

# Meal Plan - 2500-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** 2513 kcal ● 199g Protein (32%) ● 83g Fett (30%) ● 206g Kohlenhydrate (33%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

1045 kcal, 40g Eiweiß, 95g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



### Naan-Brot

1/2 Stück(e)- 131 kcal



### Ingwer-Kokos-Kichererbsensuppe

914 kcal

## Abendessen

1140 kcal, 87g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



### Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

685 kcal



### Linsen

347 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

**Day 2** 2487 kcal ● 166g Protein (27%) ● 67g Fett (24%) ● 266g Kohlenhydrate (43%) ● 40g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

1115 kcal, 40g Eiweiß, 141g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



### Tofu-Curry mit Reis

997 kcal



### Pitabrot

1 1/2 Pitabrot(e)- 117 kcal

## Abendessen

1045 kcal, 53g Eiweiß, 122g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



### Bohnen- & Tofu-Gulasch

874 kcal



### Vollkornreis

3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 172 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



### Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

**Day 3** 2479 kcal ● 179g Protein (29%) ● 57g Fett (21%) ● 256g Kohlenhydrate (41%) ● 55g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

1105 kcal, 53g Eiweiß, 132g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Birne**  
2 Birne(n)- 226 kcal



**Curry-Gemüseburger (milchfrei)**  
1 Burger(s)- 390 kcal



**Proteinriegel**  
2 Riegel- 490 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Abendessen

1045 kcal, 53g Eiweiß, 122g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



**Bohnen- & Tofu-Gulasch**  
874 kcal



**Vollkornreis**  
3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 172 kcal

**Day  
4**

2534 kcal ● 181g Protein (29%) ● 54g Fett (19%) ● 246g Kohlenhydrate (39%) ● 86g Ballaststoffe (14%)

## Mittagessen

1105 kcal, 53g Eiweiß, 132g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Birne**  
2 Birne(n)- 226 kcal



**Curry-Gemüseburger (milchfrei)**  
1 Burger(s)- 390 kcal



**Proteinriegel**  
2 Riegel- 490 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Abendessen

1100 kcal, 55g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
102 kcal



**Rauchiger Schwarzer-Bohnen-Eintopf**  
999 kcal

## Day

5

2547 kcal ● 172g Protein (27%) ● 49g Fett (17%) ● 259g Kohlenhydrate (41%) ● 97g Ballaststoffe (15%)

### Mittagessen

1120 kcal, 44g Eiweiß, 145g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



[Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten](#)  
294 kcal



[Veggie-Burger](#)  
3 Burger- 825 kcal

### Abendessen

1100 kcal, 55g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)  
102 kcal



[Rauchiger Schwarze-Bohnen-Eintopf](#)  
999 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Day

6

2497 kcal ● 159g Protein (25%) ● 114g Fett (41%) ● 148g Kohlenhydrate (24%) ● 61g Ballaststoffe (10%)

### Mittagessen

1115 kcal, 38g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



[Marokkanische Kichererbsensuppe](#)  
1050 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)  
68 kcal

### Abendessen

1055 kcal, 49g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



[Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl](#)  
393 kcal



[Kürbiskerne](#)  
366 kcal



[Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten](#)  
294 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Day

7

2497 kcal ● 159g Protein (25%) ● 114g Fett (41%) ● 148g Kohlenhydrate (24%) ● 61g Ballaststoffe (10%)

### Mittagessen

1115 kcal, 38g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



[Marokkanische Kichererbsensuppe](#)  
1050 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)  
68 kcal

### Abendessen

1055 kcal, 49g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



[Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl](#)  
393 kcal



[Kürbiskerne](#)  
366 kcal



[Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten](#)  
294 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  
1 1/2 Gallon (mL)

## Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis  
13 1/4 EL (154g)
- Seitan  
1/2 lbs (227g)
- Vollkornreis (brauner Reis)  
1/2 Tasse (95g)

