

Meal Plan - 1400-Kalorien pescetarisch 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 1370 kcal ● 91g Protein (27%) ● 56g Fett (37%) ● 96g Kohlenhydrate (28%) ● 29g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

665 kcal, 30g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Edamame- und Rote-Bete-Salat
257 kcal



Käse-Ravioli
408 kcal

Abendessen

595 kcal, 36g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



Karottensticks
3 1/2 Karotte(n)- 95 kcal



Avocado-Thunfischsalat
327 kcal



Walnüsse
1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Day 2 1429 kcal ● 91g Protein (26%) ● 65g Fett (41%) ● 93g Kohlenhydrate (26%) ● 26g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

640 kcal, 30g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
234 kcal



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Sesam-Erdnuss-Zoodles
294 kcal

Abendessen

680 kcal, 37g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Cremige Knoblauch-Jakobsmuscheln
420 kcal



Linsen
260 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Day 3

1404 kcal ● 92g Protein (26%) ● 48g Fett (31%) ● 113g Kohlenhydrate (32%) ● 38g Ballaststoffe (11%)

Mittagessen

640 kcal, 30g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
234 kcal



Milch
3/4 Tasse(n)- 112 kcal



Sesam-Erdnuss-Zoodles
294 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Abendessen

655 kcal, 37g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Bohnen- & Tofu-Gulasch
656 kcal

Day 4

1386 kcal ● 98g Protein (28%) ● 44g Fett (29%) ● 119g Kohlenhydrate (34%) ● 30g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

620 kcal, 37g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 1/2 Dose- 371 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Abendessen

655 kcal, 37g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Bohnen- & Tofu-Gulasch
656 kcal

Day 5 1450 kcal ● 90g Protein (25%) ● 47g Fett (29%) ● 133g Kohlenhydrate (37%) ● 33g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

620 kcal, 37g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 1/2 Dose- 371 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Abendessen

720 kcal, 29g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
117 kcal



Süßkartoffeln gefüllt mit Knoblauch-Crumbles
2 Süßkartoffel(s)- 602 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Day 6 1351 kcal ● 97g Protein (29%) ● 51g Fett (34%) ● 94g Kohlenhydrate (28%) ● 32g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

645 kcal, 25g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Brokkoli
1 Tasse(n)- 29 kcal



Süßkartoffelpüree
275 kcal



Einfacher Tofu
8 oz- 342 kcal

Abendessen

595 kcal, 48g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Vegane Crumbles
1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal



Brokkoli mit Butter
1 1/4 Tasse- 167 kcal



Linsen
174 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Day 7 1351 kcal ● 97g Protein (29%) ● 51g Fett (34%) ● 94g Kohlenhydrate (28%) ● 32g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

645 kcal, 25g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Brokkoli
1 Tasse(n)- 29 kcal



Süßkartoffelpüree
275 kcal



Einfacher Tofu
8 oz- 342 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Abendessen

595 kcal, 48g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Vegane Crumbles
1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal



Brokkoli mit Butter
1 1/4 Tasse- 167 kcal



Linsen
174 kcal



Getränke

- ☐ Wasser
10 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Edamame, gefroren, geschält
3/4 Tasse (89g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
3 Rote Bete(n) (150g)
- ☐ Karotten
3 1/2 mittel (214g)
- ☐ Zwiebel
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (221g)
- ☐ Tomaten
1 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (214g)
- ☐ frische Petersilie
3 Stängel (3g)
- ☐ Zucchini
2 mittel (392g)
- ☐ Frühlingszwiebeln
2 EL, in Scheiben (16g)
- ☐ Knoblauch
3 1/2 Zehe(n) (11g)
- ☐ Süßkartoffeln
5 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1050g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
4 1/2 Tasse (410g)

Fette und Öle

- ☐ Balsamico-Vinaigrette
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Öl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl
3/8 TL (mL)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
6 3/4 Tasse (203g)
- ☐ Coleslaw-Mischung
1 Tasse (90g)

Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 g (0g)
- ☐ Salz
3 g (3g)
- ☐ Balsamicoessig
1 EL (mL)
- ☐ Thymian, frisch
1/4 EL (1g)
- ☐ Paprika
1 1/2 EL (10g)
- ☐ Knoblauchpulver
3 Prise (1g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft
5/6 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
5/8 Avocado(s) (126g)
- ☐ Zitronensaft
1/4 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)
- ☐ Chiasamen
1 TL (5g)
- ☐ Sesamsamen
1 TL (3g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 Dose (448g)
- ☐ Sojasauce
2 EL (mL)
- ☐ Erdnussbutter
4 EL (64g)
- ☐ Linsen, roh
14 EL (168g)
- ☐ fester Tofu
1 2/3 lbs (751g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1 1/2 Dose(n) (659g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
1 1/2 Packung (≈340 g) (463g)

Milch- und Eierprodukte

☐ tiefgekühlte Käseravioli
6 oz (170g)

☐ Vollmilch
3 1/2 Tasse(n) (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

☐ Pasta-Sauce
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

☐ Apfelessig
1 EL (mL)

☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
3 Dose (≈540 g) (1578g)

☐ Schlagsahne
4 EL (mL)

☐ Butter
3 EL (43g)

Fisch- und Schalentierprodukte

☐ Dosen-Thunfisch
3/4 Dose (129g)

☐ Jakobsmuscheln
5 oz (142g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 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.

Käse-Ravioli

408 kcal ● 17g Protein ● 10g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



tiefgekühlte Käseravioli

6 oz (170g)

Pasta-Sauce

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

1. Die Ravioli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Pastasauce servieren und genießen.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, dünn geschnitten

1/4 klein (18g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose (224g)

frische Petersilie, gehackt

1 1/2 Stängel (2g)

Apfelessig

1/2 EL (mL)

Balsamicoessig

1/2 EL (mL)

Tomaten, halbiert

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 klein (35g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1 Dose (448g)

frische Petersilie, gehackt

3 Stängel (3g)

Apfelessig

1 EL (mL)

Balsamicoessig

1 EL (mL)

Tomaten, halbiert

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sesam-Erdnuss-Zoodles

294 kcal ● 13g Protein ● 19g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zucchini, spiralisiert

1 mittel (196g)

Chiasamen

4 Prise (2g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Frühlingszwiebeln

1 EL, in Scheiben (8g)

Sesamsamen

4 Prise (2g)

Sojasauce

1 EL (mL)

Erdnussbutter

2 EL (32g)

Coleslaw-Mischung

1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini, spiralisiert

2 mittel (392g)

Chiasamen

1 TL (5g)

Limettensaft

1 EL (mL)

Frühlingszwiebeln

2 EL, in Scheiben (16g)

Sesamsamen

1 TL (3g)

Sojasauce

2 EL (mL)

Erdnussbutter

4 EL (64g)

Coleslaw-Mischung

1 Tasse (90g)

1. Zoodles und Krautsalat in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Sojasauce und Limettensaft vermischen. Nach und nach Wasser hinzufügen, gerade so viel, dass eine saucenähnliche Konsistenz entsteht.
3. Die Erdnusssauce über die Zoodles geben und gut vermengen.
4. Mit Frühlingszwiebeln, Sesam und optional Chiasamen bestreuen.
5. Servieren.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

3 Dose (≈540 g) (1578g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing
2 1/4 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
2 1/4 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
1/4 Tasse (mL)
Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)

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

Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Brokkoli

1 Tasse(n) - 29 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorener Brokkoli
1 Tasse (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Süßkartoffelpüree

275 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Süßkartoffeln

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang
(315g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Süßkartoffeln

3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

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.

