

Meal Plan - 3000-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 3000 kcal ● 253g Protein (34%) ● 99g Fett (30%) ● 240g Kohlenhydrate (32%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1390 kcal, 65g Eiweiß, 116g netto Kohlenhydrate, 67g Fett



Pistazien
375 kcal



Kefir
300 kcal



Gegrilltes Sandwich mit gerösteter Paprika & Spinat
2 Sandwich(es)- 714 kcal

Abendessen

1285 kcal, 115g Eiweiß, 122g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Gerösteter Brokkoli
147 kcal



Weißer Reis
1 Tasse gekochter Reis- 246 kcal



Teriyaki-Seitan-Wings
12 Unze Seitan- 892 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Day 2 2961 kcal ● 242g Protein (33%) ● 109g Fett (33%) ● 214g Kohlenhydrate (29%) ● 38g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1350 kcal, 55g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 77g Fett



Walnüsse
1/3 Tasse(n)- 219 kcal



Gegrillter Käse mit Pilzen
1131 kcal

Abendessen

1285 kcal, 115g Eiweiß, 122g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Gerösteter Brokkoli
147 kcal



Weißer Reis
1 Tasse gekochter Reis- 246 kcal



Teriyaki-Seitan-Wings
12 Unze Seitan- 892 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Day
3

3000 kcal ● 195g Protein (26%) ● 136g Fett (41%) ● 182g Kohlenhydrate (24%) ● 66g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

1350 kcal, 55g Eiweiß, 90g netto Kohlenhydrate, 77g Fett



Walnüsse

1/3 Tasse(n)- 219 kcal



Gegrillter Käse mit Pilzen

1131 kcal

Abendessen

1325 kcal, 68g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal



Tempeh-Taco-Salatbowl

831 kcal



Tortilla-Chips

235 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day
4

2976 kcal ● 277g Protein (37%) ● 113g Fett (34%) ● 154g Kohlenhydrate (21%) ● 59g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1325 kcal, 85g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



Sonnenblumenkerne

271 kcal



Crack Slaw mit Tempeh

1054 kcal

Abendessen

1325 kcal, 119g Eiweiß, 107g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Linsen

521 kcal



Vegane Wurst

3 Wurst(en)- 804 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day
5

2947 kcal ● 241g Protein (33%) ● 57g Fett (17%) ● 316g Kohlenhydrate (43%) ● 51g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1295 kcal, 49g Eiweiß, 206g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Veggie-Burger

3 Burger- 825 kcal



Brokkoli

3 1/2 Tasse(n)- 102 kcal



Buttriger Zitronenreis

369 kcal

Abendessen

1325 kcal, 119g Eiweiß, 107g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Linsen

521 kcal



Vegane Wurst

3 Wurst(en)- 804 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day
6

3007 kcal ● 190g Protein (25%) ● 37g Fett (11%) ● 415g Kohlenhydrate (55%) ● 63g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1295 kcal, 49g Eiweiß, 206g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Veggie-Burger

3 Burger- 825 kcal



Brokkoli

3 1/2 Tasse(n)- 102 kcal



Buttriger Zitronenreis

369 kcal

Abendessen

1385 kcal, 68g Eiweiß, 206g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal



Linsen- & Tomaten-Pasta

1263 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day
7

3039 kcal ● 190g Protein (25%) ● 45g Fett (13%) ● 410g Kohlenhydrate (54%) ● 58g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1330 kcal, 49g Eiweiß, 201g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Tomatensuppe

2 Dose- 421 kcal



Weißer Reis

1 1/2 Tasse gekochter Reis- 328 kcal



Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 580 kcal

Proteinergänzung(en)

325 kcal, 73g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Abendessen

1385 kcal, 68g Eiweiß, 206g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal



Linsen- & Tomaten-Pasta

1263 kcal

Getränke

- ☐ Wasser
32 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)
- ☐ Walnüsse
10 EL, ohne Schale (63g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
2 1/2 oz (73g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Kefir (aromatisiert)
2 Tasse (mL)
- ☐ Ziegenkäse
3 oz (85g)
- ☐ Scheibenkäse
7 Scheibe (je ca. 20–22 g) (147g)
- ☐ Butter
1/2 EL (7g)
- ☐ Frischer Mozzarella
2 oz (57g)

