnussbutter**

1/4 Tasse (57g)

### **Chilipulver**

1/2 EL (4g)

### **Süßkartoffeln, in Stücke gehackt**

2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (140g)

### **Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**

2/3 Dose(n) (299g)

### **Knoblauch, gewürfelt**

2/3 Zehe (2g)

1. In einem Suppentopf Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und 10–15 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln weich sind. Knoblauch und Chilipulver einrühren und etwa 1 Minute kochen, bis es duftet.

2. Brühe, Süßkartoffeln, Tomaten (inkl. Flüssigkeit), Erdnussbutter und eine Prise Salz hinzufügen. Gründlich umrühren, bis die Erdnussbutter vollständig eingearbeitet ist. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20 Minuten kochen, bis die Süßkartoffeln weich sind.

3. Kichererbsen und Grünkohl einrühren und ein paar Minuten weiterkochen, bis die Kichererbsen erwärmt und der Grünkohl weich ist. Mit einem Spritzer Limettensaft servieren (optional).

## **Naan-Brot**

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

Ergibt 1/2 Stück(e)

### **Naan-Brot**

1/2 Stück(e) (45g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Spinatsuppe

647 kcal ● 30g Protein ● 23g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
3/4 lbs (340g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/2 EL (3g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (165g)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
3 Zoll (2,5 cm) Würfel (15g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
3/4 Dose(n) (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 EL (mL)  
**frischer Spinat**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
3 3/4 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 EL (6g)  
**Zwiebel, gehackt**  
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (330g)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
6 Zoll (2,5 cm) Würfel (30g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**  
1 1/2 Dose(n) (672g)

1. Erhitze Öl in einem großen Topf bei mittelhoher Hitze. Brate Zwiebel und Ingwer 3–5 Minuten, bis sie weich sind. Rühre Kichererbsen, Spinat, Brühe, Kreuzkümmel und etwas Salz ein.
2. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und kochen, bis das Grün zusammenfällt, ca. 4–5 Minuten.
3. Die Suppe vorsichtig in einen Mixer geben und glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

### Naan-Brot

1 1/2 Stück(e) - 393 kcal ● 13g Protein ● 8g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Naan-Brot**  
1 1/2 Stück(e) (135g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Naan-Brot**  
3 Stück(e) (270g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

### Proteinshake

3 Messlöffel - 327 kcal ● 73g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

**Wasser**

3 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**

21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

**Wasser**

21 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.