

# Meal Plan - 3500 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

3480 kcal ● 232g Protein (27%) ● 106g Fett (27%) ● 332g Kohlenhydrate (38%) ● 68g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

1565 kcal, 59g Eiweiß, 174g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



**Proteinreicher Müsliriegel**

3 Riegel(n)- 612 kcal



**Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich**

2 1/2 Sandwich(s)- 954 kcal

### Abendessen

1480 kcal, 76g Eiweiß, 154g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



**Linsen-Chili**

1160 kcal



**Sojamilch**

3 3/4 Tasse(n)- 318 kcal

### Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

4 Messlöffel- 436 kcal

## Day 2

3483 kcal ● 306g Protein (35%) ● 119g Fett (31%) ● 247g Kohlenhydrate (28%) ● 48g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1540 kcal, 125g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 81g Fett



**Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree**

3 1/2 Würstchen- 1263 kcal



**Sojamilch**

3 1/4 Tasse(n)- 275 kcal

### Abendessen

1510 kcal, 85g Eiweiß, 183g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Apfel**

1 Apfel(s)- 105 kcal



**Veganer Fleischbällchen-Sub**

3 Sub(s)- 1403 kcal

### Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**

4 Messlöffel- 436 kcal

## Day 3

3548 kcal ● 273g Protein (31%) ● 108g Fett (27%) ● 321g Kohlenhydrate (36%) ● 50g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1490 kcal, 120g Eiweiß, 134g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Knoblauch-Pfeffer-Seitan**  
856 kcal



**Linsen**  
636 kcal

### Abendessen

1620 kcal, 57g Eiweiß, 184g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



**Auberginen-Tofu-Curry**  
1620 kcal

### Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

## Day 4

3456 kcal ● 234g Protein (27%) ● 33g Fett (9%) ● 468g Kohlenhydrate (54%) ● 88g Ballaststoffe (10%)

### Mittagessen

1505 kcal, 47g Eiweiß, 287g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Fruchtsaft**  
2 Tasse- 229 kcal



**Pasta mit Fertigsauce**  
1276 kcal

### Abendessen

1515 kcal, 90g Eiweiß, 178g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Linsennudeln**  
1262 kcal



**Einfaches veganes Knoblauchbrot**  
2 Scheibe- 252 kcal

### Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

## Day 5

3456 kcal ● 234g Protein (27%) ● 33g Fett (9%) ● 468g Kohlenhydrate (54%) ● 88g Ballaststoffe (10%)

### Mittagessen

1505 kcal, 47g Eiweiß, 287g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Fruchtsaft**  
2 Tasse- 229 kcal



**Pasta mit Fertigsauce**  
1276 kcal

### Abendessen

1515 kcal, 90g Eiweiß, 178g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Linsennudeln**  
1262 kcal



**Einfaches veganes Knoblauchbrot**  
2 Scheibe- 252 kcal

### Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

Day  
6

3462 kcal ● 220g Protein (25%) ● 155g Fett (40%) ● 221g Kohlenhydrate (26%) ● 75g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

1500 kcal, 65g Eiweiß, 129g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**  
528 kcal



**Sojamilch**  
1 Tasse(n)- 85 kcal



**Fleischfreie Bolognese-Pasta**  
885 kcal

### Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

### Abendessen

1530 kcal, 58g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 91g Fett



**Linsen-Grünkohl-Salat**  
974 kcal



**Geröstete Mandeln**  
5/8 Tasse(n)- 554 kcal

Day  
7

3462 kcal ● 220g Protein (25%) ● 155g Fett (40%) ● 221g Kohlenhydrate (26%) ● 75g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

1500 kcal, 65g Eiweiß, 129g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**  
528 kcal