Fette und Öle

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

Andere

- ☐ geröstete rote Paprika
4 oz (113g)
- ☐ Teriyaki-Soße
3/4 Tasse (mL)
- ☐ Gemischte Blattsalate
1 2/3 Packung (≈155 g) (260g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
5 Tasse (450g)
- ☐ vegane Wurst
6 Würstchen (600g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
6 Patty (426g)

Backwaren

- ☐ Brot
21 Scheibe(n) (672g)
- ☐ Hamburgerbrötchen
6 Brötchen (306g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Zwiebelpulver
1/4 EL (2g)
- ☐ Knoblauchpulver
1/4 EL (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
- ☐ Salz
1 TL (7g)
- ☐ Thymian, getrocknet
2 1/3 EL, gemahlen (10g)
- ☐ Taco-Gewürzmischung
1 1/2 EL (13g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1 1/4 TL (3g)
- ☐ frischer Basilikum
1 EL, gehackt (3g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 TL (2g)
- ☐ Paprika
1 TL (2g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
2 1/4 Tasse (416g)
- ☐ Seitan
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
1/2 lbs (257g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1 1/4 Avocado(s) (251g)
- ☐ Zitronensaft
2 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Refried Beans
3/4 Tasse (182g)
- ☐ Tempeh
1 lbs (454g)

- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben
7 1/2 Scheiben (78g)

- ☐ Linsen, roh
3 Tasse (576g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ frischer Spinat
2 oz (57g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
3 1/4 lbs (1489g)
- ☐ Pilze
3 1/2 Tasse, gehackt (245g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
3/4 Tasse (89g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
3 Rote Bete(n) (150g)
- ☐ Knoblauch
4 1/2 Zehe(n) (14g)
- ☐ Ketchup
6 EL (102g)
- ☐ Tomaten
3/4 groß, ganz ($\varnothing \approx 7,6$ cm) (137g)
- ☐ Zwiebel
1 groß (150g)
- ☐ Tomatenmark
2 EL (32g)
- ☐ Zerdrückte Tomaten (Dose)
2 Dose (810g)
- ☐ Karotten
2 mittel (122g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa
1/4 Tasse (81g)
- ☐ Hot Sauce
2/3 fl oz (mL)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1 Tasse(n) (mL)
- ☐ Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe
2 Dose (ca. 300 g) (596g)

Snacks

- ☐ Tortilla-Chips
1 2/3 oz (47g)



Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Pistazien

375 kcal ● 13g Protein ● 28g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kefir

300 kcal ● 16g Protein ● 4g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Kefir (aromatisiert)
2 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

Gegrilltes Sandwich mit gerösteter Paprika & Spinat

2 Sandwich(es) - 714 kcal ● 36g Protein ● 35g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich(es)

Öl
1 TL (mL)
Ziegenkäse
3 oz (85g)
geröstete rote Paprika, gehackt
4 oz (113g)
frischer Spinat
2 oz (57g)
Brot
4 Scheibe(n) (128g)

1. Ziegenkäse gleichmäßig auf einer Brotscheibe verstreichen. Spinat und geröstete rote Paprika daraufgeben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
Mit der zweiten Brotscheibe belegen und leicht zusammendrücken.
Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Sandwich hineinlegen und von jeder Seite goldbraun braten, etwa 2–3 Minuten pro Seite.
In der Mitte durchschneiden und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Walnüsse

1/3 Tasse(n) - 219 kcal ● 5g Protein ● 20g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

5 EL, ohne Schale (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

10 EL, ohne Schale (63g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gegrillter Käse mit Pilzen

1131 kcal ● 50g Protein ● 57g Fett ● 88g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Scheibenkäse

3 1/2 Scheibe (je ca. 20–22 g) (74g)

Brot

7 Scheibe(n) (224g)

Thymian, getrocknet

3 1/2 TL, gemahlen (5g)

Olivenöl

1 3/4 EL (mL)

Pilze

1 3/4 Tasse, gehackt (123g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Scheibenkäse

7 Scheibe (je ca. 20–22 g) (147g)

Brot

14 Scheibe(n) (448g)

Thymian, getrocknet

2 1/3 EL, gemahlen (10g)

