

Meal Plan - 3400 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 3411 kcal ● 213g Protein (25%) ● 92g Fett (24%) ● 348g Kohlenhydrate (41%) ● 84g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

1505 kcal, 71g Eiweiß, 142g netto Kohlenhydrate, 59g Fett



[Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce](#)
752 kcal



[fettarmer griechischer Joghurt](#)
2 Becher- 310 kcal



[Geröstete Mandeln](#)
1/2 Tasse(n)- 443 kcal

Abendessen

1580 kcal, 70g Eiweiß, 203g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



[Brötchen](#)
3 Brötchen- 231 kcal



[Cassoulet mit weißen Bohnen](#)
1347 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
3 Messlöffel- 327 kcal

Day 2 3431 kcal ● 220g Protein (26%) ● 156g Fett (41%) ● 230g Kohlenhydrate (27%) ● 56g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1580 kcal, 64g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 93g Fett



[Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto](#)
1 1/2 Sandwich(s)- 836 kcal



[fettarmer Joghurt](#)
2 Becher- 362 kcal



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

Abendessen

1525 kcal, 83g Eiweiß, 116g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



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



[Kichererbsen- & Grünkohlsuppe](#)
818 kcal



[Geröstete Mandeln](#)
1/2 Tasse(n)- 443 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
3 Messlöffel- 327 kcal

Day
3

3424 kcal ● 215g Protein (25%) ● 89g Fett (23%) ● 379g Kohlenhydrate (44%) ● 63g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1575 kcal, 59g Eiweiß, 259g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Milch

2 Tasse(n)- 298 kcal



Pasta mit Fertigsauce

1276 kcal

Abendessen

1525 kcal, 83g Eiweiß, 116g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

818 kcal



Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n)- 443 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day
4

3436 kcal ● 214g Protein (25%) ● 184g Fett (48%) ● 188g Kohlenhydrate (22%) ● 44g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1575 kcal, 68g Eiweiß, 149g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

2 1/2 Sandwich(es)- 1019 kcal



Weißer Reis

1 1/2 Tasse gekochter Reis- 328 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal

Abendessen

1530 kcal, 73g Eiweiß, 36g netto Kohlenhydrate, 113g Fett



Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n)- 156 kcal



Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

1375 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Day
5

3402 kcal ● 224g Protein (26%) ● 135g Fett (36%) ● 270g Kohlenhydrate (32%) ● 53g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1575 kcal, 68g Eiweiß, 149g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich
2 1/2 Sandwich(es)- 1019 kcal



Weißer Reis
1 1/2 Tasse gekochter Reis- 328 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
230 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Abendessen

1500 kcal, 84g Eiweiß, 118g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
363 kcal



Milch
1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal



Bohnen- & Tofu-Gulasch
874 kcal

Day
6

3359 kcal ● 240g Protein (29%) ● 161g Fett (43%) ● 194g Kohlenhydrate (23%) ● 44g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1535 kcal, 83g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 95g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher- 261 kcal



Eiersalat-Sandwich
1 1/2 Sandwich(s)- 813 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/2 Tasse(n)- 460 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
3 Messlöffel- 327 kcal

Abendessen

1500 kcal, 84g Eiweiß, 118g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
363 kcal



Milch
1 3/4 Tasse(n)- 261 kcal



Bohnen- & Tofu-Gulasch
874 kcal

Day
7

3387 kcal ● 227g Protein (27%) ● 139g Fett (37%) ● 259g Kohlenhydrate (31%) ● 49g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1535 kcal, 83g Eiweiß, 74g netto Kohlenhydrate, 95g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal



