

Meal Plan - 3100-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

3092 kcal ● 228g Protein (29%) ● 52g Fett (15%) ● 314g Kohlenhydrate (41%) ● 114g Ballaststoffe (15%)

Mittagessen

1345 kcal, 68g Eiweiß, 172g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



[Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli](#)

1104 kcal



[Knoblauch-Collard Greens](#)

239 kcal

Abendessen

1370 kcal, 75g Eiweiß, 139g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa](#)

1286 kcal



[Chips und Salsa](#)

82 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 2

3092 kcal ● 228g Protein (29%) ● 52g Fett (15%) ● 314g Kohlenhydrate (41%) ● 114g Ballaststoffe (15%)

Mittagessen

1345 kcal, 68g Eiweiß, 172g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



[Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli](#)

1104 kcal



[Knoblauch-Collard Greens](#)

239 kcal

Abendessen

1370 kcal, 75g Eiweiß, 139g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa](#)

1286 kcal



[Chips und Salsa](#)

82 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
3

3078 kcal ● 212g Protein (28%) ● 135g Fett (40%) ● 217g Kohlenhydrate (28%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1375 kcal, 62g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 104g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
196 kcal



Buffalo-Tofu mit veganem Ranch
1181 kcal

Abendessen

1320 kcal, 65g Eiweiß, 180g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Veganes Tofu Piccata
507 kcal



Couscous
753 kcal



Brokkoli
2 Tasse(n)- 58 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
4

3078 kcal ● 212g Protein (28%) ● 135g Fett (40%) ● 217g Kohlenhydrate (28%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1375 kcal, 62g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 104g Fett



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
196 kcal



Buffalo-Tofu mit veganem Ranch
1181 kcal

Abendessen

1320 kcal, 65g Eiweiß, 180g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Veganes Tofu Piccata
507 kcal



Couscous
753 kcal



Brokkoli
2 Tasse(n)- 58 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
5

3077 kcal ● 200g Protein (26%) ● 144g Fett (42%) ● 211g Kohlenhydrate (27%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1360 kcal, 48g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



Kürbiskerne
366 kcal



Veganer gegrillter Käse
3 Sandwich(es)- 993 kcal

Abendessen

1335 kcal, 68g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
4 Tasse(n)- 279 kcal



Zitronenpfeffer-Tofu
21 oz- 756 kcal



Couscous
301 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
6

3072 kcal ● 193g Protein (25%) ● 102g Fett (30%) ● 260g Kohlenhydrate (34%) ● 86g Ballaststoffe (11%)

Mittagessen

1360 kcal, 48g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



Kürbiskerne
366 kcal



Veganer gegrillter Käse
3 Sandwich(es)- 993 kcal

Abendessen

1330 kcal, 61g Eiweiß, 151g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gemischter Salat
424 kcal



Quinoa mit schwarzen Bohnen
908 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
7

3057 kcal ● 195g Protein (25%) ● 63g Fett (19%) ● 317g Kohlenhydrate (41%) ● 109g Ballaststoffe (14%)

Mittagessen

1345 kcal, 50g Eiweiß, 163g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Tomaten-Gurken-Salat
212 kcal



Weiße-Bohnen-Succotash
1132 kcal

Abendessen

1330 kcal, 61g Eiweiß, 151g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gemischter Salat
424 kcal



Quinoa mit schwarzen Bohnen
908 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal



Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
7 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Salsa
1 1/2 Glas (715g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
18 1/2 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ schwarze Bohnen
7 1/3 Dose(n) (3219g)
- ☐ fester Tofu
7 1/2 lbs (3345g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1 3/4 Tasse (459g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 1/4 EL (8g)
- ☐ Salz
1/4 oz (7g)
- ☐ Basilikum, getrocknet
2 1/2 TL, gemahlen (4g)
- ☐ Kapern
4 EL, abgetropft (34g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (1g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1/4 EL (2g)
- ☐ Cayennepfeffer
1/4 TL (1g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Saure Sahne
10 EL (120g)

Snacks

- ☐ Tortilla-Chips
1 oz (28g)

Getränke

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

Fette und Öle

- ☐ Öl
6 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
6 3/4 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
4 TL (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
5 3/4 EL (mL)
- ☐ Zitrone
1 1/2 klein (87g)

Andere

- ☐ Vegane Butter
4 EL (56g)
- ☐ Veganes Ranch-Dressing
14 EL (mL)
- ☐ Veganer Käse, Scheiben
12 Scheibe(n) (241g)

Nuss- und Samenprodukte

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

Backwaren

- ☐ Brot
12 Scheibe (384g)

- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
10 EL (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta
15 oz (428g)
- ☐ Maisstärke
1 1/4 oz (35g)
- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
3 Schachtel (≈165 g) (493g)
- ☐ Quinoa, ungekocht
14 EL (149g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorener Brokkoli
2 1/2 lbs (1083g)
 - ☐ Knoblauch
14 1/2 Zehe(n) (43g)
 - ☐ Grünkohl (Collard Greens)
1 1/2 lbs (680g)
 - ☐ Schalotten
3 3/4 Nelke(n) (213g)
 - ☐ Karotten
4 mittel (236g)
 - ☐ Römersalat
5 1/2 Herzen (2750g)
 - ☐ Tomaten
6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (749g)
 - ☐ rote Zwiebel
1 1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (149g)
 - ☐ Gurke
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (489g)
 - ☐ Gefrorene Maiskörner
3 Tasse (397g)
 - ☐ Zwiebel
1 1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (128g)
 - ☐ Paprika
1 3/4 mittel (208g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

1104 kcal ● 57g Protein ● 18g Fett ● 165g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

ungekochte trockene Pasta

1/2 lbs (214g)

fester Tofu

5/8 Packung (450 g) (283g)

Gefrorener Brokkoli

5/8 Packung (178g)

Knoblauch

1 1/4 Zehe(n) (4g)

Salz

1/3 Prise (0g)

Mandelmilch, ungesüßt

5 EL (mL)

Basilikum, getrocknet

1 1/4 TL, gemahlen (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ungekochte trockene Pasta

15 oz (428g)

fester Tofu

1 1/4 Packung (450 g) (566g)

Gefrorener Brokkoli

1 1/4 Packung (355g)

Knoblauch

2 1/2 Zehe(n) (8g)

Salz

5/8 Prise (0g)

Mandelmilch, ungesüßt

10 EL (mL)

Basilikum, getrocknet

2 1/2 TL, gemahlen (4g)

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.

Knoblauch-Collard Greens

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Grünkohl (Collard Greens)

1 1/2 lbs (680g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Salz

3 Prise (2g)

Knoblauch, fein gehackt

4 1/2 Zehe(n) (14g)

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 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 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 darübergerben.

Buffalo-Tofu mit veganem Ranch

1181 kcal ● 54g Protein ● 98g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 3/4 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

9 1/4 EL (mL)

Veganes Ranch-Dressing

1/2 Tasse (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1 1/2 lbs (695g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1/4 Tasse (mL)

Frank's RedHot Sauce

18 1/2 EL (mL)

Veganes Ranch-Dressing

14 EL (mL)

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

3 lbs (1389g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

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.

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Tomaten-Gurken-Salat

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



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 (Ø ≈6,0 cm) (185g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Weiß-Bohnen-Succotash

1132 kcal ● 45g Protein ● 28g Fett ● 141g Kohlenhydrate ● 34g Ballaststoffe



Zitronensaft

1 3/4 EL (mL)

Öl

1 3/4 EL (mL)

Weiß-Bohnen (konserviert),
abgetropft & abgespült

1 3/4 Tasse (459g)

Gefrorene Maiskörner, aufgetaut

1 3/4 Tasse (238g)

Paprika, sehr fein gehackt

1 3/4 mittel (208g)

Schalotten, fein gehackt

1 3/4 Nelke(n) (99g)

1. Etwa 1/4 des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Mais, Schalotte und eine Prise Salz hinzufügen und 2–4 Minuten kochen, bis sie weich sind. Die Maismischung in eine mittelgroße Schüssel geben und weiße Bohnen, Paprika, restliches Öl und Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

1286 kcal ● 74g Protein ● 16g Fett ● 129g Kohlenhydrate ● 82g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemüsebrühe (servierbereit)

2 Tasse(n) (mL)

schwarze Bohnen

2 1/2 Dose(n) (1097g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 1/4 TL (3g)

Saure Sahne

5 EL (60g)

Salsa, stückig

1 1/4 Tasse (325g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemüsebrühe (servierbereit)

3 3/4 Tasse(n) (mL)

schwarze Bohnen

5 Dose(n) (2195g)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 1/2 TL (5g)

Saure Sahne

10 EL (120g)

Salsa, stückig

2 1/2 Tasse (650g)

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.

