

Meal Plan - 3000 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

3016 kcal ● 208g Protein (28%) ● 74g Fett (22%) ● 285g Kohlenhydrate (38%) ● 94g Ballaststoffe (13%)

Mittagessen

1265 kcal, 86g Eiweiß, 128g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Sojamilch
3 Tasse(n)- 254 kcal



Linsennudeln
1010 kcal

Abendessen

1370 kcal, 37g Eiweiß, 154g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Pasta mit Fertigsauce
680 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
691 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 2

3016 kcal ● 224g Protein (30%) ● 119g Fett (36%) ● 211g Kohlenhydrate (28%) ● 50g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1265 kcal, 102g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree
3 1/2 Würstchen- 1263 kcal

Abendessen

1370 kcal, 37g Eiweiß, 154g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Pasta mit Fertigsauce
680 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
691 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 3

3015 kcal ● 200g Protein (27%) ● 76g Fett (23%) ● 297g Kohlenhydrate (39%) ● 85g Ballaststoffe (11%)

Mittagessen

1275 kcal, 56g Eiweiß, 113g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
1091 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Abendessen

1360 kcal, 60g Eiweiß, 181g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Gemischter Salat
364 kcal



Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen
996 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 4

3032 kcal ● 196g Protein (26%) ● 88g Fett (26%) ● 282g Kohlenhydrate (37%) ● 82g Ballaststoffe (11%)

Mittagessen

1275 kcal, 56g Eiweiß, 113g netto Kohlenhydrate, 47g Fett



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
1091 kcal



Pekannüsse
1/4 Tasse- 183 kcal

Abendessen

1375 kcal, 55g Eiweiß, 166g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl
1001 kcal



Pistazien
375 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 5

3025 kcal ● 214g Protein (28%) ● 75g Fett (22%) ● 311g Kohlenhydrate (41%) ● 63g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1270 kcal, 74g Eiweiß, 142g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
98 kcal



Veganer Fleischbällchen-Sub
2 1/2 Sub(s)- 1170 kcal

Abendessen

1375 kcal, 55g Eiweiß, 166g netto Kohlenhydrate, 40g Fett



Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl
1001 kcal



Pistazien
375 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
6

2992 kcal ● 206g Protein (27%) ● 118g Fett (36%) ● 233g Kohlenhydrate (31%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1345 kcal, 35g Eiweiß, 133g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Veganer gegrillter Käse

3 Sandwich(es)- 993 kcal

Abendessen

1265 kcal, 86g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal



Knusprige chik'n-Tender

15 Tender(s)- 857 kcal



Sojamilch

2 1/2 Tasse(n)- 212 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
7

2992 kcal ● 206g Protein (27%) ● 118g Fett (36%) ● 233g Kohlenhydrate (31%) ● 42g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1345 kcal, 35g Eiweiß, 133g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Orange

2 Orange(n)- 170 kcal



Pekannüsse

1/4 Tasse- 183 kcal



Veganer gegrillter Käse

3 Sandwich(es)- 993 kcal

Abendessen

1265 kcal, 86g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal



Knusprige chik'n-Tender

15 Tender(s)- 857 kcal



Sojamilch

2 1/2 Tasse(n)- 212 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta
16 2/3 oz (475g)
- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
2 Schachtel (≈165 g) (301g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
1 3/4 Glas (ca. 680 g) (1198g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
16 Tasse(n) (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kale-Blätter
29 1/4 oz (830g)
- ☐ Zwiebel
1 3/4 klein (123g)
- ☐ Römersalat
4 Herzen (2000g)
- ☐ Tomaten
5 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (591g)
- ☐ rote Zwiebel
3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)
- ☐ Gurke
1 1/4 Gurke (ca. 21 cm) (389g)
- ☐ Karotten
2 1/2 mittel (151g)
- ☐ Knoblauch
8 Zehe(n) (24g)
- ☐ frische Petersilie
7 1/3 Stängel (7g)
- ☐ Ketchup
1/2 Tasse (128g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
3 Avocado(s) (603g)
- ☐ Zitrone
3 klein (174g)
- ☐ Zitronensaft
1 EL (mL)
- ☐ Orange
4 Orange (616g)