Eiersalat-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s)- 813 kcal



Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n)- 460 kcal

Abendessen

1525 kcal, 71g Eiweiß, 182g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

885 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

294 kcal



Milch

2 1/3 Tasse(n)- 348 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

3 Messlöffel- 327 kcal

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ frische Petersilie
1/4 Tasse, gehackt (13g)
- ☐ Zwiebel
4 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (523g)
- ☐ Knoblauch
15 Zehe(n) (45g)
- ☐ Karotten
5 mittel (298g)
- ☐ Sellerie, roh
1 3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (70g)
- ☐ Kale-Blätter
14 1/2 oz (410g)
- ☐ Tomaten
5 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (639g)
- ☐ Frischer Ingwer
3 1/2 TL (7g)
- ☐ Brokkoli
1 3/4 Tasse, gehackt (159g)
- ☐ Pilze
1/2 lbs (213g)
- ☐ Römersalat
1 1/2 Herzen (750g)

Andere

- ☐ Sriracha-Chilisauce
1/2 EL (8g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
8 Becher (1360g)
- ☐ gefrorener Blumenkohlreis
2 1/2 Tasse, zubereitet (446g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
2 1/2 Tasse (75g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
4 Fleischbällchen (120g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
3 1/3 EL (58g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Butter
1 1/2 EL (21g)
- ☐ Käse
13 oz (367g)
- ☐ fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)
- ☐ Vollmilch
8 Tasse(n) (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
1 1/2 Tasse (262g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
15 1/3 oz (437g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
5 oz (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
3 EL (mL)
- ☐ Mayonnaise
6 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
2 1/4 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln
1 1/2 Tasse, ganz (215g)
- ☐ Geröstete Cashews
3 EL (26g)
- ☐ Sesamsamen
3 1/2 TL (11g)

Backwaren

- ☐ Brötchen
3 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch)
(84g)
- ☐ Brot
1 1/3 lbs (608g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
13 Tasse(n) (mL)
- ☐ Pesto
1 1/2 EL (24g)
- ☐ Pasta-Sauce
1 Glas (ca. 680 g) (644g)

Getränke

- ☐ Wasser
23 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
21 Schöpfer (je ≈80 ml) (651g)

Gewürze und Kräuter

☐ Frischer Mozzarella
6 oz (170g)

☐ Ei(er)
9 mittel (396g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

☐ Kichererbsen, konserviert
4 Dose (1717g)

☐ Weiße Bohnen (konserviert)
3 3/4 Dose(n) (1646g)

☐ geröstete Erdnüsse
1 1/2 Tasse (207g)

☐ fester Tofu
2 lbs (893g)

☐ Sojasauce
1/2 Tasse (mL)

☐ Rosmarin, getrocknet
1 1/4 TL (2g)

☐ frischer Basilikum
3 EL, gehackt (8g)

☐ Thymian, frisch
1 TL (1g)

☐ Paprika
1/2 oz (15g)

☐ Senf, gelb
1/4 EL oder 1 Päckchen (4g)

☐ schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)

☐ Salz
3 Prise (1g)

Obst und Fruchtsäfte

☐ Zitrone
1 klein (58g)

☐ Avocados
1 Avocado(s) (201g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

752 kcal ● 31g Protein ● 16g Fett ● 103g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



frische Petersilie, gehackt

1/4 Tasse, gehackt (13g)

Zwiebel, gewürfelt

5/6 klein (58g)

Sriracha-Chilisauce

1/2 EL (8g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

1/4 Tasse (58g)

Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

5/6 Dose (373g)

Langkorn-Weißreis

6 2/3 EL (77g)

Öl

1/2 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.

fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Geröstete Mandeln

1/2 Tasse(n) - 443 kcal ● 15g Protein ● 36g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Gegrilltes Käse-Sandwich mit Pesto

1 1/2 Sandwich(s) - 836 kcal ● 33g Protein ● 57g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sandwich(s)

Butter, weich

1 1/2 EL (21g)

Tomaten

3 Scheibe(n), dünn/klein (45g)

Käse

3 Scheibe (je ca. 28 g) (84g)

Pesto

1 1/2 EL (24g)

Brot

3 Scheibe (96g)

1. Eine Seite einer Brotscheibe mit Butter bestreichen und die gebutterte Seite nach unten in eine antihafbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze legen.
2. Die obere Seite der Brotscheibe in der Pfanne mit der Hälfte der Pesto-Sauce bestreichen und die Käsescheiben sowie die Tomatenscheiben auf das Pesto legen.
3. Die restliche Pesto-Sauce auf eine Seite der zweiten Brotscheibe streichen und diese mit der Pesto-Seite nach unten auf das Sandwich legen. Die Oberseite des Sandwiches mit Butter bestreichen.
4. Das Sandwich vorsichtig braten, einmal wenden, bis beide Seiten goldbraun sind und der Käse geschmolzen ist, etwa 5 Minuten pro Seite.

