

Meal Plan - 2000-Kalorien vegetarischer 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

2006 kcal ● 150g Protein (30%) ● 69g Fett (31%) ● 158g Kohlenhydrate (31%) ● 39g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

860 kcal, 53g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



[Kürbiskerne](#)

366 kcal



[Stückige Dosensuppe \(nicht cremig\)](#)

2 Dose- 494 kcal

Abendessen

930 kcal, 48g Eiweiß, 104g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Curry-Linsen](#)

362 kcal



[Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen](#)

161 kcal



[Linsen](#)

405 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2

1956 kcal ● 128g Protein (26%) ● 80g Fett (37%) ● 151g Kohlenhydrate (31%) ● 30g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

810 kcal, 31g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



[Gedünstete Paprika und Zwiebeln](#)

125 kcal



[Buffalo-Tofu](#)

532 kcal



[Brötchen](#)

2 Brötchen- 154 kcal

Abendessen

930 kcal, 48g Eiweiß, 104g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



[Curry-Linsen](#)

362 kcal



[Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen](#)

161 kcal



[Linsen](#)

405 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

Day
3

1986 kcal ● 139g Protein (28%) ● 69g Fett (31%) ● 167g Kohlenhydrate (34%) ● 37g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

940 kcal, 44g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich
1 1/2 Sandwich(es)- 612 kcal



Naan-Brot
1 Stück(e)- 262 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

825 kcal, 46g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat
171 kcal



Bohnen- & Tofu-Gulasch
656 kcal

Day
4

1979 kcal ● 130g Protein (26%) ● 59g Fett (27%) ● 195g Kohlenhydrate (39%) ● 37g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

940 kcal, 44g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich
1 1/2 Sandwich(es)- 612 kcal



Naan-Brot
1 Stück(e)- 262 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

820 kcal, 37g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Weiße-Bohnen-Succotash
647 kcal



Linsen
174 kcal

Day
5

1969 kcal ● 134g Protein (27%) ● 55g Fett (25%) ● 197g Kohlenhydrate (40%) ● 37g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

930 kcal, 48g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Gegrillter Käse mit Pilzen
646 kcal



Brötchen
2 Brötchen- 154 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

820 kcal, 37g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Weiße-Bohnen-Succotash
647 kcal



Linsen
174 kcal

Day
6

1955 kcal ● 127g Protein (26%) ● 73g Fett (34%) ● 155g Kohlenhydrate (32%) ● 43g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

820 kcal, 34g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne
369 kcal



Geröstete Erdnüsse
3/8 Tasse(n)- 383 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

915 kcal, 45g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
234 kcal



Milch
1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



Caprese-Nudelsalat
485 kcal

Day
7

1955 kcal ● 127g Protein (26%) ● 73g Fett (34%) ● 155g Kohlenhydrate (32%) ● 43g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

820 kcal, 34g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne
369 kcal



Geröstete Erdnüsse
3/8 Tasse(n)- 383 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal

Abendessen

915 kcal, 45g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
234 kcal



Milch
1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



Caprese-Nudelsalat
485 kcal

Proteinergänzung(en)

220 kcal, 48g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Kokosmilch (Dose)
3/4 Tasse (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
2 Dose (≈540 g) (1052g)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
4 EL (mL)
- ☐ Apfelessig
1 EL (mL)
- ☐ Pesto
2 EL (31g)

Andere

- ☐ Currypaste
1 EL (15g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
8 1/2 Tasse (255g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)
- ☐ Teriyaki-Soße
4 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1 TL (5g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
1/4 EL (1g)
- ☐ Thymian, frisch
3 Prise (0g)
- ☐ Paprika
3/4 EL (5g)
- ☐ Thymian, getrocknet
2 TL, gemahlen (3g)
- ☐ Balsamicoessig
1 EL (mL)

Getränke

- ☐ Wasser
21 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/4 Packung (≈285 g) (213g)
- ☐ Zwiebel
1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (173g)
- ☐ Paprika
2 1/2 groß (402g)
- ☐ Pilze
7 oz (198g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
2 Rote Bete(n) (100g)
- ☐ Knoblauch
3/4 Zehe (2g)
- ☐ Schalotten
2 Nelke(n) (113g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
2 Tasse (272g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Packung (ca. 285 g) (284g)
- ☐ frische Petersilie
3 Stängel (3g)
- ☐ Tomaten
1 1/2 Tasse Cherrytomaten (224g)

