

Meal Plan - 2100 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 2141 kcal ● 138g Protein (26%) ● 91g Fett (38%) ● 169g Kohlenhydrate (32%) ● 24g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

990 kcal, 45g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)
2 Becher- 261 kcal



[Rosenkohl- & Brokkoli-Salat](#)
438 kcal



[Walnüsse](#)
3/8 Tasse(n)- 291 kcal

Abendessen

930 kcal, 45g Eiweiß, 114g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



[Milch](#)
1/2 Tasse(n)- 75 kcal



[Grünes Mac and Cheese](#)
858 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2 2100 kcal ● 136g Protein (26%) ● 87g Fett (37%) ● 152g Kohlenhydrate (29%) ● 42g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

990 kcal, 45g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



[Hüttenkäse & Fruchtbecher](#)
2 Becher- 261 kcal



[Rosenkohl- & Brokkoli-Salat](#)
438 kcal



[Walnüsse](#)
3/8 Tasse(n)- 291 kcal

Abendessen

890 kcal, 42g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



[Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat](#)
121 kcal



[Cassoulet mit weißen Bohnen](#)
770 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 Messlöffel- 218 kcal

Day
3

2090 kcal ● 135g Protein (26%) ● 46g Fett (20%) ● 225g Kohlenhydrate (43%) ● 60g Ballaststoffe (11%)

Mittagessen

980 kcal, 44g Eiweiß, 126g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Linsen

174 kcal



Weiß-Bohnen-Succotash

808 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

890 kcal, 42g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal



Cassoulet mit weißen Bohnen

770 kcal

Day
4

2111 kcal ● 132g Protein (25%) ● 49g Fett (21%) ● 246g Kohlenhydrate (47%) ● 41g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

980 kcal, 44g Eiweiß, 126g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Linsen

174 kcal



Weiß-Bohnen-Succotash

808 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

910 kcal, 39g Eiweiß, 118g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Pasta mit Fertigsauce

510 kcal



Milch

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



Caprese-Salat

178 kcal

Day
5

2138 kcal ● 132g Protein (25%) ● 54g Fett (23%) ● 230g Kohlenhydrate (43%) ● 52g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

930 kcal, 47g Eiweiß, 104g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Linsensuppe mit Gemüse
694 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
235 kcal

Abendessen

990 kcal, 37g Eiweiß, 124g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Pasta mit Spinat & Hummus
473 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat
257 kcal



Naan-Brot
1 Stück(e)- 262 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day
6

2073 kcal ● 149g Protein (29%) ● 46g Fett (20%) ● 212g Kohlenhydrate (41%) ● 53g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

895 kcal, 55g Eiweiß, 99g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Milch
1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



Linsennudeln
673 kcal

Abendessen

960 kcal, 46g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Einfacher griechischer Gurkensalat
281 kcal



Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce
677 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day
7

2073 kcal ● 149g Protein (29%) ● 46g Fett (20%) ● 212g Kohlenhydrate (41%) ● 53g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

895 kcal, 55g Eiweiß, 99g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Milch

1 1/2 Tasse(n)- 224 kcal



Linsennudeln

673 kcal

Abendessen

960 kcal, 46g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Einfacher griechischer Gurkensalat

