

Meal Plan - 1800-Kalorien veganer 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 1786 kcal ● 120g Protein (27%) ● 24g Fett (12%) ● 221g Kohlenhydrate (49%) ● 53g Ballaststoffe (12%)

Mittagessen

780 kcal, 27g Eiweiß, 133g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Pasta mit Fertigsauce](#)
680 kcal



[Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten](#)
98 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

790 kcal, 44g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Sojamilch](#)
1 2/3 Tasse(n)- 141 kcal



[Quinoa mit schwarzen Bohnen](#)
649 kcal

Day 2 1786 kcal ● 120g Protein (27%) ● 24g Fett (12%) ● 221g Kohlenhydrate (49%) ● 53g Ballaststoffe (12%)

Mittagessen

780 kcal, 27g Eiweiß, 133g netto Kohlenhydrate, 8g Fett



[Pasta mit Fertigsauce](#)
680 kcal



[Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten](#)
98 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

790 kcal, 44g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



[Sojamilch](#)
1 2/3 Tasse(n)- 141 kcal



[Quinoa mit schwarzen Bohnen](#)
649 kcal

Day
3

1754 kcal ● 115g Protein (26%) ● 57g Fett (29%) ● 163g Kohlenhydrate (37%) ● 32g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

825 kcal, 32g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Belizischer Reis & Bohnen
362 kcal



Kürbiskerne
366 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
98 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

710 kcal, 35g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli
589 kcal



Gemischter Salat
121 kcal

Day
4

1754 kcal ● 115g Protein (26%) ● 57g Fett (29%) ● 163g Kohlenhydrate (37%) ● 32g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

825 kcal, 32g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Belizischer Reis & Bohnen
362 kcal



Kürbiskerne
366 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
98 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

710 kcal, 35g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli
589 kcal



Gemischter Salat
121 kcal

Day
5

1782 kcal ● 114g Protein (26%) ● 55g Fett (28%) ● 163g Kohlenhydrate (37%) ● 45g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

770 kcal, 29g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



[Sojajoghurt](#)

1 Becher- 136 kcal



[Gemischte Nüsse](#)

3/8 Tasse(n)- 363 kcal



[Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl](#)

273 kcal

Abendessen

795 kcal, 37g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



[Weißer Reis](#)

1/4 Tasse gekochter Reis- 55 kcal



[Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne](#)

738 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

Day
6

1761 kcal ● 119g Protein (27%) ● 60g Fett (31%) ● 158g Kohlenhydrate (36%) ● 28g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

770 kcal, 29g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



[Sojajoghurt](#)

1 Becher- 136 kcal



[Gemischte Nüsse](#)

3/8 Tasse(n)- 363 kcal



[Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl](#)

273 kcal

Abendessen

770 kcal, 42g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



[Karotten-Pommes](#)

277 kcal



[Couscous](#)

251 kcal



[Einfacher Seitan](#)

4 oz- 244 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

Day
7

1819 kcal ● 127g Protein (28%) ● 66g Fett (32%) ● 148g Kohlenhydrate (33%) ● 32g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

830 kcal, 37g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Vegane Champignoncremesuppe

803 kcal



Karottensticks

1 Karotte(n)- 27 kcal

Abendessen

770 kcal, 42g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Karotten-Pommes

277 kcal



Couscous

251 kcal



Einfacher Seitan

4 oz- 244 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Getränke

- ☐ Wasser
14 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
1/4 Gallone (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
2/3 Glas (ca. 680 g) (448g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1 1/4 Tasse(n) (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta
18 2/3 oz (532g)
- ☐ Quinoa, ungekocht
10 EL (106g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
9 1/4 EL (108g)
- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
1 1/3 Schachtel (≈165 g) (219g)
- ☐ Seitan
1/2 lbs (227g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Karotten
14 mittel (852g)
- ☐ Tomaten
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (377g)
- ☐ Römersalat
3 Herzen (1500g)
- ☐ Knoblauch
7 1/3 Zehe(n) (22g)
- ☐ Zwiebel
1 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (189g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
13 1/4 EL (113g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
2/3 Packung (189g)
- ☐ rote Zwiebel
1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)
- ☐ Gurke
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
- ☐ Rote Paprika
1/4 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (30g)