**Sojamilch**  
1 Tasse(n)- 85 kcal



**Fleischfreie Bolognese-Pasta**  
885 kcal

### Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



**Proteinshake**  
4 Messlöffel- 436 kcal

### Abendessen

1530 kcal, 58g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 91g Fett



**Linsen-Grünkohl-Salat**  
974 kcal



**Geröstete Mandeln**  
5/8 Tasse(n)- 554 kcal

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
28 Schöpfer (je ≈80 ml) (868g)
- ☐ Wasser  
2 1/4 Gallon (mL)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
9 1/2 EL (mL)
- ☐ Olivenöl  
2 1/2 oz (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh  
3 Tasse (544g)
- ☐ Erdnussbutter  
2 1/2 EL (40g)
- ☐ fester Tofu  
1 Packung (450 g) (453g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel  
3/4 lbs (340g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Chilipulver  
4 TL (11g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1/3 oz (9g)
- ☐ Salz  
2 TL (11g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1/2 EL, gemahlen (4g)
- ☐ Knoblauchpulver  
1 TL (3g)
- ☐ Chiliflocken  
2 1/2 TL (5g)

## Getreide und Teigwaren

- ☐ getrockneter Bulgur  
2/3 Tasse (93g)
- ☐ Seitan  
10 oz (284g)
- ☐ Langkorn-Weißreis  
1 Tasse (185g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta  
1 3/4 lbs (797g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

## Andere

- ☐ Sojamilch, ungesüßt  
9 Tasse(n) (mL)
- ☐ Sub-Brötchen  
3 Brötchen (255g)
- ☐ Nährhefe  
1 EL (4g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren  
12 Fleischbällchen (360g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl  
2 1/2 Tasse (298g)
- ☐ vegane Wurst  
3 1/2 Würstchen (350g)
- ☐ Currysauce  
1 Glas (ca. 425 g) (425g)
- ☐ Linsenpasta  
1 1/4 lbs (567g)

## Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel  
3 Riegel (120g)

## Backwaren

- ☐ Brot  
9 Scheibe (288g)

## Süßwaren

- ☐ Gelee  
5 EL (105g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Äpfel  
1 mittel (Durchm. 3") (182g)
- ☐ Fruchtsaft  
32 fl oz (mL)
- ☐ Limettensaft  
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Avocados  
2 1/4 Avocado(s) (452g)
- ☐ Zitronensaft  
5 EL (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
1/2 lbs (213g)

☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**  
2 Tasse(n) (mL)

☐ **Pasta-Sauce**  
4 Glas (ca. 680 g) (2555g)

## **Gemüse und Gemüseprodukte**

☐ **ganze Tomaten aus der Dose**  
1 1/3 Tasse (320g)

☐ **Zwiebel**  
3 mittel ( $\approx 6,4$  cm Ø) (313g)

☐ **Knoblauch**  
14 3/4 Zehe(n) (44g)

☐ **grüne Paprika**  
2 1/2 EL, gehackt (23g)

☐ **Aubergine**  
1 klein (458g)

☐ **Tomaten**  
2 1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (277g)

☐ **Kale-Blätter**  
7 1/2 Tasse, gehackt (300g)

---

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Proteinreicher Müsliriegel

3 Riegel(n) - 612 kcal ● 30g Protein ● 36g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 Riegel(n)

**proteinreicher Müsliriegel**  
3 Riegel (120g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

2 1/2 Sandwich(s) - 954 kcal ● 29g Protein ● 26g Fett ● 138g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Sandwich(s)

**Erdnussbutter**  
2 1/2 EL (40g)  
**Brot**  
5 Scheibe (160g)  
**Gelee**  
5 EL (105g)

1. Brot nach Wunsch toasten. Die Erdnussbutter auf eine Brotscheibe und die Marmelade auf die andere streichen.
2. Die Brotscheiben zusammensetzen und genießen.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

### Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpüree

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.

### Sojamilch

3 1/4 Tasse(n) - 275 kcal ● 23g Protein ● 15g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/4 Tasse(n)

**Sojamilch, ungesüßt**

3 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Knoblauch-Pfeffer-Seitan

856 kcal ● 77g Protein ● 42g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### Olivenöl

2 1/2 EL (mL)

#### Zwiebel

5 EL, gehackt (50g)

#### grüne Paprika

2 1/2 EL, gehackt (23g)

#### schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

#### Wasser

1 1/4 EL (mL)

#### Salz

1 1/4 Prise (1g)

#### Seitan, nach Hähnchenart

10 oz (284g)

#### Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

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

### Linsen

636 kcal ● 43g Protein ● 2g Fett ● 93g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



#### Wasser

3 2/3 Tasse(n) (mL)

#### Salz

2 Prise (1g)

#### Linsen, roh, abgespült

1 Tasse (176g)

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.



## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### 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.

### Pasta mit Fertigsauce

1276 kcal ● 44g Protein ● 9g Fett ● 236g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**ungekochte trockene Pasta**  
10 oz (285g)  
**Pasta-Sauce**  
5/8 Glas (ca. 680 g) (420g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**ungekochte trockene Pasta**  
1 1/4 lbs (570g)  
**Pasta-Sauce**  
1 1/4 Glas (ca. 680 g) (840g)

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

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

528 kcal ● 7g Protein ● 41g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Zwiebel**  
2 1/4 EL, fein gehackt (34g)  
**Limettensaft**  
2 1/4 EL (mL)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1/2 TL (2g)  
**Salz**  
1/2 TL (3g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/2 TL, gemahlen (1g)  
**Avocados, gewürfelt**  
1 Avocado(s) (226g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (138g)

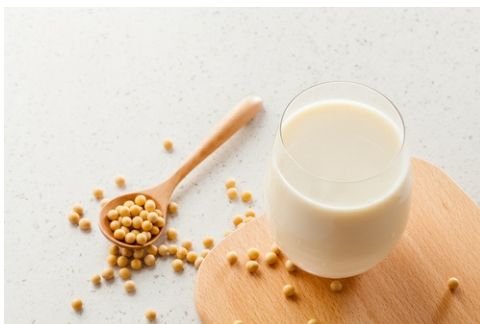
Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel**  
1/4 Tasse, fein gehackt (68g)  
**Limettensaft**  
1/4 Tasse (mL)  
**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Knoblauchpulver**  
1 TL (3g)  
**Salz**  
1 TL (7g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (3g)  
**Avocados, gewürfelt**  
2 1/4 Avocado(s) (452g)  
**Tomaten, gewürfelt**  
2 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (277g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

### Sojamilch

1 Tasse(n) - 85 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sojamilch, ungesüßt**  
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sojamilch, ungesüßt**  
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Fleischfreie Bolognese-Pasta

885 kcal ● 51g Protein ● 16g Fett ● 112g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Pasta-Sauce**  
 3/4 lbs (340g)  
**vegetarische Burgerkrümel**  
 6 oz (170g)  
**Öl**  
 1/4 EL (mL)  
**ungekochte trockene Pasta**  
 4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pasta-Sauce**  
 1 1/2 lbs (680g)  
**vegetarische Burgerkrümel**  
 3/4 lbs (340g)  
**Öl**  
 1/2 EL (mL)  
**ungekochte trockene Pasta**  
 1/2 lbs (227g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen und zur Seite stellen.
2. Während die Pasta kocht, das Öl in einer Pfanne oder einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Das vegane Hack hinzufügen und anbraten, bis es gebräunt ist, oder wie auf der Verpackung angegeben. Große Klumpen mit einem Löffel zerkleinern.
4. Die Pastasauce einrühren und zum Köcheln bringen.
5. Die Sauce über die gekochte Pasta servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Linsen-Chili

1160 kcal ● 50g Protein ● 25g Fett ● 147g Kohlenhydrate ● 37g Ballaststoffe



**Öl**  
 4 TL (mL)  
**Linsen, roh**  
 2/3 Tasse (128g)  
**Chilipulver**  
 4 TL (11g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
 2 TL (4g)  
**Salz**  
 1/3 TL (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
 1 1/3 Prise, gemahlen (0g)  
**getrockneter Bulgur**  
 2/3 Tasse (93g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
 2 Tasse(n) (mL)  
**ganze Tomaten aus der Dose, gehackt**  
 1 1/3 Tasse (320g)  
**Zwiebel, gehackt**  
 2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (73g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
 2 2/3 Zehe(n) (8g)

1. In einem großen Topf bei mittelhoher Hitze Öl, Zwiebel und Knoblauch vermengen und 5 Minuten anbraten. Linsen und Bulgur einrühren. Brühe, Tomaten, Chilipulver, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen zart sind.

