

# Meal Plan - 2500 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

2486 kcal ● 208g Protein (33%) ● 97g Fett (35%) ● 161g Kohlenhydrate (26%) ● 34g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

1065 kcal, 39g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)  
302 kcal



[Gewürztes Tofu-Pesto-Sandwich](#)  
2 Sandwich(es)- 760 kcal

## Abendessen

1150 kcal, 108g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



[Linsen](#)  
347 kcal



[Vegane Wurst](#)  
3 Wurst(en)- 804 kcal

## Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day  
2

2524 kcal ● 155g Protein (25%) ● 121g Fett (43%) ● 163g Kohlenhydrate (26%) ● 41g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

1065 kcal, 39g Eiweiß, 77g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)  
302 kcal



[Gewürztes Tofu-Pesto-Sandwich](#)  
2 Sandwich(es)- 760 kcal

## Abendessen

1190 kcal, 55g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



[Kürbiskerne](#)  
366 kcal



[Linsen](#)  
174 kcal



[Linsen-Grünkohl-Salat](#)  
649 kcal

## Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day  
3

2491 kcal ● 159g Protein (26%) ● 110g Fett (40%) ● 161g Kohlenhydrate (26%) ● 54g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

1030 kcal, 43g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



[Spinat-Artischocken gegrilltes Käsesandwich](#)  
2 Sandwich(es)- 685 kcal



[Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat](#)  
345 kcal

### Abendessen

1190 kcal, 55g Eiweiß, 84g netto Kohlenhydrate, 61g Fett



[Kürbiskerne](#)  
366 kcal



[Linsen](#)  
174 kcal



[Linsen-Grünkohl-Salat](#)  
649 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day  
4

2481 kcal ● 178g Protein (29%) ● 81g Fett (29%) ● 214g Kohlenhydrate (35%) ● 46g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

1030 kcal, 43g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 49g Fett



[Spinat-Artischocken gegrilltes Käsesandwich](#)  
2 Sandwich(es)- 685 kcal



[Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat](#)  
345 kcal

### Abendessen

1180 kcal, 74g Eiweiß, 137g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



[Klementine](#)  
4 Klementine(n)- 156 kcal



[Linsen](#)  
260 kcal



[Knusprige chik'n-Tender](#)  
13 1/3 Tender(s)- 762 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day  
5

2522 kcal ● 157g Protein (25%) ● 113g Fett (40%) ● 172g Kohlenhydrate (27%) ● 47g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

1095 kcal, 50g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



[Kichererbsen- & Grünkohlsuppe](#)  
818 kcal



[Geröstete Mandeln](#)  
1/3 Tasse(n)- 277 kcal

### Abendessen

1155 kcal, 47g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



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



[Fladenbrot-Margherita-Pizza](#)  
792 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day  
6

2471 kcal ● 157g Protein (25%) ● 81g Fett (29%) ● 216g Kohlenhydrate (35%) ● 63g Ballaststoffe (10%)

### Mittagessen

1085 kcal, 53g Eiweiß, 118g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



[Linsensuppe mit Gemüse](#)  
740 kcal



[Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat](#)  
345 kcal

### Abendessen

1115 kcal, 43g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



[Knoblauch-Collard Greens](#)  
266 kcal



[Tortilla-Chips](#)  
282 kcal



[Sesam-Orange-Tofu](#)  
10 1/2 oz Tofu- 566 kcal

### Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day  
7

2471 kcal ● 157g Protein (25%) ● 81g Fett (29%) ● 216g Kohlenhydrate (35%) ● 63g Ballaststoffe (10%)

## Mittagessen

1085 kcal, 53g Eiweiß, 118g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



[Linsensuppe mit Gemüse](#)

740 kcal



[Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat](#)

345 kcal

## Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



[Proteinshake](#)

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

## Abendessen

1115 kcal, 43g Eiweiß, 96g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



[Knoblauch-Collard Greens](#)

266 kcal



[Tortilla-Chips](#)

282 kcal



[Sesam-Orange-Tofu](#)

10 1/2 oz Tofu- 566 kcal

## Fette und Öle

- ☐ Salatdressing  
3/4 Tasse (mL)
- ☐ Öl  
4 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette  
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Olivenöl  
2 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten  
5 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (657g)
- ☐ Knoblauch  
20 3/4 Zehe(n) (62g)
- ☐ Kale-Blätter  
2 lbs (937g)
- ☐ frischer Spinat  
1/2 lbs (227g)
- ☐ Artischocken, aus der Dose  
1 Dose, abgetropft (240g)
- ☐ Ketchup  
3 1/3 EL (57g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse  
4 Tasse (540g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)  
1 2/3 lbs (756g)

## Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate  
14 Tasse (420g)
- ☐ vegane Wurst  
3 Würstchen (300g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender  
13 1/3 Stücke (340g)
- ☐ Nährhefe  
2 2/3 EL (10g)
- ☐ Sesamöl  
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Sriracha-Chilisauce  
1 1/2 EL (23g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu  
2 lbs (936g)
- ☐ Linsen, roh  
3 1/2 Tasse (680g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pesto  
6 EL (96g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
11 1/3 Tasse(n) (mL)

## Backwaren

- ☐ Brot  
16 Scheibe(n) (512g)
- ☐ Naan-Brot  
1 1/4 Stück(e) (113g)

## Getränke

- ☐ Wasser  
26 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver  
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1 Tasse (118g)
- ☐ Mandeln  
2 1/2 oz (67g)
- ☐ Sesamsamen  
1 EL (9g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft  
3 1/3 EL (mL)
- ☐ Zitrone  
3 klein (174g)
- ☐ Avocados  
3 Avocado(s) (603g)
- ☐ Klementinen  
4 Frucht (296g)
- ☐ Orange  
3/4 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (105g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ geriebener Mozzarella  
6 oz (167g)
- ☐ Frischer Mozzarella  
3 oz (85g)

## Snacks

- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1 1/2 Dose (672g)
- ☐ Sojasauce  
3 EL (mL)

### **Gewürze und Kräuter**

- ☐ Chiliflocken  
1 EL (5g)
- ☐ Chilipulver  
2 TL (5g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
2 EL (12g)
- ☐ Salz  
5 g (5g)
- ☐ frischer Basilikum  
1/4 oz (8g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1 1/4 Prise (0g)
- ☐ Balsamicoessig  
2 EL (mL)

- ☐ Tortilla-Chips  
4 oz (113g)

### **Getreide und Teigwaren**

- ☐ Maisstärke  
1/4 Tasse (36g)

### **Süßwaren**

- ☐ Zucker  
3 EL (39g)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Salatdressing

6 EL (mL)

#### Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

#### Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salatdressing

3/4 Tasse (mL)

#### Tomaten

2 Tasse Cherrytomaten (298g)

#### Gemischte Blattsalate

12 Tasse (360g)

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

### Gewürztes Tofu-Pesto-Sandwich

2 Sandwich(es) - 760 kcal ● 33g Protein ● 40g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### fester Tofu

6 oz (170g)

#### Chiliflocken

4 Prise (1g)

#### Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

#### Chilipulver

1 TL (3g)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

2 TL (4g)

#### Öl

2 TL (mL)

#### Pesto

3 EL (48g)

#### Brot

4 Scheibe(n) (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### fester Tofu

3/4 lbs (340g)

#### Chiliflocken

1 TL (2g)

#### Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

#### Chilipulver

2 TL (5g)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

4 TL (8g)

#### Öl

4 TL (mL)

#### Pesto

6 EL (96g)

#### Brot

8 Scheibe(n) (256g)

1. Brot toasten.
2. Tofu in Streifen schneiden. Mit Öl bestreichen und rundherum mit Kreuzkümmel und Chilipulver einreiben. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze ein paar Minuten pro Seite braten, bis er knusprig ist.
3. Auf eine Hälfte des Brotes Salat und Tofu schichten. Pesto auf die andere Hälfte streichen und mit Chiliflocken bestreuen. Die beiden Hälften zum Sandwich formen. Servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Spinat-Artischocken gegrilltes Käsesandwich

2 Sandwich(es) - 685 kcal ● 36g Protein ● 26g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **geriebener Mozzarella**

2 oz (57g)

#### **Brot**

4 Scheibe(n) (128g)

#### **frischer Spinat**

4 oz (113g)

#### **Artischocken, aus der Dose**

1/2 Dose, abgetropft (120g)

#### **Öl**

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **geriebener Mozzarella**

4 oz (113g)

#### **Brot**

8 Scheibe(n) (256g)

#### **frischer Spinat**

1/2 lbs (227g)

#### **Artischocken, aus der Dose**

1 Dose, abgetropft (240g)

#### **Öl**

4 TL (mL)

1. Erhitze nur die Hälfte des Öls in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib die Artischocken hinzu und brate sie, bis sie stellenweise bräunen, etwa 5–6 Minuten.
2. Füge Spinat und etwas Salz und Pfeffer hinzu und rühre, bis der Spinat zusammenfällt, etwa 2 Minuten.
3. Gib die Spinat-Artischocken-Mischung in eine Schüssel und wische die Pfanne sauber.
4. Verteile die Spinat-Artischocken-Mischung und den Käse auf einer Brotscheibe und lege die andere Scheibe darauf.
5. Erhitze das restliche Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib das Sandwich hinein und brate es 2–3 Minuten pro Seite, bis es goldbraun ist.
6. Schneide das Sandwich in der Mitte durch und serviere.