Backwaren

- ☐ Brötchen
4 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch)
(112g)
- ☐ Brot
10 Scheibe(n) (320g)
- ☐ Naan-Brot
2 Stück(e) (180g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Käse
1 1/2 Tasse, gerieben (170g)
- ☐ Scheibenkäse
2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)
- ☐ Vollmilch
2 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Frischer Mozzarella
2 oz (57g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
2 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte Getreide und Teigwaren

- | | |
|--|---|
| ☐ Linsen, roh
2 Tasse (416g) | ☐ ungekochte trockene Pasta
4 oz (113g) |
| ☐ fester Tofu
15 3/4 oz (447g) | |
| ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
2 1/2 Dose(n) (1073g) | |
| ☐ Kichererbsen, konserviert
2 Dose (896g) | |
| ☐ geröstete Erdnüsse
13 1/4 EL (122g) | |

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1 3/4 EL (mL)
 - ☐ Öl
1/4 Tasse (mL)
 - ☐ Ranch-Dressing
3 EL (mL)
 - ☐ Salatdressing
6 EL (mL)
 - ☐ Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Kürbiskerne

366 kcal ● 18g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

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



Ergibt 2 Dose

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

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Gedünstete Paprika und Zwiebeln

125 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Öl

1/2 EL (mL)

Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Paprika, in Streifen geschnitten

1 groß (164g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und etwa 15–20 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist.
2. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Buffalo-Tofu

532 kcal ● 24g Protein ● 44g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

2/3 lbs (298g)

Öl

3/4 EL (mL)

Ranch-Dressing

3 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

4 EL (mL)

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 (Hot Sauce) hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit Ranch servieren.

Brötchen

2 Brötchen - 154 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 Brötchen

Brötchen

2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (56g)

1. Guten Appetit.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

3 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 612 kcal ● 34g Protein ● 32g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Blattsalate

3/4 Tasse (23g)

Rosmarin, getrocknet

3 Prise (0g)

Pilze

2 1/4 oz (64g)

Käse

3/4 Tasse, gerieben (85g)

Brot

3 Scheibe(n) (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Rosmarin, getrocknet

1/4 EL (1g)

Pilze

1/4 lbs (128g)

Käse

1 1/2 Tasse, gerieben (170g)

Brot

6 Scheibe(n) (192g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die untere Brotscheibe mit der Hälfte des Käses belegen, dann Rosmarin, Pilze, Salat und den restlichen Käse darauf schichten. Mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen und mit der oberen Brotscheibe abschließen.
3. Das Sandwich in die Pfanne legen und etwa 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis das Brot knusprig und der Käse geschmolzen ist. Servieren.

Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot

2 Stück(e) (180g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Gegrillter Käse mit Pilzen

646 kcal ● 29g Protein ● 33g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Scheibenkäse

2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (42g)

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

Thymian, getrocknet

2 TL, gemahlen (3g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Pilze

1 Tasse, gehackt (70g)

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Öl, Pilze, Thymian sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Käse auf eine Brotscheibe legen und die Pilze darauf geben.
3. Sandwich schließen und zurück in die Pfanne legen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig ist. Servieren.
4. Tipp: Für Vorrat die Pilze vorbereiten und luftdicht aufbewahren. Beim Essen Pilze erwärmen und das Sandwich wie gewohnt zusammenstellen.

Brötchen

2 Brötchen - 154 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 2 Brötchen

Brötchen

2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (56g)

1. Guten Appetit.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

369 kcal ● 18g Protein ● 9g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft und abgespült**

1/2 Dose (224g)

Teriyaki-Soße

2 EL (mL)

Öl

1/4 EL (mL)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft und abgespült**

1 Dose (448g)

Teriyaki-Soße

4 EL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 Packung (ca. 285 g) (284g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kichererbsen hinzufügen und gelegentlich umrühren, etwa 5 Minuten, bis sie leicht gebräunt sind.
2. Gefrorenes Gemüse mit einem Schuss Wasser hinzufügen und etwa 6–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich und warm ist.
3. Teriyakisauce einrühren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

Geröstete Erdnüsse

3/8 Tasse(n) - 383 kcal ● 15g Protein ● 31g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse

6 2/3 EL (61g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

13 1/3 EL (122g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher gemischter Blattsalat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

3 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Curry-Linsen

362 kcal ● 14g Protein ● 19g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Currypaste
1/2 EL (8g)
Kokosmilch (Dose)
6 EL (mL)
Salz
1/2 Prise (0g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh
4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Currypaste
1 EL (15g)
Kokosmilch (Dose)
3/4 Tasse (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Wasser
1 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh
1/2 Tasse (96g)

1. Linsen abspülen und mit Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, dann zugedeckt bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Currypaste, Kokoscreme einrühren und mit Salz abschmecken. Zum Kochen bringen und weitere 10 bis 15 Minuten garen, bis die Linsen zart sind.

Mit Olivenöl beträufelte Limabohnen

161 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Olivenöl
1 TL (mL)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/8 Packung (≈285 g) (107g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
3/4 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
3/4 EL (mL)
Lima-Bohnen, tiefgefroren
3/4 Packung (≈285 g) (213g)
Salz
3 Prise (2g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Limabohnen gemäß Packungsangabe kochen.
2. Nach dem Abtropfen Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen; umrühren, bis sich (Butter) geschmolzen hat.
3. Servieren.

Linsen

405 kcal ● 28g Protein ● 1g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

2 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

9 1/3 EL (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1/4 TL (2g)

Wasser

4 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

56 TL (224g)

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 3 essen

Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Edamame, gefroren, geschält

1/2 Tasse (59g)

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

2 Rote Bete(n) (100g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Bohnen- & Tofu-Gulasch

656 kcal ● 37g Protein ● 19g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



fester Tofu, abgetropft und gewürfelt

1/3 lbs (149g)

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe (2g)

Thymian, frisch

3 Prise (0g)

Paprika

3/4 EL (5g)

Öl

3/4 EL (mL)

Zwiebel, gewürfelt

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

3/4 Dose(n) (329g)

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Weiß-Bohnen-Succotash

647 kcal ● 26g Protein ● 16g Fett ● 80g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schalotten, fein gehackt

1 Nelke(n) (57g)

Paprika, sehr fein gehackt

1 mittel (119g)

Gefrorene Maiskörner, aufgetaut

1 Tasse (136g)

Öl

1 EL (mL)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Weiß-Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült

1 Tasse (262g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schalotten, fein gehackt

2 Nelke(n) (113g)

Paprika, sehr fein gehackt

2 mittel (238g)

Gefrorene Maiskörner, aufgetaut

2 Tasse (272g)

Öl

2 EL (mL)

Zitronensaft

2 EL (mL)

Weiß-Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült

2 Tasse (524g)

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 weiß-Bohnen, Paprika, restliches Öl und Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Linsen

174 kcal ● 12g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1/2 Prise (0g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

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 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 klein (18g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose (224g)

frische Petersilie, gehackt

1 1/2 Stängel (2g)

Apfelessig

1/2 EL (mL)

Balsamicoessig

1/2 EL (mL)

Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 klein (35g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1 Dose (448g)

frische Petersilie, gehackt

3 Stängel (3g)

Apfelessig

1 EL (mL)

Balsamicoessig

1 EL (mL)

Tomaten, halbiert

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

Milch

1 1/3 Tasse(n) - 199 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Caprese-Nudelsalat

485 kcal ● 23g Protein ● 13g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Weißer Bohnen (konserviert),
abgetropft und abgspült**

1/4 Dose(n) (110g)

Tomaten, halbiert

4 EL Cherrytomaten (37g)

Pesto

1 EL (16g)

**Frischer Mozzarella, in Stücke
zerrissen**

1 oz (28g)

ungekochte trockene Pasta

2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Weißer Bohnen (konserviert),
abgetropft und abgspült**

1/2 Dose(n) (220g)

Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Pesto

2 EL (31g)

**Frischer Mozzarella, in Stücke
zerrissen**

2 oz (57g)

ungekochte trockene Pasta

4 oz (113g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Abgießen und beiseitestellen. Optional: Während die Pasta kocht, halbierte Kirschtomaten auf einem Backblech bei 200 °C (400 °F) 10–15 Minuten rösten, bis sie weich sind und aufplatzen. In einer großen Schüssel gekochte Pasta, Tomaten, weiße Bohnen, Mozzarella und Pesto vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Genießen!

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

14 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.