

# Meal Plan - 2700-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 2718 kcal ● 191g Protein (28%) ● 122g Fett (40%) ● 147g Kohlenhydrate (22%) ● 67g Ballaststoffe (10%)

### Mittagessen

1160 kcal, 66g Eiweiß, 42g netto Kohlenhydrate, 70g Fett



**Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch**  
981 kcal



**Gebratener Mais und Limabohnen**  
179 kcal

### Abendessen

1230 kcal, 53g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/4 Tasse(n)- 222 kcal



**Kichererbsen- & Grünkohlsuppe**  
818 kcal



**Mandeljoghurt**  
1 Becher- 191 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

Day 2 2709 kcal ● 214g Protein (32%) ● 99g Fett (33%) ● 185g Kohlenhydrate (27%) ● 55g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

1150 kcal, 89g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



**Vegane Wurst**  
3 Wurst(en)- 804 kcal



**Süßkartoffelpalten**  
347 kcal

### Abendessen

1230 kcal, 53g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/4 Tasse(n)- 222 kcal



**Kichererbsen- & Grünkohlsuppe**  
818 kcal



**Mandeljoghurt**  
1 Becher- 191 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

**Day 3** 2637 kcal ● 234g Protein (35%) ● 116g Fett (39%) ● 119g Kohlenhydrate (18%) ● 46g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

1150 kcal, 89g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



**Vegane Wurst**  
3 Wurst(en)- 804 kcal



**Süßkartoffelpalten**  
347 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Abendessen

1160 kcal, 73g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



**Crack Slaw mit Tempeh**  
843 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
316 kcal

**Day 4** 2642 kcal ● 201g Protein (30%) ● 113g Fett (39%) ● 152g Kohlenhydrate (23%) ● 52g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

1155 kcal, 56g Eiweiß, 113g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Stückige Dosenuppe (nicht cremig)**  
2 Dose- 494 kcal



**Veganer gegrillter Käse**  
2 Sandwich(es)- 662 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Abendessen

1160 kcal, 73g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



**Crack Slaw mit Tempeh**  
843 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
316 kcal

**Day 5** 2742 kcal ● 197g Protein (29%) ● 68g Fett (22%) ● 238g Kohlenhydrate (35%) ● 97g Ballaststoffe (14%)

### Mittagessen

1155 kcal, 56g Eiweiß, 113g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Stückige Dosenuppe (nicht cremig)**  
2 Dose- 494 kcal



**Veganer gegrillter Käse**  
2 Sandwich(es)- 662 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

### Abendessen

1260 kcal, 69g Eiweiß, 122g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
102 kcal



**Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa**  
1158 kcal

## Day

6

2671 kcal ● 197g Protein (29%) ● 75g Fett (25%) ● 236g Kohlenhydrate (35%) ● 66g Ballaststoffe (10%)

### Mittagessen

1180 kcal, 82g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**BBQ-Tempeh-Salat-Wrap**  
12 Salat-Wrap(s)- 987 kcal



**Mandeljoghurt**  
1 Becher- 191 kcal

### Abendessen

1165 kcal, 43g Eiweiß, 140g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Marokkanische Kichererbensuppe**  
525 kcal



**Linsen**  
289 kcal



**Tortilla-Chips**  
352 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
3 Messlöffel- 327 kcal

## Day

7

2671 kcal ● 197g Protein (29%) ● 75g Fett (25%) ● 236g Kohlenhydrate (35%) ● 66g Ballaststoffe (10%)

### Mittagessen

1180 kcal, 82g Eiweiß, 93g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**BBQ-Tempeh-Salat-Wrap**  
12 Salat-Wrap(s)- 987 kcal



**Mandeljoghurt**  
1 Becher- 191 kcal

### Abendessen

1165 kcal, 43g Eiweiß, 140g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Marokkanische Kichererbensuppe**  
525 kcal



**Linsen**  
289 kcal



**Tortilla-Chips**  
352 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  
24 1/3 Tasse(n) (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- Mandeln  
1/2 Tasse, ganz (72g)
- Sonnenblumenkerne  
5 oz (147g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)  
17 2/3 Tasse(n) (mL)
- Frank's RedHot Sauce  
5 EL (mL)
- Hot Sauce  
4 TL (mL)
- Herzhaftes Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
4 Dose (≈540 g) (2104g)
- Salsa  
1 Tasse (293g)
- Barbecue-Soße  
3/4 Tasse (204g)