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.

Geröstete Erdnüsse

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

Ergibt 3/8 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse
6 2/3 EL (61g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Milch

2 Tasse(n) - 298 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 2 Tasse(n)

Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Pasta mit Fertigsauce

1276 kcal ● 44g Protein ● 9g Fett ● 236g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Pasta-Sauce
5/8 Glas (ca. 680 g) (420g)
ungekochte trockene Pasta
10 oz (285g)

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

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

2 1/2 Sandwich(es) - 1019 kcal ● 57g Protein ● 53g Fett ● 67g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Blattsalate

1 1/4 Tasse (38g)

Rosmarin, getrocknet

5 Prise (1g)

Pilze

1/4 lbs (106g)

Käse

1 1/4 Tasse, gerieben (141g)

Brot

5 Scheibe(n) (160g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

2 1/2 Tasse (75g)

Rosmarin, getrocknet

1 1/4 TL (2g)

Pilze

1/2 lbs (213g)

Käse

2 1/2 Tasse, gerieben (283g)

Brot

10 Scheibe(n) (320g)

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.

Weißer Reis

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis

1/2 Tasse (93g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis

1 Tasse (185g)

Wasser

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.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

230 kcal ● 5g Protein ● 15g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitrone, ausgepresst
1/2 klein (29g)
Avocados, gehackt
1/2 Avocado(s) (101g)
Kale-Blätter, gehackt
1/2 Bund (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitrone, ausgepresst
1 klein (58g)
Avocados, gehackt
1 Avocado(s) (201g)
Kale-Blätter, gehackt
1 Bund (170g)

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 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 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.

Eiersalat-Sandwich

1 1/2 Sandwich(s) - 813 kcal ● 38g Protein ● 53g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Senf, gelb

3 Prise oder 1 Päckchen (2g)

Paprika

1 1/2 Prise (1g)

Brot

3 Scheibe (96g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Zwiebel, gehackt

3/8 klein (26g)

Mayonnaise

3 EL (mL)

Ei(er)

4 1/2 mittel (198g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Senf, gelb

1/4 EL oder 1 Päckchen (4g)

Paprika

3 Prise (2g)

Brot

6 Scheibe (192g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

Salz

3 Prise (1g)

Zwiebel, gehackt

3/4 klein (53g)

Mayonnaise

6 EL (mL)

Ei(er)

9 mittel (396g)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Das Wasser zum Kochen bringen und 8 Minuten weiterkochen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Eier mit kaltem Wasser abschrecken. Etwa 5 Minuten abkühlen lassen.
4. Die Eier schälen und zusammen mit den übrigen Zutaten (außer dem Brot) zerdrücken. Wenn gewünscht, die Eier vor dem Mischen statt zu zerdrücken auch hacken.
5. Die Mischung auf eine Brotscheibe streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

Geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse(n) - 460 kcal ● 18g Protein ● 37g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Erdnüsse

1/2 Tasse (73g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Erdnüsse

1 Tasse (146g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Brötchen

3 Brötchen - 231 kcal ● 8g Protein ● 4g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 3 Brötchen

Brötchen

3 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (84g)

1. Guten Appetit.

Cassoulet mit weißen Bohnen

1347 kcal ● 62g Protein ● 28g Fett ● 164g Kohlenhydrate ● 49g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

3 1/2 Zehe(n) (11g)

Zwiebel, gewürfelt

1 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (193g)

Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten

3 1/2 groß (252g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1 3/4 Dose(n) (768g)

Öl

1 3/4 EL (mL)

Gemüsebrühe (servierbereit)

7/8 Tasse(n) (mL)

Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten

1 3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (70g)

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 2 und Tag 3 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.