## Fette und Öle

- Olivenöl  
2 EL (mL)
- Öl  
6 oz (mL)
- Vegane Mayonnaise  
4 EL (60g)
- Salatdressing  
1 Tasse (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Zwiebel  
8 mittel (≈6,4 cm Ø) (872g)
- grüne Paprika  
2 EL, gehackt (19g)
- Knoblauch  
11 1/3 Zehe(n) (34g)
- Frischer Ingwer  
5 g (5g)
- Tomatenmark  
1 3/4 EL (28g)
- Karotten  
2 1/4 mittel (137g)
- Römersalat  
4 1/2 Herzen (2250g)
- Tomaten  
4 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (554g)
- Ketchup  
3 EL (51g)
- Sellerie, roh  
8 Stiel, mittel (19–20 cm) (320g)
- Brokkoli  
1 Tasse, gehackt (91g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Linsen, roh  
1 Tasse (192g)
- Kichererbsen, konserviert  
2 1/3 Dose(n) (1045g)
- Weiße Bohnen (konserviert)  
2 Dose(n) (878g)
- fester Tofu  
34 2/3 oz (983g)
- schwarze Bohnen  
3 1/2 Dose(n) (1537g)
- Sojasauce  
4 EL (mL)

## Backwaren

- Naan-Brot  
1/2 Stück(e) (45g)
- Pita-Brot  
1 1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (42g)
- Hamburgerbrötchen  
5 Brötchen (255g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Kokosmilch (Dose)  
1/3 Dose (mL)
- Sesamsamen  
2 TL (6g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1 Tasse (118g)

## Andere

- Currysauce  
2/3 Glas (ca. 425 g) (283g)
- Gemischte Blattsalate  
2 Packung (≈155 g) (325g)
- Veggie-Burger-Patty  
5 Patty (355g)
- Proteinriegel (20 g Protein)  
4 Riegel (200g)
- gehackte Tomaten  
5 1/2 Dose(n) (2323g)
- geräuchertes Paprikapulver  
3 1/2 Teelöffel (8g)
- gefrorener Blumenkohlreis  
1 1/2 Tasse, zubereitet (255g)

## Obst und Fruchtsäfte

## Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer**  
5 Prise, gemahlen (1g)
  - Salz**  
5 Prise (4g)
  - Currypulver**  
1/4 oz (6g)
  - Kurkuma, gemahlen**  
1 1/2 Prise (0g)
  - Paprika**  
1/4 Tasse (23g)
  - Thymian, frisch**  
1 TL (1g)
  - Gemahlener Kreuzkümmel**  
3 1/4 EL (20g)
- 

- Birnen**  
4 mittel (712g)
- Limettensaft**  
1/4 Tasse (mL)
- Zitronensaft**  
4 EL (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)**  
11 1/2 Tasse(n) (mL)

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### 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.

### Ingwer-Kokos-Kichererbsensuppe

914 kcal ● 35g Protein ● 44g Fett ● 74g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



**Öl**  
2 TL (mL)  
**Wasser**  
1 2/3 Tasse(n) (mL)  
**Kokosmilch (Dose)**  
1/3 Dose (mL)  
**Currypulver**  
2 TL (4g)  
**Kurkuma, gemahlen**  
1 1/3 Prise (0g)  
**Frischer Ingwer, gewürfelt**  
1/3 Scheiben (1" Durchm.) (1g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1/3 groß (50g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
1 1/3 Zehe(n) (4g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**  
1/3 Dose(n) (149g)  
**Linsen, roh, abgespült**  
1/2 Tasse (96g)

1. Erhitze Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze und gib Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzu. Häufig rühren und etwa 7 Minuten kochen.
2. Gib Currypulver und Kurkuma hinzu und koch 1 Minute unter ständigem Rühren.
3. Gib Kichererbsen, Kokosmilch, Linsen und Wasser dazu. Rühre um, bringe zum Simmern, reduziere die Hitze und lasse etwa 30 Minuten köcheln. Mit Salz/Pfeffer abschmecken und servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Tofu-Curry mit Reis

997 kcal ● 36g Protein ● 38g Fett ● 121g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



#### Currysauce

2/3 Glas (ca. 425 g) (283g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### fester Tofu

2/3 lbs (302g)

#### Langkorn-Weißreis

2/3 Tasse (123g)

#### 1. Reis nach

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

### Pitabrot

1 1/2 Pitabrot(e) - 117 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Pitabrot(e)

#### Pita-Brot

1 1/2 kleines Pita (Ø 10,2 cm) (42g)

1. Pita in Dreiecke schneiden und servieren. Optional können Pitas in der Mikrowelle oder in einem warmen Ofen/Toasterofen erwärmt werden.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 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.