## Fette und Öle

- Öl  
1/3 lbs (mL)
- Olivenöl  
1/2 EL (mL)
- Salatdressing  
2 1/4 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Kale-Blätter  
6 Tasse, gehackt (240g)
- Knoblauch  
10 Zehe(n) (30g)
- Lima-Bohnen, tiefgefroren  
6 EL (60g)
- Gefrorene Maiskörner  
6 EL (51g)
- Süßkartoffeln  
2 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (560g)
- Römersalat  
24 Blatt innen (144g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Kichererbsen, konserviert  
4 Dose(n) (1792g)
- Tempeh  
3 lbs (1418g)
- schwarze Bohnen  
2 1/4 Dose(n) (988g)
- Linsen, roh  
13 1/4 EL (160g)

## Andere

- gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)  
4 Behälter (600g)
- Veganes Ranch-Dressing  
5 EL (mL)
- vegane Wurst  
6 Würstchen (600g)
- Coleslaw-Mischung  
14 Tasse (1260g)
- Veganer Käse, Scheiben  
8 Scheibe(n) (161g)
- Gemischte Blattsalate  
2 1/4 Tasse (68g)
- gehackte Tomaten  
1 Dose (ca. 795 g) (794g)

## Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer  
1/4 EL, gemahlen (2g)
- Salz  
1/2 EL (10g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
5 TL (11g)
- Paprika  
2 TL (5g)

## Backwaren

- Brot  
8 Scheibe (256g)

## Milch- und Eierprodukte

- Saure Sahne  
1/4 Tasse (54g)

## Obst und Fruchtsäfte

**Paprika**  
3 klein (222g)

**Sellerie, roh**  
4 Stiel, mittel (19–20 cm) (160g)

**Zwiebel**  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (220g)

**Zitronensaft**  
2 EL (mL)

### **Snacks**

**Tortilla-Chips**  
5 oz (142g)

---

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Buffalo-Tempeh mit veganem Ranch

981 kcal ● 60g Protein ● 63g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



- Öl**  
1 1/4 EL (mL)  
**Frank's RedHot Sauce**  
5 EL (mL)  
**Tempeh, grob gehackt**  
10 oz (284g)  
**Veganes Ranch-Dressing**  
5 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh mit etwas Salz hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis es knusprig ist.
2. Hitze reduzieren. Die scharfe Sauce eingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

### Gebratener Mais und Limabohnen

179 kcal ● 5g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



- schwarzer Pfeffer**  
1 Prise, gemahlen (0g)  
**Salz**  
1 Prise (1g)  
**Lima-Bohnen, tiefgefroren**  
6 EL (60g)  
**Gefrorene Maiskörner**  
6 EL (51g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)

1. Geben Sie das Öl in eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Die Schalotte hinzufügen und etwa 1–2 Minuten kochen, bis sie weich ist.
3. Die Limabohnen, den Mais und die Würze zugeben und unter gelegentlichem Rühren garen, bis alles durchgewärmt und zart ist, etwa 3–4 Minuten.
4. Servieren.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Vegane Wurst

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**vegane Wurst**  
3 Würstchen (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegane Wurst**  
6 Würstchen (600g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Süßkartoffelpalten

347 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 48g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Salz**  
1/4 EL (4g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL, gemahlen (1g)  
**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**  
1 1/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (280g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 EL (mL)  
**Salz**  
1/2 EL (8g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten**  
2 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (560g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

2 Dose - 494 kcal ● 36g Protein ● 14g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Herzhafte Dosen-Suppe  
(nicht-cremig)**  
2 Dose (≈540 g) (1052g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe  
(nicht-cremig)**  
4 Dose (≈540 g) (2104g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

### Veganer gebrillter Käse

2 Sandwich(es) - 662 kcal ● 20g Protein ● 31g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
4 Scheibe (128g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Veganer Käse, Scheiben**  
4 Scheibe(n) (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
8 Scheibe (256g)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Veganer Käse, Scheiben**  
8 Scheibe(n) (161g)

1. Die Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze mit der Hälfte des Öls vorheizen.  
Eine Brotscheibe in die Pfanne legen, mit Käse belegen und die zweite Brotscheibe darauflegen.  
Grillen, bis sie leicht gebräunt ist – aus der Pfanne nehmen und das restliche Öl hinzufügen. Das Sandwich wenden und die andere Seite grillen. Weitergaren, bis der Käse geschmolzen ist.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