Olivenöl

1/4 Tasse (mL)

Pilze

3 1/2 Tasse, gehackt (245g)

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Sonnenblumenkerne

271 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Sonnenblumenkerne

1 1/2 oz (43g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Crack Slaw mit Tempeh

1054 kcal ● 72g Protein ● 53g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 33g Ballaststoffe



Tempeh, gewürfelt

10 oz (284g)

Knoblauch, fein gehackt

2 1/2 Zehe (8g)

Öl

5 TL (mL)

Sonnenblumenkerne

2 1/2 EL (30g)

Hot Sauce

2 1/2 TL (mL)

Coleslaw-Mischung

5 Tasse (450g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
 2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
 3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
 4. Sonnenblumenkerne unterrühren und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
 5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Veggie-Burger

3 Burger - 825 kcal ● 33g Protein ● 15g Fett ● 124g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Veggie-Burger-Patty

3 Patty (213g)

Gemischte Blattsalate

3 oz (85g)

Ketchup

3 EL (51g)

Hamburgerbrötchen

3 Brötchen (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veggie-Burger-Patty

6 Patty (426g)

Gemischte Blattsalate

6 oz (170g)

Ketchup

6 EL (102g)

Hamburgerbrötchen

6 Brötchen (306g)

1. Das Patty nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Wenn fertig, auf das Brötchen legen und mit Salat und Ketchup belegen. Du kannst gerne weitere kalorienarme Beläge wie Senf oder Gewürzgurken hinzufügen.

Brokkoli

3 1/2 Tasse(n) - 102 kcal ● 9g Protein ● 0g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorener Brokkoli

3 1/2 Tasse (319g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli

7 Tasse (637g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Buttriger Zitronenreis

369 kcal ● 7g Protein ● 4g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter

1/4 EL (4g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1/2 Tasse(n) (mL)

Zitronenpfeffer

5 Prise (1g)

Langkorn-Weißreis

1/2 Tasse (93g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Zitronensaft

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

1/2 EL (7g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 Tasse(n) (mL)

Zitronenpfeffer

1 1/4 TL (3g)

Langkorn-Weißreis

1 Tasse (185g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Zitronensaft

2 EL (mL)

1. Alle Zutaten außer Zitronenpfeffer in einen Topf geben.
2. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren.
3. Topf zudecken und vorsichtig 20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist.
4. Vor dem Servieren mit Zitronenpfeffer bestreuen.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Tomatensuppe

2 Dose - 421 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 84g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 Dose

Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe

2 Dose (ca. 300 g) (596g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Weißer Reis

1 1/2 Tasse gekochter Reis - 328 kcal ● 7g Protein ● 1g Fett ● 73g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Tasse gekochter Reis



Langkorn-Weißreis

1/2 Tasse (93g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Veganer Delikatessen-Zerdrückter-Avocado-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 580 kcal ● 34g Protein ● 23g Fett ● 44g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sandwich(es)

Gemischte Blattsalate

3/4 Tasse (23g)

Hot Sauce

1/2 EL (mL)

Avocados, geschält & entkernt

1/2 Avocado(s) (101g)

Brot

3 Scheibe(n) (96g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

7 1/2 Scheiben (78g)

1. Mit der Rückseite einer Gabel die Avocado auf der unteren Brotscheibe zerdrücken. Die Delikatessen-Scheiben und das gemischte Grünzeug darauf schichten. Mit scharfer Sauce beträufeln, die obere Brotscheibe auflegen und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Gerösteter Brokkoli

147 kcal ● 13g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebelpulver

3 Prise (1g)

Knoblauchpulver

3 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Salz

3 Prise (2g)

Gefrorener Brokkoli

1 1/2 Packung (426g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebelpulver

1/4 EL (2g)

Knoblauchpulver

1/4 EL (2g)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Salz

1/4 EL (5g)

Gefrorener Brokkoli

3 Packung (852g)

1. Den Ofen auf 375°F vorheizen.
2. Gefrorenen Brokkoli auf ein leicht gefettetes Backblech legen und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Zwiebelpulver würzen.
3. 20 Minuten backen, dann den Brokkoli wenden. Weiter backen, bis der Brokkoli leicht knusprig und angekohlt ist, etwa weitere 20 Minuten.