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal ● 7g Protein ● 23g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Zitrone, ausgepresst**

3/4 klein (44g)

#### **Avocados, gehackt**

3/4 Avocado(s) (151g)

#### **Kale-Blätter, gehackt**

3/4 Bund (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Zitrone, ausgepresst**

1 1/2 klein (87g)

#### **Avocados, gehackt**

1 1/2 Avocado(s) (302g)

#### **Kale-Blätter, gehackt**

1 1/2 Bund (255g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

818 kcal ● 40g Protein ● 22g Fett ● 84g Kohlenhydrate ● 32g Ballaststoffe



#### **Kichererbsen, konserviert, abgetropft**

1 1/2 Dose (672g)

#### **Öl**

1/2 EL (mL)

#### **Knoblauch, fein gehackt**

3 Zehe(n) (9g)

#### **Gemüsebrühe (servierbereit)**

6 Tasse(n) (mL)

#### **Kale-Blätter, gehackt**

3 Tasse, gehackt (120g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.

### Geröstete Mandeln

1/3 Tasse(n) - 277 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1/3 Tasse(n)

#### **Mandeln**

5 EL, ganz (45g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Linsensuppe mit Gemüse

740 kcal ● 46g Protein ● 4g Fett ● 104g Kohlenhydrate ● 27g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **gemischtes Tiefkühlgemüse**

2 Tasse (270g)

#### **Knoblauch**

1 1/3 Zehe(n) (4g)

#### **Nährhefe**

4 TL (5g)

#### **Kale-Blätter**

1 1/3 Tasse, gehackt (53g)

#### **Gemüsebrühe (servierbereit)**

2 2/3 Tasse(n) (mL)

#### **Linsen, roh**

2/3 Tasse (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **gemischtes Tiefkühlgemüse**

4 Tasse (540g)

#### **Knoblauch**

2 2/3 Zehe(n) (8g)

#### **Nährhefe**

2 2/3 EL (10g)

#### **Kale-Blätter**

2 2/3 Tasse, gehackt (107g)

#### **Gemüsebrühe (servierbereit)**

5 1/3 Tasse(n) (mL)

#### **Linsen, roh**

1 1/3 Tasse (256g)

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.

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

345 kcal ● 7g Protein ● 23g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Zitrone, ausgepresst**

3/4 klein (44g)

#### **Avocados, gehackt**

3/4 Avocado(s) (151g)

#### **Kale-Blätter, gehackt**

3/4 Bund (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Zitrone, ausgepresst**

1 1/2 klein (87g)

#### **Avocados, gehackt**

1 1/2 Avocado(s) (302g)

#### **Kale-Blätter, gehackt**

1 1/2 Bund (255g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



#### Salz

1 Prise (1g)

#### Wasser

2 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh, ab gespült

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.

### Vegane Wurst

3 Wurst(en) - 804 kcal ● 84g Protein ● 36g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 3 Wurst(en)

#### vegane Wurst

3 Würstchen (300g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Kürbiskerne

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1/2 Tasse (59g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1 Tasse (118g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### 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.

## Linsen-Grünkohl-Salat

649 kcal ● 26g Protein ● 31g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Knoblauch, gewürfelt**

1 2/3 Zehe(n) (5g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1 TL (2g)

**Wasser**

1 2/3 Tasse(n) (mL)

**Chiliflocken**

1 TL (2g)

**Kale-Blätter**

2 1/2 Tasse, gehackt (100g)

**Öl**

5 TL (mL)

**Mandeln**

5 TL, in Stifte geschnitten (11g)

**Zitronensaft**

5 TL (mL)

**Linsen, roh**

6 2/3 EL (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Knoblauch, gewürfelt**

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

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1/2 EL (4g)

**Wasser**

3 1/3 Tasse(n) (mL)

**Chiliflocken**

1/2 EL (3g)

**Kale-Blätter**

5 Tasse, gehackt (200g)

**Öl**

1/4 Tasse (mL)

**Mandeln**

1/4 Tasse, in Stifte geschnitten  
(23g)

**Zitronensaft**

1/4 Tasse (mL)

**Linsen, roh**

13 1/3 EL (160g)

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.
-

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Klementine

4 Klementine(n) - 156 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 4 Klementine(n)

**Klementinen**  
4 Frucht (296g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



#### Salz

3/4 Prise (1g)

#### Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

**Linsen, roh, abgspült**  
6 EL (72g)

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.