281 kcal



Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

677 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Andere

- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
4 Becher (680g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3/4 Packung (≈155 g) (110g)
- ☐ Nährhefe
1 1/4 EL (5g)
- ☐ Linsenpasta
2/3 lbs (302g)
- ☐ Sriracha-Chilisauce
1 EL (15g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Brokkoli
4 1/2 Tasse, gehackt (419g)
- ☐ Rosenkohl
3 Tasse, gerieben (150g)
- ☐ frischer Spinat
2 Tasse(n) (56g)
- ☐ gefrorene Erbsen
6 1/2 EL (54g)
- ☐ Tomaten
2 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (301g)
- ☐ Knoblauch
6 Zehe(n) (18g)
- ☐ Zwiebel
3 1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (363g)
- ☐ Karotten
4 groß (288g)
- ☐ Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
- ☐ Schalotten
2 1/2 Nelke(n) (142g)
- ☐ Paprika
2 1/2 mittel (298g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
2 1/2 Tasse (340g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
3/4 Tasse (89g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
3 Rote Bete(n) (150g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
2 Tasse (253g)
- ☐ Kale-Blätter
1 1/4 Tasse, gehackt (50g)
- ☐ Gurke
2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)
- ☐ rote Zwiebel
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Dijon-Senf
1 1/2 EL (23g)
- ☐ Muskatnuss (gemahlen)
1 1/2 Prise (0g)
- ☐ frischer Basilikum
1/4 oz (8g)
- ☐ Salz
3 Prise (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
- ☐ Rotweinessig
2 TL (mL)
- ☐ getrockneter Dill
2 TL (2g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
3 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Pasta-Sauce
1 Glas (ca. 680 g) (616g)

Süßwaren

- ☐ Honig
1 1/2 EL (32g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1/4 Tasse, in Stifte geschnitten (30g)
- ☐ Walnüsse
13 1/4 EL, ohne Schale (83g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta
2/3 lbs (303g)
- ☐ Allzweckmehl
1 TL (3g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
3/4 Tasse (139g)

Getränke

- ☐ frische Petersilie
6 EL, gehackt (23g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Parmesan
1 EL (5g)
- ☐ Vollmilch
6 Tasse(n) (mL)
- ☐ geriebener Mozzarella
9 1/2 EL (52g)
- ☐ Butter
1 TL (6g)
- ☐ Frischer Mozzarella
3 1/4 oz (92g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
2 1/4 Becher (385g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1/3 Tasse (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
1 3/4 oz (mL)
- ☐ Öl
3 oz (mL)

- ☐ Wasser
16 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
3 1/2 Dose(n) (1533g)
- ☐ Linsen, roh
1 Tasse (216g)
- ☐ Hummus
1 2/3 oz (47g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 1/2 Dose (672g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
4 EL (mL)
- ☐ Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
- ☐ Limettensaft
1 EL (mL)

Backwaren

- ☐ Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher
4 Becher (680g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Rosenkohl- & Brokkoli-Salat

438 kcal ● 11g Protein ● 29g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Brokkoli, gehackt
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)
Parmesan
1/2 EL (2g)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
Dijon-Senf
3/4 EL (11g)
Apfelessig
3/4 EL (mL)
Honig
3/4 EL (16g)
Mandeln
2 1/4 EL, in Stifte geschnitten (15g)
Rosenkohl, in Scheiben geschnitten
1 1/2 Tasse, gerieben (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brokkoli, gehackt
3 Tasse, gehackt (273g)
Parmesan
1 EL (5g)
Olivenöl
3 EL (mL)
Dijon-Senf
1 1/2 EL (23g)
Apfelessig
1 1/2 EL (mL)
Honig
1 1/2 EL (32g)
Mandeln
1/4 Tasse, in Stifte geschnitten (30g)
Rosenkohl, in Scheiben geschnitten
3 Tasse, gerieben (150g)

1. Bereite das Dressing zu, indem du Olivenöl, Dijon, Honig, Apfelessig und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischst. Beiseitestellen.
2. Vermenge Rosenkohl, Brokkoli und Mandeln in einer Schüssel. Streue Parmesan darüber und träufle das Dressing darüber. Servieren.

Walnüsse

3/8 Tasse(n) - 291 kcal ● 6g Protein ● 27g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

6 2/3 EL, ohne Schale (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

13 1/3 EL, ohne Schale (83g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

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.