### Sojamilch

3 3/4 Tasse(n) - 318 kcal ● 26g Protein ● 17g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3 3/4 Tasse(n)

**Sojamilch, ungesüßt**  
3 3/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

---

### Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Apfel(s)

**Äpfel**  
1 mittel (Durchm. 3") (182g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Veganer Fleischbällchen-Sub

3 Sub(s) - 1403 kcal ● 84g Protein ● 36g Fett ● 162g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Ergibt 3 Sub(s)

**Sub-Brötchen**  
3 Brötchen (255g)  
**Nährhefe**  
1 EL (4g)  
**Pasta-Sauce**  
3/4 Tasse (195g)  
**Vegane Fleischbällchen, gefroren**  
12 Fleischbällchen (360g)

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.
-

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Auberginen-Tofu-Curry

1620 kcal ● 57g Protein ● 63g Fett ● 184g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



#### Currysauce

1 Glas (ca. 425 g) (425g)

#### Öl

1 EL (mL)

#### Langkorn-Weißreis

1 Tasse (185g)

#### Aubergine, in Würfel geschnitten

1 klein (458g)

#### fester Tofu, abgetupft und in Würfel geschnitten

1 Packung (450 g) (453g)

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten und beiseitestellen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Würfelig geschnittenen Tofu und Aubergine hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren etwa 7 Minuten anbraten, bis sie gebräunt sind.
4. Currysauce einrühren und erhitzen.
5. Reis anrichten und die Curry-Mischung darüber geben.

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Linsennudeln

1262 kcal ● 82g Protein ● 10g Fett ● 152g Kohlenhydrate ● 60g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Pasta-Sauce

5/8 Glas (ca. 680 g) (420g)

#### Linsenpasta

10 oz (284g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Pasta-Sauce

1 1/4 Glas (ca. 680 g) (840g)

#### Linsenpasta

1 1/4 lbs (567g)

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

## Einfaches veganes Knoblauchbrot

2 Scheibe - 252 kcal ● 8g Protein ● 11g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
4 Scheibe (128g)  
**Olivenöl**  
4 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
4 Zehe(n) (12g)

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

## Abendessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Linsen-Grünkohl-Salat

974 kcal ● 39g Protein ● 47g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Linsen, roh**  
10 EL (120g)  
**Zitronensaft**  
2 1/2 EL (mL)  
**Mandeln**  
2 1/2 EL, in Stifte geschnitten (17g)  
**Öl**  
2 1/2 EL (mL)  
**Kale-Blätter**  
3 3/4 Tasse, gehackt (150g)  
**Chiliflocken**  
1 1/4 TL (2g)  
**Wasser**  
2 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 1/4 TL (3g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
2 1/2 Zehe(n) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Linsen, roh**  
1 1/4 Tasse (240g)  
**Zitronensaft**  
5 EL (mL)  
**Mandeln**  
5 EL, in Stifte geschnitten (34g)  
**Öl**  
5 EL (mL)  
**Kale-Blätter**  
7 1/2 Tasse, gehackt (300g)  
**Chiliflocken**  
2 1/2 TL (5g)  
**Wasser**  
5 Tasse(n) (mL)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 1/2 TL (5g)  
**Knoblauch, gewürfelt**  
5 Zehe(n) (15g)

1. Bringe Wasser zum Kochen und gib die Linsen hinein. 20–25 Minuten kochen, dabei gelegentlich prüfen.
2. Währenddessen in einer kleinen Pfanne Öl, Knoblauch, Mandeln, Kreuzkümmel und Chiliflocken geben. Ein paar Minuten sautieren, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Linsen abgießen und in eine Schüssel mit Grünkohl, Mandelmischung und Zitronensaft geben. Vermengen und servieren.

### Geröstete Mandeln

5/8 Tasse(n) - 554 kcal ● 19g Protein ● 45g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Mandeln**

10 EL, ganz (89g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**

1 1/4 Tasse, ganz (179g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

---

### Proteinshake

4 Messlöffel - 436 kcal ● 97g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**

4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)

**Wasser**

4 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**

28 Schöpfer (je ≈80 ml) (868g)

**Wasser**

28 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-