12 Salat-Wrap(s) - 987 kcal ● 77g Protein ● 26g Fett ● 78g Kohlenhydrate ● 34g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Coleslaw-Mischung**  
3 Tasse (270g)  
**Barbecue-Soße**  
6 EL (102g)  
**Römersalat**  
12 Blatt innen (72g)  
**Tempeh, gewürfelt**  
3/4 lbs (340g)  
**Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten**  
1 1/2 klein (111g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
1 EL (mL)  
**Coleslaw-Mischung**  
6 Tasse (540g)  
**Barbecue-Soße**  
3/4 Tasse (204g)  
**Römersalat**  
24 Blatt innen (144g)  
**Tempeh, gewürfelt**  
1 1/2 lbs (680g)  
**Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten**  
3 klein (222g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Tempeh 3–5 Minuten pro Seite braten, bis es gebräunt und durchgewärmt ist.
2. Das Tempeh in eine kleine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen. Gut vermischen.
3. Die Salat-Wraps zusammenstellen: Salatblatt mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Servieren.

### Mandeljoghurt

1 Becher - 191 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)**  
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gesüßter Mandeljoghurt (aromatisiert)**  
2 Behälter (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Geröstete Mandeln

1/4 Tasse(n) - 222 kcal ● 8g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**  
4 EL, ganz (36g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**  
1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

818 kcal ● 40g Protein ● 22g Fett ● 84g Kohlenhydrate ● 32g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
6 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Kale-Blätter, gehackt**  
3 Tasse, gehackt (120g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe(n) (9g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**  
1 1/2 Dose(n) (672g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
12 Tasse(n) (mL)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Kale-Blätter, gehackt**  
6 Tasse, gehackt (240g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
6 Zehe(n) (18g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**  
3 Dose(n) (1344g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.

### Mandeljoghurt

1 Becher - 191 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**gesüßter Mandeljoghurt  
(aromatisiert)**  
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**gesüßter Mandeljoghurt  
(aromatisiert)**  
2 Behälter (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Crack Slaw mit Tempeh

843 kcal ● 58g Protein ● 42g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Coleslaw-Mischung**  
4 Tasse (360g)  
**Hot Sauce**  
2 TL (mL)  
**Sonnenblumenkerne**  
2 EL (24g)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe (6g)  
**Tempeh, gewürfelt**  
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Coleslaw-Mischung**  
8 Tasse (720g)  
**Hot Sauce**  
4 TL (mL)  
**Sonnenblumenkerne**  
4 EL (48g)  
**Öl**  
2 2/3 EL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 Zehe (12g)  
**Tempeh, gewürfelt**  
1 lbs (454g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Sonnenblumenkerne unterrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

### Sonnenblumenkerne

316 kcal ● 15g Protein ● 25g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
1 3/4 oz (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
1/4 lbs (99g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

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



**Gemischte Blattsalate**

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

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

### Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

1158 kcal ● 67g Protein ● 15g Fett ● 116g Kohlenhydrate ● 74g Ballaststoffe



**Gemüsebrühe (servierbereit)**

1 2/3 Tasse(n) (mL)  
**schwarze Bohnen**  
2 1/4 Dose(n) (988g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)  
**Saure Sahne**  
1/4 Tasse (54g)  
**Salsa, stückig**  
1 Tasse (293g)

1. In einer elektrischen Küchenmaschine oder einem Mixer Bohnen, Brühe, Salsa und Kreuzkümmel kombinieren. Pürieren, bis die Masse ziemlich glatt ist.  
Die Bohnenmischung in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie vollständig durchgewärmt ist.  
Beim Servieren mit Sauerrahm garnieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Marokkanische Kichererbsensuppe

525 kcal ● 18g Protein ● 20g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zitronensaft**  
1 EL (mL)  
**Öl**  
1 EL (mL)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
2 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 TL (4g)  
**gehackte Tomaten**  
1/2 Dose (ca. 795 g) (397g)  
**Paprika**  
1 TL (2g)  
**Sellerie, roh, gehackt**  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)  
**Zwiebel, gehackt**  
1 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (110g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**  
1/2 Dose(n) (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**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 ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (220g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgetropft**  
1 Dose(n) (448g)

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.

### 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.

### Tortilla-Chips

352 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 45g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tortilla-Chips**  
2 1/2 oz (71g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tortilla-Chips**  
5 oz (142g)

- 
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.