### Knusprige chik'n-Tender

13 1/3 Tender(s) - 762 kcal ● 54g Protein ● 30g Fett ● 69g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 Tender(s)

#### Ketchup

3 1/3 EL (57g)

**Vegetarische Chik'n-Tender**  
13 1/3 Stücke (340g)

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

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

363 kcal ● 21g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**

3 oz (85g)

**Tomaten, in Scheiben geschnitten**

1 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (205g)

**frischer Basilikum**

1 1/2 EL, gehackt (4g)

**Balsamico-Vinaigrette**

1 1/2 EL (mL)

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

### Fladenbrot-Margherita-Pizza

792 kcal ● 26g Protein ● 43g Fett ● 71g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Knoblauch, fein gewürfelt**

3 3/4 Zehe(n) (11g)

**Tomaten, dünn geschnitten**

1 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (154g)

**schwarzer Pfeffer**

1 1/4 Prise (0g)

**Salz**

1 1/4 Prise (1g)

**Balsamicoessig**

2 EL (mL)

**Olivenöl**

2 EL (mL)

**frischer Basilikum**

7 1/2 Blätter (4g)

**geriebener Mozzarella**

10 EL (54g)

**Naan-Brot**

1 1/4 Stück(e) (113g)

1. Den Ofen auf 350 °F (180 °C) vorheizen.  
Die Hälfte des Öls mit dem gehackten Knoblauch mischen. Die Hälfte der Mischung auf dem Naan verteilen.  
Im Ofen etwa 5 Minuten backen.  
Aus dem Ofen nehmen, Käse daraufstreuen und Tomatenscheiben auf den Käse legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Für weitere 5 Minuten in den Ofen geben und zusätzlich 2–3 Minuten unter den Grill legen. Während des Backens das Brot gut beobachten, damit es nicht zu dunkel wird.  
Während das Fladenbrot im Ofen ist, Balsamico-Essig und das restliche Öl gut vermischen. Den Basilikum hacken.  
Sobald das Fladenbrot aus dem Ofen kommt, die Essig-Öl-Mischung nach Geschmack darüberträufeln, mit Basilikumblättern belegen und in Stücke schneiden.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Knoblauch-Collard Greens

266 kcal ● 12g Protein ● 14g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Knoblauch, fein gehackt

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

#### Salz

1/4 TL (1g)

#### Öl

2 1/2 TL (mL)

#### Grünkohl (Collard Greens)

13 1/3 oz (378g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Knoblauch, fein gehackt

5 Zehe(n) (15g)

#### Salz

1/2 TL (3g)

#### Öl

5 TL (mL)

#### Grünkohl (Collard Greens)

1 2/3 lbs (756g)

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.

### Tortilla-Chips

282 kcal ● 4g Protein ● 13g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Tortilla-Chips

2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tortilla-Chips

4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Sesam-Orange-Tofu

10 1/2 oz Tofu - 566 kcal ● 27g Protein ● 26g Fett ● 53g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### **fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**

2/3 lbs (298g)

### **Sesamöl**

3/4 EL (mL)

### **Sesamsamen**

1/2 EL (5g)

### **Maisstärke**

2 1/4 EL (18g)

### **Sriracha-Chilisauce**

3/4 EL (11g)

### **Zucker**

1 1/2 EL (20g)

### **Sojasauce**

1 1/2 EL (mL)

### **Orange, entsaftet**

3/8 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (53g)

### **Knoblauch, fein gehackt**

1 1/2 Zehe(n) (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### **fester Tofu, abgetupft & gewürfelt**

1 1/3 lbs (595g)

### **Sesamöl**

1 1/2 EL (mL)

### **Sesamsamen**

1 EL (9g)

### **Maisstärke**

1/4 Tasse (36g)

### **Sriracha-Chilisauce**

1 1/2 EL (23g)

### **Zucker**

3 EL (39g)

### **Sojasauce**

3 EL (mL)

### **Orange, entsaftet**

3/4 Frucht (Durchm. 7,3 cm) (105g)

### **Knoblauch, fein gehackt**

3 Zehe(n) (9g)

1. Orange-Sauce zubereiten: In einer kleinen Schüssel Knoblauch, Orangensaft, Zucker, Sojasauce und Sriracha verquirlen. Beiseite stellen.
2. In einer großen Schüssel gewürfelten Tofu mit Maisstärke und Sesamsamen vermengen.
3. Sesamöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und 5–8 Minuten braten, bis er knusprig ist.
4. Orangen-Sauce hineingießen und 1–2 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt und erwärmt ist.
5. Servieren.

## Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

### Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### **Wasser**

2 1/2 Tasse(n) (mL)

### **Proteinpulver**

2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

### **Wasser**

17 1/2 Tasse(n) (mL)

### **Proteinpulver**

17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.