Weiß-Bohnen-Succotash

808 kcal ● 32g Protein ● 20g Fett ● 101g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schalotten, fein gehackt
1 1/4 Nelke(n) (71g)
Paprika, sehr fein gehackt
1 1/4 mittel (149g)
Gefrorene Maiskörner, aufgetaut
1 1/4 Tasse (170g)
Öl
1 1/4 EL (mL)
Zitronensaft
1 1/4 EL (mL)
Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült
1 1/4 Tasse (328g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schalotten, fein gehackt
2 1/2 Nelke(n) (142g)
Paprika, sehr fein gehackt
2 1/2 mittel (298g)
Gefrorene Maiskörner, aufgetaut
2 1/2 Tasse (340g)
Öl
2 1/2 EL (mL)
Zitronensaft
2 1/2 EL (mL)
Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült
2 1/2 Tasse (655g)

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Linsensuppe mit Gemüse

694 kcal ● 44g Protein ● 4g Fett ● 97g Kohlenhydrate ● 25g Ballaststoffe



gemischtes Tiefkühlgemüse
2 Tasse (253g)
Knoblauch
1 1/4 Zehe(n) (4g)
Nährhefe
1 1/4 EL (5g)
Kale-Blätter
1 1/4 Tasse, gehackt (50g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
2 1/2 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh
10 EL (120g)

1. Alle Zutaten in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen.
15–20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Tomaten-Avocado-Salat

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Tomaten, gewürfelt
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Salz
2 Prise (2g)
Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
Olivenöl
1/4 EL (mL)
Avocados, gewürfelt
1/2 Avocado(s) (101g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Zwiebel
1 EL, fein gehackt (15g)

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Milch

1 1/2 Tasse(n) - 224 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch
1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Linsennudeln

673 kcal ● 43g Protein ● 5g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 32g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Linsenpasta
1/3 lbs (151g)
Pasta-Sauce
1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Linsenpasta
2/3 lbs (302g)
Pasta-Sauce
2/3 Glas (ca. 680 g) (448g)

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

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse(n)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Grünes Mac and Cheese

858 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 108g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe

**frischer Spinat, gehackt**

1 1/3 Tasse(n) (36g)

ungekochte trockene Pasta

4 oz (113g)

Brokkoli

1 1/2 Tasse, gehackt (146g)

Vollmilch

5/6 Tasse(n) (mL)

gefrorene Erbsen

6 1/2 EL (54g)

geriebener Mozzarella

9 1/2 EL (52g)

Butter

1 TL (6g)

Allzweckmehl

1 TL (3g)

Muskatnuss (gemahlen)

1 1/2 Prise (0g)

1. Koche die Pasta nach Packungsanweisung. Etwa 5 Minuten bevor die Pasta fertig ist, gib die Hälfte des gehackten Brokkolis in den Topf. Abgießen und Pasta sowie Brokkoli in eine Auflaufform geben. Beiseite stellen.
2. Für die Sauce Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Gib Mehl dazu und verrühre, bis eine Paste entsteht. Rühre nach und nach kleine Mengen Milch ein, bis die gesamte Milch eingearbeitet ist.
3. Bring die Sauce zum Kochen. Unter häufigem Rühren Spinat, Erbsen, den restlichen Brokkoli und etwas Salz und Pfeffer einrühren. Bei niedriger Hitze 5–10 Minuten unbedeckt köcheln lassen. Währenddessen den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
4. Hitze ausschalten und Käse sowie Muskatnuss in die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Optional: Einen Teil oder die gesamte Sauce in einen Mixer geben und glatt pürieren.
6. Gieße die Sauce über die Pasta. 20–25 Minuten backen, bis sie goldbraun ist. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

1 oz (28g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

3/8 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (68g)

frischer Basilikum

1/2 EL, gehackt (1g)

Balsamico-Vinaigrette

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

2 oz (57g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

3/4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (137g)

frischer Basilikum

1 EL, gehackt (3g)

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

Cassoulet mit weißen Bohnen

770 kcal ● 35g Protein ● 16g Fett ● 94g Kohlenhydrate ● 28g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Zwiebel, gewürfelt

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten

2 groß (144g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1 Dose(n) (439g)

Öl

1 EL (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/2 Tasse(n) (mL)

Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe(n) (12g)

Zwiebel, gewürfelt

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (220g)

Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten

4 groß (288g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

2 Dose(n) (878g)

Öl

2 EL (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 Tasse(n) (mL)

Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Erhitze Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Karotte, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer dazu. 5–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
3. Rühre Bohnen und Brühe ein. Zum Köcheln bringen und dann die Hitze ausschalten.
4. Gib die Bohnenmischung in eine Auflaufform. Backe, bis die Oberfläche gebräunt ist und es blubbert, 18–25 Minuten.
5. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Pasta mit Fertigsauce