Weißer Reis

1 Tasse gekochter Reis - 246 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 55g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis

6 EL (69g)

Wasser

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis

3/4 Tasse (139g)

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Teriyaki-Seitan-Wings

12 Unze Seitan - 892 kcal ● 97g Protein ● 30g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Teriyaki-Soße

6 EL (mL)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Seitan

3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Teriyaki-Soße

3/4 Tasse (mL)

Öl

3 EL (mL)

Seitan

1 1/2 lbs (680g)

1. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Teriyaki-Sauce hinzufügen und gut vermischen, bis alles vollständig bedeckt ist. Noch etwa eine Minute kochen.
5. Herausnehmen und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

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.

Tempeh-Taco-Salatbowl

831 kcal ● 51g Protein ● 36g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 34g Ballaststoffe



Avocados, in Würfel geschnitten

3/4 Avocado(s) (151g)

Öl

1/4 EL (mL)

Refried Beans

3/4 Tasse (182g)

Salsa

1/4 Tasse (81g)

Gemischte Blattsalate

3/4 Tasse (23g)

Taco-Gewürzmischung

1 1/2 EL (13g)

Tempeh

6 oz (170g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh zerbröseln und ein paar Minuten braten, bis es anfängt zu bräunen. Taco-Gewürz mit einem Schuss Wasser einrühren und gut vermischen, bis das Tempeh bedeckt ist. Ein bis zwei Minuten weitergaren und beiseitestellen.
2. Refried Beans in der Mikrowelle oder in einem separaten Topf erhitzen; beiseitestellen.
3. Gemischte Blattsalate, Tempeh, Refried Beans, Avocado und Salsa in einer Schüssel anrichten und servieren.
4. Meal-Prep-Hinweis: Tempeh-Mischung und Refried Beans in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren Tempeh und Refried Beans erwärmen und den Rest des Salats frisch zusammenstellen.

Tortilla-Chips

235 kcal ● 3g Protein ● 11g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Tortilla-Chips

1 2/3 oz (47g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Linsen

521 kcal ● 35g Protein ● 2g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

3/4 Tasse (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

3 Prise (2g)

Wasser

6 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

1 1/2 Tasse (288g)

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



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Wurst

3 Würstchen (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst

6 Würstchen (600g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, in Scheiben geschnitten

3/8 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (68g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

1 oz (28g)

frischer Basilikum

1/2 EL, gehackt (1g)

Balsamico-Vinaigrette

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, in Scheiben geschnitten

3/4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (137g)

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

2 oz (57g)

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.

Linsen- & Tomaten-Pasta

1263 kcal ● 61g Protein ● 9g Fett ● 203g Kohlenhydrate ● 31g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, gewürfelt

1/2 groß (75g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Tomatenmark

1 EL (16g)

Öl

1/4 EL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Paprika

4 Prise (1g)

Wasser

7/8 Tasse(n) (mL)

Zerdrückte Tomaten (Dose)

1 Dose (405g)

Karotten, gehackt

1 mittel (61g)

Linsen, roh

3/4 Tasse (144g)

ungekochte trockene Pasta

1/4 lbs (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, gewürfelt

1 groß (150g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Tomatenmark

2 EL (32g)

Öl

1/2 EL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Paprika

1 TL (2g)

Wasser

1 3/4 Tasse(n) (mL)

Zerdrückte Tomaten (Dose)

2 Dose (810g)

Karotten, gehackt

2 mittel (122g)

Linsen, roh

1 1/2 Tasse (288g)

ungekochte trockene Pasta

1/2 lbs (257g)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten hinzufügen. Etwa 10 Minuten anschwitzen, bis das Gemüse weich ist.
2. Kreuzkümmel und Paprika einrühren und etwa 1 Minute rösten, bis es duftet.
3. Tomatenmark, zerdrückte Tomaten, Wasser und Linsen einrühren.
4. Zum Köcheln bringen und abdecken. Ca. 30–35 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
5. Währenddessen Pasta nach Packungsanweisung kochen und beiseite stellen.
6. Pasta und Sauce vermischen und servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 Messlöffel - 327 kcal ● 73g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

3 Schöpfer (je ≈80 ml) (93g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

21 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.