

Meal Plan - 2200-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 2235 kcal ● 143g Protein (26%) ● 60g Fett (24%) ● 229g Kohlenhydrate (41%) ● 52g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

1005 kcal, 45g Eiweiß, 127g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Chipotle-Süßkartoffel- & Linsensalat
806 kcal



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

Abendessen

1010 kcal, 49g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
242 kcal



Cassoulet mit weißen Bohnen
770 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2 2246 kcal ● 145g Protein (26%) ● 57g Fett (23%) ● 234g Kohlenhydrate (42%) ● 54g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

1015 kcal, 48g Eiweiß, 132g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal



Linsen
289 kcal



Griechischer Veggie-Burger
2 Burger(s)- 576 kcal

Abendessen

1010 kcal, 49g Eiweiß, 100g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
242 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

2165 kcal ● 150g Protein (28%) ● 68g Fett (28%) ● 201g Kohlenhydrate (37%) ● 37g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

940 kcal, 33g Eiweiß, 110g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Käse- und Guacamole-Tacos
2 Taco(s)- 350 kcal



fettarmer Joghurt
2 Becher- 362 kcal



Birne
2 Birne(n)- 226 kcal

Abendessen

1010 kcal, 69g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech
720 kcal



Linsen
289 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day
4

2176 kcal ● 149g Protein (27%) ● 69g Fett (29%) ● 192g Kohlenhydrate (35%) ● 48g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

950 kcal, 32g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
302 kcal



Weiße-Bohnen-Succotash
647 kcal

Abendessen

1010 kcal, 69g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech
720 kcal



Linsen
289 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day
5

2242 kcal ● 138g Protein (25%) ● 88g Fett (35%) ● 174g Kohlenhydrate (31%) ● 51g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

940 kcal, 47g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Linsen
405 kcal



Süßkartoffelpüree
183 kcal



Buffalo-Tofu
355 kcal

Abendessen

1080 kcal, 43g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Knoblauch-Collard Greens
358 kcal



Curry-Linsen
723 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day
6

2152 kcal ● 147g Protein (27%) ● 76g Fett (32%) ● 191g Kohlenhydrate (36%) ● 29g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

940 kcal, 47g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Linsen
405 kcal



Süßkartoffelpüree
183 kcal



Buffalo-Tofu
355 kcal

Abendessen

990 kcal, 52g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal



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



Chik'n-Nuggets
13 Nuggets- 717 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day
7

2177 kcal ● 153g Protein (28%) ● 84g Fett (35%) ● 175g Kohlenhydrate (32%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

970 kcal, 53g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal



Stückige Dosensuppe (cremig)

2 Dose- 707 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

990 kcal, 52g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal



Milch

1 1/3 Tasse(n)- 199 kcal



Chik'n-Nuggets

13 Nuggets- 717 kcal

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
3 1/4 Tasse (623g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
2 1/2 Dose(n) (1140g)
- ☐ fester Tofu
14 oz (397g)

Getränke

- ☐ Wasser
25 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Chipotle-Gewürz
4 Prise (1g)
- ☐ frischer Basilikum
2 EL, gehackt (5g)
- ☐ Salz
1 TL (6g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
14 Tasse (420g)
- ☐ Tzatziki
1/4 Tasse(n) (56g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)
- ☐ Guacamole, abgepackt
4 EL (62g)
- ☐ vegane Wurst
3 Würstchen (300g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/2 EL (5g)
- ☐ Currypaste
1 EL (15g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
26 Nuggets (559g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)
- ☐ Vollmilch
4 Tasse(n) (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Süßkartoffeln
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)
- ☐ Tomaten
5 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (651g)
- ☐ Knoblauch
7 1/2 Zehe(n) (22g)
- ☐ Zwiebel
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (220g)
- ☐ Karotten
7 3/4 mittel (471g)
- ☐ Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
- ☐ Kartoffeln
3 klein (Durchm. 1,75–2,25") (276g)
- ☐ Brokkoli
3 Tasse, gehackt (273g)
- ☐ Schalotten
1 Nelke(n) (57g)
- ☐ Paprika
1 mittel (119g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
1 Tasse (136g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
18 oz (510g)
- ☐ Ketchup
6 1/2 EL (111g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1 Tasse(n) (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
1/3 Tasse (mL)
- ☐ Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
2 Dose (≈540 g) (1066g)

Backwaren

- ☐ Hamburgerbrötchen
2 Brötchen (102g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Birnen
2 mittel (356g)
- ☐ Zitronensaft
1 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Frischer Mozzarella
4 oz (113g)
- ☐ Cheddar
1/2 Tasse, gerieben (57g)
- ☐ fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)

- ☐ Kokosmilch (Dose)
3/4 Tasse (mL)

Fette und Öle

- ☐ Öl
4 oz (mL)
 - ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
 - ☐ Salatdressing
3/4 Tasse (mL)
 - ☐ Ranch-Dressing
4 EL (mL)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Chipotle-Süßkartoffel- & Linsensalat

806 kcal ● 35g Protein ● 15g Fett ● 112g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Linsen, roh

1/3 Tasse (63g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Chipotle-Gewürz

4 Prise (1g)

Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

6 EL (105g)

Öl

1 EL (mL)

Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen.
2. Die Süßkartoffelspalten mit Öl sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem Backblech verteilen und etwa 25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
3. Während die Süßkartoffeln backen, Linsen, Wasser und Salz in einem Topf kombinieren. Bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen, abdecken und 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen.
4. In einer kleinen Schüssel griechischen Joghurt mit Chipotle-Gewürz vermischen.
5. Zum Servieren eine Basis aus gemischtem Grün auf einem Teller anrichten. Die gerösteten Süßkartoffeln und die gekochten Linsen daraufgeben und mit dem Chipotle-Joghurt beträufeln.