Einfacher Tofu

8 oz - 342 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu

1/2 lbs (227g)

Öl

4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu

1 lbs (454g)

Öl

2 2/3 EL (mL)

1. Tofu in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis er goldbraun und knusprig ist.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Karottensticks

3 1/2 Karotte(n) - 95 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Karotte(n)

Karotten

3 1/2 mittel (214g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Avocado-Thunfischsalat

327 kcal ● 30g Protein ● 18g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

**Zwiebel, fein gehackt**

1/6 klein (13g)

Tomaten

3 EL, gehackt (34g)

Dosen-Thunfisch

3/4 Dose (129g)

Gemischte Blattsalate

3/4 Tasse (23g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Salz

3/4 Prise (0g)

Limettensaft

1/4 EL (mL)

Avocados

3/8 Avocado(s) (75g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

Walnüsse

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/4 Tasse(n)

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Cremige Knoblauch-Jakobsmuscheln

420 kcal ● 19g Protein ● 35g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Schlagsahne

4 EL (mL)

Butter

1/2 EL (7g)

Öl

1/2 EL (mL)

Jakobsmuscheln

5 oz (142g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Sobald es heiß ist, die Jakobsmuscheln hinzufügen und 2–3 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart und undurchsichtig sind. Jakobsmuscheln auf einen Teller geben und beiseite stellen.
2. Die Butter in die Pfanne geben und schmelzen lassen. Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute anbraten, bis er duftet.
3. Die Schlagsahne und eine großzügige Prise Salz/Pfeffer hinzufügen und 2–5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist.
4. Vom Herd nehmen, Zitronensaft und die Jakobsmuscheln unterrühren. Servieren.

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, abgespült

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.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Bohnen- & Tofu-Gulasch

656 kcal ● 37g Protein ● 19g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, abgetropft und gewürfelt

1/3 lbs (149g)

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe (2g)

Thymian, frisch

3 Prise (0g)

Paprika

3/4 EL (5g)

Öl

3/4 EL (mL)

Zwiebel, gewürfelt

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

3/4 Dose(n) (329g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, abgetropft und gewürfelt

2/3 lbs (298g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe (5g)

Thymian, frisch

1/4 EL (1g)

Paprika

1 1/2 EL (10g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Zwiebel, gewürfelt

1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (165g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1 1/2 Dose(n) (659g)

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 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Tomaten, gewürfelt

1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (31g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 Prise (1g)

Knoblauchpulver

1 Prise (0g)

Olivenöl

3/8 TL (mL)

Avocados, gewürfelt

1/4 Avocado(s) (50g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Zwiebel

1/2 EL, fein gehackt (8g)

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.

Süßkartoffeln gefüllt mit Knoblauch-Crumbles

2 Süßkartoffel(s) - 602 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Ergibt 2 Süßkartoffel(s)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

vegetarische Burgerkrümel

4 oz (113g)

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Öl

1/2 EL (mL)

1. Die Süßkartoffel(n) mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auf einen Teller legen und in der Mikrowelle auf hoher Stufe etwa 5–8 Minuten pro Süßkartoffel garen, bis sie weich sind. Beiseitestellen. (Alternativ können die Süßkartoffeln im Ofen etwa 40–75 Minuten bei 400 °F (200 °C) gebacken werden, bis sie weich sind).
 2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute anbraten, bis er duftet.
 3. Knoblauchpulver und Crumbles hinzufügen und die Crumbles gemäß den Anweisungen auf ihrer Verpackung in der Pfanne zubereiten.
 4. Wenn die Crumbles durchgegart sind, die Süßkartoffeln aufschneiden und mit der knoblauchigen Crumble-Mischung füllen. Servieren.
-

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n) - 256 kcal ● 33g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegetarische Burgerkrümel
1 3/4 Tasse (175g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel
3 1/2 Tasse (350g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Brokkoli mit Butter

1 1/4 Tasse - 167 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter
1 1/4 EL (18g)
schwarzer Pfeffer
5/8 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
1 1/4 Tasse (114g)
Salz
5/8 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter
2 1/2 EL (36g)
schwarzer Pfeffer
1 1/4 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
2 1/2 Tasse (228g)
Salz
1 1/4 Prise (1g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

1 Messlöffel - 109 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

7 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-