Getränke

- ☐ Proteinpulver
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)
- ☐ Wasser
24 1/2 Tasse(n) (mL)

Andere

- ☐ Sojamilch, ungesüßt
8 Tasse(n) (mL)
- ☐ Linsenpasta
1/2 lbs (227g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
2 1/2 Tasse (298g)
- ☐ vegane Wurst
3 1/2 Würstchen (350g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
14 1/2 Fleischbällchen (435g)
- ☐ Sub-Brötchen
2 1/2 Brötchen (213g)
- ☐ Nährhefe
2 1/2 TL (3g)
- ☐ Veganer Käse, Scheiben
12 Scheibe(n) (241g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
30 Stücke (765g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
1/4 lbs (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
6 Dose(n) (2613g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Pekannüsse
1 Tasse, Hälften (99g)
- ☐ geschälte Pistazien
1 Tasse (123g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
2 TL (4g)

Backwaren

- ☐ Brot
12 Scheibe (384g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Sojamilch

3 Tasse(n) - 254 kcal ● 21g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt
3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Linsennudeln

1010 kcal ● 65g Protein ● 8g Fett ● 122g Kohlenhydrate ● 48g Ballaststoffe



Pasta-Sauce
1/2 Glas (ca. 680 g) (336g)
Linsenpasta
1/2 lbs (227g)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

3 1/2 Würstchen - 1263 kcal ● 102g Protein ● 67g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Würstchen

Gefrorener Blumenkohl

2 1/2 Tasse (298g)

Öl

1 3/4 EL (mL)

vegane Wurst

3 1/2 Würstchen (350g)

**Zwiebel, in dünne Scheiben
geschnitten**

1 3/4 klein (123g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

1091 kcal ● 54g Protein ● 29g Fett ● 112g Kohlenhydrate ● 42g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemüsebrühe (servierbereit)

8 Tasse(n) (mL)

Öl

2 TL (mL)

Kale-Blätter, gehackt

4 Tasse, gehackt (160g)

Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe(n) (12g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

2 Dose(n) (896g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemüsebrühe (servierbereit)

16 Tasse(n) (mL)

Öl

4 TL (mL)

Kale-Blätter, gehackt

8 Tasse, gehackt (320g)

Knoblauch, fein gehackt

8 Zehe(n) (24g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

4 Dose(n) (1792g)

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.

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pekannüsse

4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse

1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Salatdressing

3/4 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (15g)

Römersalat, grob gehackt

1/2 Herzen (250g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

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

Veganer Fleischbällchen-Sub

2 1/2 Sub(s) - 1170 kcal ● 70g Protein ● 30g Fett ● 135g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Sub(s)

Sub-Brötchen

2 1/2 Brötchen (213g)

Nährhefe

2 1/2 TL (3g)

Pasta-Sauce

10 EL (163g)

Veganer Fleischbällchen, gefroren

10 Fleischbällchen (300g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. Servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Orange

2 Orange(n) - 170 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Orange
2 Orange (308g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Orange
4 Orange (616g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Pekannüsse
4 EL, Hälften (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse
1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Veganer gegrillter Käse

3 Sandwich(es) - 993 kcal ● 30g Protein ● 47g Fett ● 101g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
6 Scheibe (192g)
Öl
1 EL (mL)
Veganer Käse, Scheiben
6 Scheibe(n) (121g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
12 Scheibe (384g)
Öl
2 EL (mL)
Veganer Käse, Scheiben
12 Scheibe(n) (241g)

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.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Pasta mit Fertigsauce

680 kcal ● 23g Protein ● 5g Fett ● 126g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

ungekochte trockene Pasta

1/3 lbs (152g)

Pasta-Sauce

1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta

2/3 lbs (304g)