Milch

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

Ergibt 1 1/3 Tasse(n)

Vollmilch

1 1/3 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Salatdressing

3 EL (mL)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Salz

1 Prise (1g)

Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

6 2/3 EL (80g)

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.

Griechischer Veggie-Burger

2 Burger(s) - 576 kcal ● 25g Protein ● 13g Fett ● 79g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 Burger(s)

Tzatziki

1/4 Tasse(n) (56g)

Tomaten

4 Scheibe, mittel (≈0,6 cm dick) (80g)

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

Hamburgerbrötchen

2 Brötchen (102g)

1. Den Veggie-Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Die Brötchen nach Wunsch toasten.
3. Den gekochten Veggie-Burger auf das untere Brötchen legen und mit Tomatenscheiben belegen.
4. Tzatziki auf das obere Brötchen streichen und das Burgerbrötchen schließen.
5. Servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Käse- und Guacamole-Tacos

2 Taco(s) - 350 kcal ● 15g Protein ● 29g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 2 Taco(s)

Guacamole, abgepackt

4 EL (62g)

Cheddar

1/2 Tasse, gerieben (57g)

1. Eine kleine Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaltsspray einsprühen.
2. Den Käse (je 1/4 Tasse pro Taco) in die Pfanne in kreisrunden Portionen streuen.
3. Den Käse etwa eine Minute braten. Die Ränder sollten knusprig sein, während die Mitte noch blubbert und weich ist. Mit einem Spatel den Käse auf einen Teller heben.
4. Schnell die Guacamole in die Mitte geben und den Käse vorsichtig zusammenklappen, bevor er hart wird, sodass eine Taco-Schale entsteht.
5. Servieren.

fettarmer Joghurt

2 Becher - 362 kcal ● 17g Protein ● 5g Fett ● 63g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

fettarmer aromatisierter Joghurt

2 Behälter (≈170 g) (340g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Birne

2 Birne(n) - 226 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 2 Birne(n)

Birnen

2 mittel (356g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

302 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Salatdressing

6 EL (mL)

Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

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

Weiß-Bohnen-Succotash

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



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)

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 5 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

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, ab gespült

9 1/3 EL (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1/4 TL (2g)

Wasser

4 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

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.

Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

Buffalo-Tofu

355 kcal ● 16g Protein ● 29g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
1/2 lbs (198g)
Öl
1/2 EL (mL)
Ranch-Dressing
2 EL (mL)
Frank's RedHot Sauce
2 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt
14 oz (397g)
Öl
1 EL (mL)
Ranch-Dressing
4 EL (mL)
Frank's RedHot Sauce
1/3 Tasse (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.

Mittagessen 6 [↗](#)

An Tag 7 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

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



Ergibt 2 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Stückige Dosensuppe (cremig)

2 Dose - 707 kcal ● 25g Protein ● 34g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 2 Dose

Cremige Dosensuppe (herzhafte Stücke)
2 Dose (≈540 g) (1066g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

242 kcal ● 14g Protein ● 17g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

4 oz (113g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

1 1/2 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm)

(273g)

frischer Basilikum

2 EL, gehackt (5g)

Balsamico-Vinaigrette

2 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 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

720 kcal ● 49g Protein ● 32g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kartoffeln, in Spalten geschnitten

1 1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25")
(138g)

vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

1 1/2 Würstchen (150g)

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

Öl

1 EL (mL)

Brokkoli, gehackt

1 1/2 Tasse, gehackt (137g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1 1/2 mittel (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kartoffeln, in Spalten geschnitten

3 klein (Durchm. 1,75–2,25") (276g)

vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

3 Würstchen (300g)

Italienische Gewürzmischung

1/2 EL (5g)

Öl

2 EL (mL)

Brokkoli, gehackt

3 Tasse, gehackt (273g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

3 mittel (183g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse mit Öl, italienischer Würzmischung und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gemüse und Würstchen auf dem Backblech verteilen und unter einmaligem Umrühren zur Mitte hin etwa 35 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und die Würstchen goldbraun sind. Servieren.

Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

6 2/3 EL (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1/4 TL (1g)

Wasser

3 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

13 1/3 EL (160g)

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 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Knoblauch-Collard Greens

358 kcal ● 16g Protein ● 19g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

3 1/2 Zehe(n) (10g)

Salz

1/4 TL (2g)

Öl

1 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

18 oz (510g)

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.

Curry-Linsen

723 kcal ● 27g Protein ● 37g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

3 EL (mL)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

1. Blattsalate, Tomaten und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. 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.

Chik'n-Nuggets

13 Nuggets - 717 kcal ● 40g Protein ● 29g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane 'Chik'n' Nuggets

13 Nuggets (280g)

Ketchup

3 1/4 EL (55g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane 'Chik'n' Nuggets

26 Nuggets (559g)

Ketchup

6 1/2 EL (111g)

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

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.
-