Chips und Salsa

82 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tortilla-Chips

1/2 oz (14g)

Salsa

2 EL (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tortilla-Chips

1 oz (28g)

Salsa

4 EL (65g)

1. Salsa zusammen mit den Tortilla-Chips servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Veganes Tofu Piccata

507 kcal ● 34g Protein ● 28g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zitronensaft
2 EL (mL)
Maisstärke
2 TL (5g)
Öl
2 TL (mL)
Vegane Butter
2 EL (28g)
Kapern
2 EL, abgetropft (17g)
Gemüsebrühe (servierbereit), erwärmt
1 Tasse(n) (mL)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)
Schalotten, in dünne Scheiben geschnitten
1 Nelke(n) (57g)
fester Tofu, in Planken geschnitten
14 oz (397g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft
4 EL (mL)
Maisstärke
4 TL (11g)
Öl
4 TL (mL)
Vegane Butter
4 EL (56g)
Kapern
4 EL, abgetropft (34g)
Gemüsebrühe (servierbereit), erwärmt
2 Tasse(n) (mL)
Knoblauch, fein gehackt
4 Zehe(n) (12g)
Schalotten, in dünne Scheiben geschnitten
2 Nelke(n) (113g)
fester Tofu, in Planken geschnitten
1 3/4 lbs (794g)

1. In einer Schüssel die erwärmte Gemüsebrühe, Maisstärke und Zitronensaft verquirlen. Beiseitestellen.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Tofustücke mit einer Prise Salz würzen und in die Pfanne geben. Jede Seite 4–6 Minuten braten, bis sie gebräunt und knusprig sind. Den Tofu auf einen Teller geben und abdecken, damit er warm bleibt. Die Pfanne säubern.
3. In derselben Pfanne vegane Butter bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch, Schalotte und eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen. 1–2 Minuten anbraten, bis es duftet. Die Brühenmischung einrühren und zum Kochen bringen. Köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt, 2–3 Minuten. Kapern einrühren.
4. Den knusprigen Tofu zurück in die Pfanne geben und die Sauce darüber löffeln. 1–2 Minuten erwärmen und servieren.

Couscous

753 kcal ● 26g Protein ● 2g Fett ● 149g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Instant-Couscous, gewürzt
1 1/4 Schachtel (≈165 g) (206g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Couscous, gewürzt
2 1/2 Schachtel (≈165 g) (411g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Brokkoli

2 Tasse(n) - 58 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli

4 Tasse (364g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

4 Tasse(n) - 279 kcal ● 11g Protein ● 18g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 4 Tasse(n)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Gefrorener Brokkoli

4 Tasse (364g)

Olivenöl

4 TL (mL)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

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.

Couscous

301 kcal ● 11g Protein ● 1g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Instant-Couscous, gewürzt
1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gemischter Salat

424 kcal ● 15g Protein ● 14g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Römersalat, geraspelt
1 3/4 Herzen (875g)
Tomaten, gewürfelt
1 3/4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (159g)
Salatdressing
1/4 Tasse (mL)
rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (48g)
Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (132g)
Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten
1 3/4 klein (ca. 14 cm lang) (88g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Römersalat, geraspelt
3 1/2 Herzen (1750g)
Tomaten, gewürfelt
3 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (319g)
Salatdressing
1/2 Tasse (mL)
rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
7/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (96g)
Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
7/8 Gurke (ca. 21 cm) (263g)
Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten
3 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (175g)

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.

Quinoa mit schwarzen Bohnen

908 kcal ● 45g Protein ● 10g Fett ● 116g Kohlenhydrate ● 44g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Quinoa, ungekocht
7 EL (74g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL (1g)
Gefrorene Maiskörner
9 1/3 EL (79g)
Öl
1/2 TL (mL)
Gemüsebrühe (servierbereit)
7/8 Tasse(n) (mL)
Cayennepfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1/4 TL (2g)
schwarzer Pfeffer
1 Prise, gemahlen (0g)
Zwiebel, gehackt
5/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (64g)
Knoblauch, gehackt
1 3/4 Zehe(n) (5g)
schwarze Bohnen, ab gespült und abgetropft
1 1/6 Dose(n) (512g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Quinoa, ungekocht
14 EL (149g)
Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
Gefrorene Maiskörner
56 TL (159g)
Öl
1 TL (mL)
Gemüsebrühe (servierbereit)
1 3/4 Tasse(n) (mL)
Cayennepfeffer
1/4 TL (1g)
Salz
1/2 TL (3g)
schwarzer Pfeffer
1/4 TL, gemahlen (1g)
Zwiebel, gehackt
1 1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (128g)
Knoblauch, gehackt
3 1/2 Zehe(n) (10g)
schwarze Bohnen, ab gespült und abgetropft
2 1/3 Dose(n) (1024g)

1. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen; Zwiebel und Knoblauch unter Rühren anbraten, bis sie leicht gebräunt sind, etwa 10 Minuten.
Quinoa zur Zwiebelmischung geben und mit Gemüsebrühe bedecken; mit Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung zum Kochen bringen. Zugedeckt Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Quinoa zart ist und die Brühe aufgenommen wurde, etwa 20 Minuten.
Gefrorenen Mais in den Topf rühren und weiter köcheln, bis er durchgewärmt ist, etwa 5 Minuten; dann schwarze Bohnen und Koriander untermischen.

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.