Pasta-Sauce

2/3 Glas (ca. 680 g) (448g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
 2. Mit Sauce servieren und genießen.
-

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

691 kcal ● 14g Protein ● 46g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 27g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kale-Blätter, gehackt

1 1/2 Bund (255g)

Avocados, gehackt

1 1/2 Avocado(s) (302g)

Zitrone, ausgepresst

1 1/2 klein (87g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kale-Blätter, gehackt

3 Bund (510g)

Avocados, gehackt

3 Avocado(s) (603g)

Zitrone, ausgepresst

3 klein (174g)

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.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Gemischter Salat

364 kcal ● 13g Protein ● 12g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Römersalat, geraspelt

1 1/2 Herzen (750g)

Tomaten, gewürfelt

1 1/2 klein, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (137g)

Salatdressing

3 EL (mL)

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (≈ 6,4 cm Ø) (41g)

Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)

Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

1 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (75g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

996 kcal ● 47g Protein ● 16g Fett ● 151g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Pasta-Sauce

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

ungekochte trockene Pasta

6 oz (171g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

4 1/2 Fleischbällchen (135g)

1. Die Pasta und die „Fleisch“bällchen gemäß Packungsangaben zubereiten.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

1001 kcal ● 42g Protein ● 12g Fett ● 155g Kohlenhydrate ● 28g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Instant-Couscous, gewürzt

1 Schachtel (≈165 g) (151g)

Öl

1/2 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Gurke, gehackt

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (138g)

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft und abgespült**

1 Dose(n) (411g)

Tomaten, gehackt

1 Roma-Tomate (73g)

frische Petersilie, gehackt

3 2/3 Stängel (4g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Couscous, gewürzt

2 Schachtel (≈165 g) (301g)

Öl

1 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 TL (4g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Gurke, gehackt

1 Gurke (ca. 21 cm) (276g)

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft und abgespült**

2 Dose(n) (821g)

Tomaten, gehackt

2 Roma-Tomate (147g)

frische Petersilie, gehackt

7 1/3 Stängel (7g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen. Nach dem Garen beiseitestellen.
2. Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn der Couscous fertig ist und etwas abgekühlt ist, Petersilie unterrühren.
3. Die Bowl zusammenstellen: Couscous, geröstete Kichererbsen, Gurke und Tomaten anrichten. Zitronensaft darüberträufeln und servieren.

Pistazien

375 kcal ● 13g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geschälte Pistazien

1/2 Tasse (62g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien

1 Tasse (123g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal ● 8g Protein ● 6g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

Römersalat, grob gehackt

1 Herzen (500g)

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

3 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1 mittel (61g)

Römersalat, grob gehackt

2 Herzen (1000g)

Tomaten, gewürfelt

2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)

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

Knusprige chik'n-Tender

15 Tender(s) - 857 kcal ● 61g Protein ● 34g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender

15 Stücke (383g)

Ketchup

1/4 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender

30 Stücke (765g)

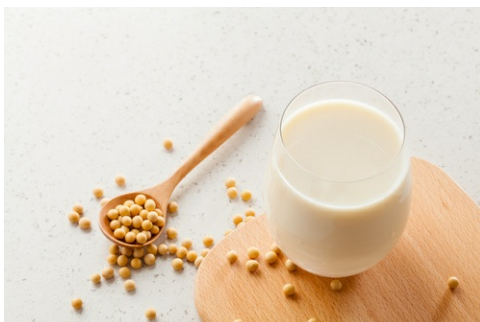
Ketchup

1/2 Tasse (128g)

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

Sojamilch

2 1/2 Tasse(n) - 212 kcal ● 18g Protein ● 11g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

5 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 1/2 Messlöffel - 382 kcal ● 85g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

3 1/2 Schöpfer (je ~80 ml) (109g)

Wasser

3 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

24 1/2 Schöpfer (je ~80 ml) (760g)

Wasser

24 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-