### Curry-Gemüseburger (milchfrei)

1 Burger(s) - 390 kcal ● 12g Protein ● 19g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hamburgerbrötchen**  
1 Brötchen (51g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
4 EL (8g)  
**Veggie-Burger-Patty**  
1 Patty (71g)  
**Currypulver**  
4 Prise (1g)  
**Vegane Mayonnaise**  
2 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hamburgerbrötchen**  
2 Brötchen (102g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/2 Tasse (15g)  
**Veggie-Burger-Patty**  
2 Patty (142g)  
**Currypulver**  
1 TL (2g)  
**Vegane Mayonnaise**  
4 EL (60g)

1. In einer kleinen Schüssel vegane Mayonnaise und Currypulver verrühren. Beiseitestellen.\r\nÖl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gemüseburger hinzufügen und gemäß Packungsanleitung goldbraun braten.\r\nCurrysauce auf die untere Hälfte des Brötchens streichen. Gemüseburger und Blattsalat darauflegen und mit der oberen Brötchenhälfte abschließen. Servieren.

### Proteinriegel

2 Riegel - 490 kcal ● 40g Protein ● 10g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinriegel (20 g Protein)**  
2 Riegel (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Proteinriegel (20 g Protein)**  
4 Riegel (200g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

294 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



#### Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

#### Karotten, in Scheiben geschnitten

3/4 mittel (46g)

#### Römersalat, grob gehackt

1 1/2 Herzen (750g)

#### Tomaten, gewürfelt

1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (185g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.

2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

### Veggie-Burger

3 Burger - 825 kcal ● 33g Protein ● 15g Fett ● 124g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Ergibt 3 Burger

#### Hamburgerbrötchen

3 Brötchen (153g)

#### Ketchup

3 EL (51g)

#### Gemischte Blattsalate

3 oz (85g)

#### Veggie-Burger-Patty

3 Patty (213g)

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.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Marokkanische Kichererbsensuppe

1050 kcal ● 36g Protein ● 40g Fett ● 107g Kohlenhydrate ● 28g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zitronensaft**  
2 EL (mL)  
**Öl**  
2 EL (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
4 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
4 TL (8g)  
**gehackte Tomaten**  
1 Dose (ca. 795 g) (794g)  
**Paprika**  
2 TL (5g)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)  
**Zwiebel, gehackt**  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (220g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**  
1 Dose(n) (448g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zitronensaft**  
4 EL (mL)  
**Öl**  
4 EL (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
8 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 2/3 EL (17g)  
**gehackte Tomaten**  
2 Dose (ca. 795 g) (1588g)  
**Paprika**  
4 TL (9g)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
8 Stiel, mittel (19–20 cm) (320g)  
**Zwiebel, gehackt**  
4 mittel (≈6,4 cm Ø) (440g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**  
2 Dose(n) (896g)

1. Erhitze Öl in einem großen Topf bei niedriger Hitze. Zwiebeln und Sellerie hinzufügen und unter häufigem Rühren etwa 10 Minuten weich dünsten.
2. Kreuzkümmel und Paprika hinzufügen. Umrühren und 1–2 Minuten kochen, bis die Gewürze duften.
3. Kichererbsen, Tomaten und Gemüsebrühe hinzugeben. Bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen und zudecken. Etwa 10 Minuten köcheln lassen.
4. Zitronensaft sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Bei zu dicker Konsistenz etwas mehr Wasser oder Brühe einrühren. Servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**Salatdressing**  
3 EL (mL)

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

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Weißen Reis

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



Ergibt 1/2 Tasse gekochter Reis

**Wasser**

1/3 Tasse(n) (mL)

**Langkorn-Weißreis**

2 2/3 EL (31g)

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.

### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

685 kcal ● 61g Protein ● 33g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Olivenöl**  
2 EL (mL)  
**Zwiebel**  
4 EL, gehackt (40g)  
**grüne Paprika**  
2 EL, gehackt (19g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Wasser**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Seitan, nach Hähnchenart**  
1/2 lbs (227g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/2 Zehe(n) (8g)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.\r\nZwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind.\r\nHitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen.\r\nMit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt.\r\nRühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.\r\n

## Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



**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.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Bohnen- & Tofu-Gulasch

874 kcal ● 50g Protein ● 25g Fett ● 87g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Paprika**  
1 EL (7g)  
**Thymian, frisch**  
4 Prise (0g)  
**Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**  
1 Dose(n) (439g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (110g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe (3g)  
**fester Tofu, abgetropft und gewürfelt**  
1/2 lbs (198g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 EL (mL)  
**Paprika**  
2 EL (14g)  
**Thymian, frisch**  
1 TL (1g)  
**Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**  
2 Dose(n) (878g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
2 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (220g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe (6g)  
**fester Tofu, abgetropft und gewürfelt**  
14 oz (397g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und ca. 5 Minuten braten, bis er goldbraun ist.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen. Paprika, Thymian, einen Schuss Wasser und etwas Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Umrühren.
3. Bohnen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis die Bohnen durchgewärmt sind. Servieren.