Fette und Öle

- ☐ Salatdressing
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Öl
1 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
2 EL (mL)

Andere

- ☐ Sojamilch, ungesüßt
3 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)
- ☐ Teriyaki-Soße
4 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ schwarze Bohnen
1 2/3 Dose(n) (732g)
- ☐ fester Tofu
2/3 Packung (450 g) (302g)
- ☐ Kidneybohnen
1/2 Dose (224g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 1/2 Dose (672g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
3/4 EL, gemahlen (5g)
- ☐ Salz
11 3/4 g (12g)
- ☐ Cayennepfeffer
1/4 TL (0g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/2 EL (3g)
- ☐ Basilikum, getrocknet
1/2 EL, gemahlen (2g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
2 TL (2g)
- ☐ Zwiebelpulver
4 TL (10g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Kokosmilch (Dose)
6 EL (mL)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1 Tasse (118g)

☐ frische Petersilie
2 Stängel (2g)

☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1 Packung (ca. 285 g) (284g)

☐ Pilze
3 Tasse, Stücke oder Scheiben (210g)

☐ Blumenkohl
4 Tasse, gehackt (428g)

☐ Gemischte Nüsse
13 1/4 EL (112g)

Obst und Fruchtsäfte

☐ Zitronensaft
1/4 EL (mL)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Pasta mit Fertigsauce

680 kcal ● 23g Protein ● 5g Fett ● 126g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pasta-Sauce

1/3 Glas (ca. 680 g) (224g)
ungekochte trockene Pasta
1/3 lbs (152g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce

2/3 Glas (ca. 680 g) (448g)
ungekochte trockene Pasta
2/3 lbs (304g)

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

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/4 mittel (15g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Römersalat, grob gehackt

1/2 Herzen (250g)

Salatdressing

3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Römersalat, grob gehackt

1 Herzen (500g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

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

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Belizischer Reis & Bohnen

362 kcal ● 10g Protein ● 10g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Rote Paprika, gehackt

1/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (15g)

Zwiebel, gehackt

1/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (14g)

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

Wasser

1/6 Tasse(n) (mL)

Kokosmilch (Dose)

3 EL (mL)

Kidneybohnen, abgetropft

1/4 Dose (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Rote Paprika, gehackt

1/4 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (30g)

Zwiebel, gehackt

1/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (28g)

Knoblauch, fein gehackt

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

Langkorn-Weißreis

1/2 Tasse (93g)

Wasser

3/8 Tasse(n) (mL)

Kokosmilch (Dose)

6 EL (mL)

Kidneybohnen, abgetropft

1/2 Dose (224g)

1. Alle Zutaten in einen Topf geben und mit etwas Salz abschmecken.\r\nUmrühren und aufkochen. Hitze reduzieren, abdecken und 20–30 Minuten köcheln lassen, bis der Reis zart ist.\r\nServieren.\r\n

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.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

98 kcal ● 4g Protein ● 3g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Karotten, in Scheiben geschnitten
1/4 mittel (15g)
Tomaten, gewürfelt
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)
Römersalat, grob gehackt
1/2 Herzen (250g)
Salatdressing
3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (31g)
Tomaten, gewürfelt
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)
Römersalat, grob gehackt
1 Herzen (500g)
Salatdressing
1 1/2 EL (mL)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Sojajoghurt

1 Becher - 136 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilchjoghurt
1 Behälter (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilchjoghurt
2 Behälter (301g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gemischte Nüsse

3/8 Tasse(n) - 363 kcal ● 11g Protein ● 30g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gemischte Nüsse
6 2/3 EL (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
13 1/3 EL (112g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gewürzte Kichererbsen-Taboulé-Bowl

273 kcal ● 11g Protein ● 3g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

frische Petersilie, gehackt

1 Stängel (1g)

Tomaten, gehackt

1/4 Roma-Tomate (20g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/4 Dose (112g)

Gurke, gehackt

1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)

Zitronensaft

3/8 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 Prise (1g)

Öl

1/8 TL (mL)

Instant-Couscous, gewürzt

1/4 Schachtel (≈165 g) (41g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

frische Petersilie, gehackt

2 Stängel (2g)

Tomaten, gehackt

1/2 Roma-Tomate (40g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose (224g)