510 kcal ● 18g Protein ● 4g Fett ● 94g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Pasta-Sauce

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

ungekochte trockene Pasta

4 oz (114g)

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

Milch

1 1/2 Tasse(n) - 224 kcal ● 12g Protein ● 12g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tasse(n)

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Caprese-Salat

178 kcal ● 10g Protein ● 11g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Tomaten, halbiert

6 2/3 EL Cherrytomaten (62g)

Balsamico-Vinaigrette

2 1/2 TL (mL)

frischer Basilikum

1/4 Tasse Blätter, ganz (5g)

Gemischte Blattsalate

3/8 Packung (≈155 g) (65g)

Frischer Mozzarella

1 1/4 oz (35g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
 2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Pasta mit Spinat & Hummus

473 kcal ● 15g Protein ● 15g Fett ● 62g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Knoblauch, gewürfelt

2/3 Zehe(n) (2g)

Zwiebel, gewürfelt

1/3 klein (23g)

Tomaten, gehackt

1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (41g)

ungekochte trockene Pasta

2 2/3 oz (76g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

frischer Spinat

2/3 Tasse(n) (20g)

Öl

2 TL (mL)

Hummus

1 2/3 oz (47g)

1. Koche die Pasta nach Packungsanweisung.
2. Erhitze Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze und dünste die Zwiebeln etwa 5 Minuten.
3. Gib Knoblauch, Spinat, Zitronensaft und Tomaten hinzu und rühre, koche etwa 3 Minuten.
4. Rühre Hummus unter und vermische alles gut. Gib bei Bedarf einen Schuss Wasser hinzu.
5. Mische die Pasta unter und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Servieren.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Edamame, gefroren, geschält

3/4 Tasse (89g)

Balsamico-Vinaigrette

1 1/2 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

3 Rote Bete(n) (150g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

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

Naan-Brot

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

Ergibt 1 Stück(e)

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher griechischer Gurkensalat

281 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Halbmonde geschnitten

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Rotweinessig

1 TL (mL)

getrockneter Dill

1 TL (1g)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/2 Tasse (140g)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, in Halbmonde geschnitten

2 Gurke (ca. 21 cm) (602g)

Olivenöl

2 EL (mL)

Rotweinessig

2 TL (mL)

getrockneter Dill

2 TL (2g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1 Tasse (280g)

rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

1. In einer kleinen Schüssel Joghurt, Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.
2. Gurken und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber gießen. Gut vermengen, bei Bedarf mehr Salz/Pfeffer zugeben und servieren.
3. Meal-Prep-Hinweis: Vorgebereitete Gemüse und Dressing getrennt im Kühlschrank aufbewahren. Unmittelbar vor dem Servieren kombinieren.

Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

677 kcal ● 28g Protein ● 14g Fett ● 93g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frische Petersilie, gehackt
3 EL, gehackt (11g)
Zwiebel, gewürfelt
3/4 klein (53g)
Sriracha-Chilisauce
1/2 EL (8g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3 EL (53g)
Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft
3/4 Dose (336g)
Langkorn-Weißreis
6 EL (69g)
Öl
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frische Petersilie, gehackt
6 EL, gehackt (23g)
Zwiebel, gewürfelt
1 1/2 klein (105g)
Sriracha-Chilisauce
1 EL (15g)
Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)
Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft
1 1/2 Dose (672g)
Langkorn-Weißreis
3/4 Tasse (139g)
Öl
1 EL (mL)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen und beiseitestellen.
2. Griechischen Joghurt, Sriracha und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren, bis alles gut vermischt ist. Beiseitestellen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich ist.
4. Kichererbsen und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und 7–10 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.
5. Hitze ausschalten und Petersilie unterrühren.
6. Kichererbsenmischung über Reis geben und die würzige Sauce darüber träufeln.

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.
-