## Vollkornreis

3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 172 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Wasser**  
1/2 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
3 Prise (2g)  
**Wasser**  
1 Tasse(n) (mL)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**Vollkornreis (brauner Reis)**  
1/2 Tasse (95g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

---

## Abendessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
2 1/4 Tasse (68g)  
**Salatdressing**  
2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
4 1/2 Tasse (135g)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)

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

---

### Rauchiger Schwarze-Bohnen-Eintopf

999 kcal ● 53g Protein ● 16g Fett ● 105g Kohlenhydrate ● 56g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**gehackte Tomaten**  
7/8 Dose(n) (368g)  
**Tomatenmark**  
2 1/2 TL (14g)  
**Öl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1 3/4 Tasse(n) (mL)  
**Limettensaft**  
1 3/4 EL (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)  
**geräuchertes Paprikapulver**  
1 3/4 Teelöffel (4g)  
**schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült**  
1 3/4 Dose(n) (768g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
7/8 klein (61g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 3/4 Zehe(n) (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gehackte Tomaten**  
1 3/4 Dose(n) (735g)  
**Tomatenmark**  
1 3/4 EL (28g)  
**Öl**  
1 3/4 EL (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
3 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Limettensaft**  
1/4 Tasse (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 3/4 TL (4g)  
**geräuchertes Paprikapulver**  
3 1/2 Teelöffel (8g)  
**schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült**  
3 1/2 Dose(n) (1537g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1 3/4 klein (123g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 1/2 Zehe(n) (11g)

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 darüberträufeln und servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

393 kcal ● 20g Protein ● 29g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brokkoli**  
1/2 Tasse, gehackt (46g)  
**gefrorener Blumenkohlkreis**  
3/4 Tasse, zubereitet (128g)  
**Sojasauce**  
2 EL (mL)  
**Öl**  
1 1/2 EL (mL)  
**Sesamsamen**  
1 TL (3g)  
**fester Tofu, abgetropft und trockengetupft**  
5 oz (142g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe (3g)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
1 TL (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brokkoli**  
1 Tasse, gehackt (91g)  
**gefrorener Blumenkohlkreis**  
1 1/2 Tasse, zubereitet (255g)  
**Sojasauce**  
4 EL (mL)  
**Öl**  
3 EL (mL)  
**Sesamsamen**  
2 TL (6g)  
**fester Tofu, abgetropft und trockengetupft**  
10 oz (284g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe (6g)  
**Frischer Ingwer, fein gehackt**  
2 TL (4g)

1. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 1/3 des Öls erhitzen und den Rest beiseite stellen. Tofu hinzufügen und beidseitig bräunen.
3. In der Zwischenzeit den Blumenkohlkreis gemäß Packungsanweisung zubereiten und die Sauce aus Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Sesam und dem restlichen Öl in einer kleinen Schüssel anrühren.
4. Wenn der Tofu fast fertig ist, die Hälfte der Sauce hineingießen, umrühren und noch etwa eine Minute weitergaren, bis die Sauce größtenteils aufgenommen ist.
5. Blumenkohlkreis und Tofu in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
6. Brokkoli in die Pfanne geben und ein paar Minuten kochen, bis er weich ist.
7. Brokkoli und die restliche Sauce zur Blumenkohlkreis-Tofu-Schüssel geben. 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.

### Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

294 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salatdressing**

2 1/4 EL (mL)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

3/4 mittel (46g)

**Römersalat, grob gehackt**

1 1/2 Herzen (750g)

**Tomaten, gewürfelt**

1 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm)  
(185g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**

1/4 Tasse (mL)

**Karotten, in Scheiben geschnitten**

1 1/2 mittel (92g)

**Römersalat, grob gehackt**

3 Herzen (1500g)

**Tomaten, gewürfelt**

3 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (369g)

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

---

## 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  $\approx 80$  ml) (93g)

**Wasser**

3 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**

21 Schöpfer (je  $\approx 80$  ml) (651g)

**Wasser**

21 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-