Gurke, gehackt

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Öl

1/4 TL (mL)

Instant-Couscous, gewürzt

1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)

1. Den Ofen auf 425°F (220°C) vorheizen. Kichererbsen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz vermengen. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen. Nach dem Garen beiseitestellen.
 2. Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn der Couscous fertig ist und etwas abgekühlt ist, Petersilie unterrühren.
 3. Die Bowl zusammenstellen: Couscous, geröstete Kichererbsen, Gurke und Tomaten anrichten. Zitronensaft darüberträufeln und servieren.
-

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Vegane Champignoncremesuppe

803 kcal ● 36g Protein ● 42g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe (6g)

Zwiebel, gewürfelt

1 klein (70g)

Pilze, gewürfelt

3 Tasse, Stücke oder Scheiben (210g)

Blumenkohl

4 Tasse, gehackt (428g)

Mandelmilch, ungesüßt

4 Tasse(n) (mL)

Zwiebelpulver

4 TL (10g)

Salz

1 TL (6g)

Öl

2 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

2 TL, gemahlen (5g)

1. In einem kleinen Topf Blumenkohl, Mandelmilch, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer erhitzen. Zum Kochen bringen.
2. Sobald es kocht, Hitze reduzieren und 8 Minuten weiterköcheln lassen.
3. Die Blumenkohlmischung mit einem Mixer, Pürierstab oder Küchenmaschine glatt pürieren.
4. In einer tiefen Pfanne Öl, Champignons, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln weich sind, etwa 10 Minuten.
5. Die Blumenkohlmischung zu den Pilzen geben, abdecken und zum Kochen bringen. 10 Minuten köcheln lassen. Servieren.

Karottensticks

1 Karotte(n) - 27 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Karotte(n)

Karotten

1 mittel (61g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Sojamilch

1 2/3 Tasse(n) - 141 kcal ● 12g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilch, ungesüßt
1 2/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
3 1/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Quinoa mit schwarzen Bohnen

649 kcal ● 33g Protein ● 7g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 31g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

schwarze Bohnen, ab gespült und abgetropft

5/6 Dose(n) (366g)

Knoblauch, gehackt

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

Zwiebel, gehackt

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (46g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1/4 TL (1g)

Cayennepfeffer

1 Prise (0g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

5/8 Tasse(n) (mL)

Öl

1/2 TL (mL)

Gefrorene Maiskörner

6 2/3 EL (57g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/2 TL (1g)

Quinoa, ungekocht

5 EL (53g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarze Bohnen, ab gespült und abgetropft

1 2/3 Dose(n) (732g)

Knoblauch, gehackt

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

Zwiebel, gehackt

5/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (92g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL, gemahlen (0g)

Salz

1/2 TL (3g)

Cayennepfeffer

1/4 TL (0g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 1/4 Tasse(n) (mL)

Öl

1 TL (mL)

Gefrorene Maiskörner

13 1/3 EL (113g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Quinoa, ungekocht

10 EL (106g)

1. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen; Zwiebel und Knoblauch unter Rühren anbraten, bis sie leicht gebräunt sind, etwa 10 Minuten.
Quinoa zur Zwiebelmischung geben und mit Gemüsebrühe bedecken; mit Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung zum Kochen bringen. Zugedeckt Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Quinoa zart ist und die Brühe aufgenommen wurde, etwa 20 Minuten.
Gefrorenen Mais in den Topf rühren und weiter köcheln, bis er durchgewärmt ist, etwa 5 Minuten; dann schwarze Bohnen und Koriander untermischen.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

589 kcal ● 30g Protein ● 10g Fett ● 88g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Basilikum, getrocknet

1/4 EL, gemahlen (1g)

Mandelmilch, ungesüßt

2 2/3 EL (mL)

Salz

1/6 Prise (0g)

Knoblauch

2/3 Zehe(n) (2g)

Gefrorener Brokkoli

1/3 Packung (95g)

fester Tofu

1/3 Packung (450 g) (151g)

ungekochte trockene Pasta

4 oz (114g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Basilikum, getrocknet

1/2 EL, gemahlen (2g)