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

3 Dose (1344g)

Öl

1 EL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

6 Zehe(n) (18g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

12 Tasse(n) (mL)

Kale-Blätter, gehackt

6 Tasse, gehackt (240g)

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

1/2 Tasse(n) - 443 kcal ● 15g Protein ● 36g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

1/2 Tasse, ganz (72g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1 Tasse, ganz (143g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Geröstete Cashewnüsse

1/6 Tasse(n) - 156 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1/6 Tasse(n)

Geröstete Cashews

3 EL (26g)

1. Das Rezept enthält keine
Zubereitungsschritte.



Low-Carb Asiatische Tofu-Bowl

1375 kcal ● 69g Protein ● 102g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe

**Knoblauch, fein gehackt**

3 1/2 Zehe (11g)

fester Tofu, abgetropft und trockengetupft

17 1/2 oz (496g)

Sesamsamen

3 1/2 TL (11g)

Öl

1/3 Tasse (mL)

Frischer Ingwer, fein gehackt

3 1/2 TL (7g)

Sojasauce

1/2 Tasse (mL)

gefrorener Blumenkohlreis

2 1/2 Tasse, zubereitet (446g)

Brokkoli

1 3/4 Tasse, gehackt (159g)

1. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden.
 2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 1/3 des Öls erhitzen und den Rest beiseite stellen. Tofu hinzufügen und beidseitig bräunen.
 3. In der Zwischenzeit den Blumenkohlreis gemäß Packungsanweisung zubereiten und die Sauce aus Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Sesam und dem restlichen Öl in einer kleinen Schüssel anrühren.
 4. Wenn der Tofu fast fertig ist, die Hälfte der Sauce hineingießen, umrühren und noch etwa eine Minute weitergaren, bis die Sauce größtenteils aufgenommen ist.
 5. Blumenkohlreis und Tofu in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
 6. Brokkoli in die Pfanne geben und ein paar Minuten kochen, bis er weich ist.
 7. Brokkoli und die restliche Sauce zur Blumenkohlreis-Tofu-Schüssel geben. Servieren.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

6 oz (170g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

2 1/4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (410g)

frischer Basilikum

3 EL, gehackt (8g)

Balsamico-Vinaigrette

3 EL (mL)

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

Milch

1 3/4 Tasse(n) - 261 kcal ● 13g Protein ● 14g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1 3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

3 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Bohnen- & Tofu-Gulasch

874 kcal ● 50g Protein ● 25g Fett ● 87g Kohlenhydrate ● 26g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, abgetropft und gewürfelt

1/2 lbs (198g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Thymian, frisch

4 Prise (0g)

Paprika

1 EL (7g)

Öl

1 EL (mL)

Zwiebel, gewürfelt

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1 Dose(n) (439g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, abgetropft und gewürfelt

14 oz (397g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe (6g)

Thymian, frisch

1 TL (1g)

Paprika

2 EL (14g)

Öl

2 EL (mL)

Zwiebel, gewürfelt

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (220g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

2 Dose(n) (878g)

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 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

885 kcal ● 42g Protein ● 14g Fett ● 134g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Vegane Fleischbällchen, gefroren

4 Fleischbällchen (120g)

ungekochte trockene Pasta

1/3 lbs (152g)

Pasta-Sauce

1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)

1. Die Pasta und die „Fleisch“bällchen gemäß Packungsangaben zubereiten.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

294 kcal ● 11g Protein ● 10g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Karotten, in Scheiben geschnitten

3/4 mittel (46g)

Tomaten, gewürfelt

1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (185g)

Römersalat, grob gehackt

1 1/2 Herzen (750g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergießen.

Milch

2 1/3 Tasse(n) - 348 kcal ● 18g Protein ● 18g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 2 1/3 Tasse(n)

Vollmilch

2 1/3 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.