Mandelmilch, ungesüßt

1/3 Tasse (mL)

Salz

1/3 Prise (0g)

Knoblauch

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

Gefrorener Brokkoli

2/3 Packung (189g)

fester Tofu

2/3 Packung (450 g) (302g)

ungekochte trockene Pasta

1/2 lbs (228g)

1. Pasta und Brokkoli nach Packungsanweisung kochen.
2. Währenddessen Tofu, Knoblauch, Salz und Basilikum in einem Zerkleinerer oder Mixer geben.
3. Mandelmilch nach und nach hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. In eine Pfanne geben und erwärmen. Nicht zum Kochen bringen, sonst gerinnt die Sauce.
5. Zum Servieren Pasta mit Brokkoli und Sauce toppen.
6. Für Reste: Für beste Ergebnisse Pasta, Sauce und Brokkoli getrennt in luftdichten Behältern aufbewahren. Bei Bedarf erwärmen.

Gemischter Salat

121 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**rote Zwiebel, in Scheiben
geschnitten**
1/8 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (14g)
**Karotten, geschält und geraspelt
oder in Scheiben geschnitten**
1/2 klein (ca. 14 cm lang) (25g)
**Gurke, in Scheiben geschnitten
oder gewürfelt**
1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)
Salatdressing
1 EL (mL)
Tomaten, gewürfelt
1/2 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (46g)
Römersalat, geraspelt
1/2 Herzen (250g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**rote Zwiebel, in Scheiben
geschnitten**
1/4 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (28g)
**Karotten, geschält und geraspelt
oder in Scheiben geschnitten**
1 klein (ca. 14 cm lang) (50g)
**Gurke, in Scheiben geschnitten
oder gewürfelt**
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
Salatdressing
2 EL (mL)
Tomaten, gewürfelt
1 klein, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (91g)
Römersalat, geraspelt
1 Herzen (500g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.
2. Wenn Sie mehrere Portionen im Voraus zubereiten möchten, können Sie die Karotten und den Kopfsalat raspeln und die Zwiebel vorschneiden und im Kühlschrank in einem Ziploc-Beutel oder einer Tupperdose lagern. Dann müssen Sie beim nächsten Mal nur noch etwas Gurke und Tomate würfeln und etwas Dressing hinzufügen.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Weißer Reis

1/4 Tasse gekochter Reis - 55 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/4 Tasse gekochter Reis

Langkorn-Weißreis
4 TL (15g)
Wasser
1/6 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-Kichererbsen-Pfanne

738 kcal ● 36g Protein ● 17g Fett ● 79g Kohlenhydrate ● 31g Ballaststoffe



Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1 Dose (448g)

Teriyaki-Soße

4 EL (mL)

Öl

1/2 EL (mL)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 Packung (ca. 285 g) (284g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kichererbsen hinzufügen und gelegentlich umrühren, etwa 5 Minuten, bis sie leicht gebräunt sind.
2. Gefrorenes Gemüse mit einem Schuss Wasser hinzufügen und etwa 6–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich und warm ist.
3. Teriyakisauce einrühren und 1–2 Minuten erhitzen, bis alles durchgewärmt ist. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Karotten-Pommes

277 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

2 Prise (2g)

Rosmarin, getrocknet

1 TL (1g)

Olivenöl

1 EL (mL)

Karotten, geschält

3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

4 Prise (3g)

Rosmarin, getrocknet

2 TL (2g)

Olivenöl

2 EL (mL)

Karotten, geschält

1 1/2 lbs (680g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Karotten der Länge nach in lange, dünne Streifen schneiden.
3. In einer großen Schüssel die Karotten mit allen anderen Zutaten vermengen. Gut durchmischen.
4. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten backen, bis sie zart und gebräunt sind.
5. Servieren.

Couscous

251 kcal ● 9g Protein ● 1g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Instant-Couscous, gewürzt
3/8 Schachtel (≈165 g) (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Couscous, gewürzt
5/6 Schachtel (≈165 g) (137g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Einfacher Seitan

4 oz - 244 kcal ● 30g Protein ● 8g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1 TL (mL)

Seitan
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 TL (mL)

Seitan
1/2 lbs (227g)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. 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.
-