

Meal Plan - 2000 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

1966 kcal ● 150g Protein (30%) ● 59g Fett (27%) ● 163g Kohlenhydrate (33%) ● 47g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

835 kcal, 52g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Brötchen

1 Brötchen- 77 kcal



Linsennudeln

757 kcal

Abendessen

860 kcal, 37g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Brokkoli

1 Tasse(n)- 29 kcal



Walnusskruste-Tofu (vegan)

568 kcal



Naan-Brot

1 Stück(e)- 262 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 2

1966 kcal ● 150g Protein (30%) ● 59g Fett (27%) ● 163g Kohlenhydrate (33%) ● 47g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

835 kcal, 52g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Brötchen

1 Brötchen- 77 kcal



Linsennudeln

757 kcal

Abendessen

860 kcal, 37g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



Brokkoli

1 Tasse(n)- 29 kcal



Walnusskruste-Tofu (vegan)

568 kcal



Naan-Brot

1 Stück(e)- 262 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
3

1968 kcal ● 126g Protein (26%) ● 60g Fett (27%) ● 175g Kohlenhydrate (36%) ● 56g Ballaststoffe (11%)

Mittagessen

835 kcal, 41g Eiweiß, 109g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



Linsen

174 kcal



Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

554 kcal

Abendessen

860 kcal, 25g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Einfaches veganes Knoblauchbrot

3 Scheibe- 378 kcal



Zoodles mit Avocado-Sauce

353 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

128 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
4

1968 kcal ● 126g Protein (26%) ● 60g Fett (27%) ● 175g Kohlenhydrate (36%) ● 56g Ballaststoffe (11%)

Mittagessen

835 kcal, 41g Eiweiß, 109g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



Linsen

174 kcal



Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

554 kcal

Abendessen

860 kcal, 25g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



Einfaches veganes Knoblauchbrot

3 Scheibe- 378 kcal



Zoodles mit Avocado-Sauce

353 kcal



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

128 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 5

1968 kcal ● 126g Protein (26%) ● 95g Fett (43%) ● 122g Kohlenhydrate (25%) ● 31g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

845 kcal, 39g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Buffalo-Tofu mit veganem Ranch
675 kcal



Gemischtes Gemüse
1 3/4 Tasse(n)- 170 kcal

Abendessen

850 kcal, 27g Eiweiß, 85g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Griechischer Kichererbsen-Salat
589 kcal



Naan-Brot
1 Stück(e)- 262 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 6

1986 kcal ● 138g Protein (28%) ● 79g Fett (36%) ● 140g Kohlenhydrate (28%) ● 41g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

845 kcal, 39g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Buffalo-Tofu mit veganem Ranch
675 kcal



Gemischtes Gemüse
1 3/4 Tasse(n)- 170 kcal

Abendessen

870 kcal, 39g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Linsen-Chili
580 kcal



Linsen
174 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
115 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day
7

2018 kcal ● 187g Protein (37%) ● 58g Fett (26%) ● 147g Kohlenhydrate (29%) ● 39g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

875 kcal, 87g Eiweiß, 41g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Gemischtes Gemüse
3/4 Tasse(n)- 73 kcal



Vegane Wurst
3 Wurst(en)- 804 kcal

Abendessen

870 kcal, 39g Eiweiß, 103g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Linsen-Chili
580 kcal



Linsen
174 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
115 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Getränke

- Wasser
22 2/3 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

Backwaren

- Brötchen
2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch)
(56g)
- Naan-Brot
3 Stück(e) (270g)
- Brot
6 Scheibe (192g)

Andere

- Linsenpasta
3/4 lbs (340g)
- Gemischte Blattsalate
1 Packung (≈155 g) (155g)
- Teriyaki-Soße
6 EL (mL)
- Veganes Ranch-Dressing
1/2 Tasse (mL)
- Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack
3 EL (mL)
- vegane Wurst
3 Würstchen (300g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Pasta-Sauce
3/4 Glas (ca. 680 g) (504g)
- Frank's RedHot Sauce
2/3 Tasse (mL)
- Gemüsebrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Gefrorener Brokkoli
2 Tasse (182g)
- Knoblauch
12 2/3 Zehe(n) (38g)
- Zucchini
1 1/2 groß (485g)
- Tomaten
3 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (434g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- fester Tofu
2 3/4 lbs (1247g)
- Linsen, roh
1 2/3 Tasse (320g)
- Kichererbsen, konserviert
2 1/4 Dose (1008g)

Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse
2/3 Tasse, gehackt (77g)

Fette und Öle

- Vegane Mayonnaise
4 EL (60g)
- Olivenöl
2 EL (mL)
- Salatdressing
3 EL (mL)
- Öl
5 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- Dijon-Senf
2 EL (30g)
- frischer Basilikum
1 1/2 Tasse Blätter, ganz (36g)
- Salz
1/2 TL (3g)
- schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
- Gemahlener Kreuzkümmel
2 TL (4g)
- Chilipulver
4 TL (11g)

Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft
2 1/2 fl oz (mL)
- Avocados
2 Avocado(s) (402g)
- konservierte schwarze Oliven
6 kleine Oliven (19g)
- Zitrone
1/2 klein (29g)

Getreide und Teigwaren

- Gurke
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (414g)
- Sellerie, roh
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse
2 1/3 lbs (1000g)
- ganze Tomaten aus der Dose
1 1/3 Tasse (320g)
- Zwiebel
2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (73g)
- Kale-Blätter
1/2 Bund (85g)

- Langkorn-Weißreis
1/3 Tasse (62g)
 - getrockneter Bulgur
2/3 Tasse (93g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Brötchen

1 Brötchen - 77 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Brötchen

1 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch,
≈5,1 cm hoch) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brötchen

2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch,
≈5,1 cm hoch) (56g)

1. Guten Appetit.

Linsennudeln

757 kcal ● 49g Protein ● 6g Fett ● 91g Kohlenhydrate ● 36g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Linsenpasta

6 oz (170g)

Pasta-Sauce

3/8 Glas (ca. 680 g) (252g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Linsenpasta

3/4 lbs (340g)

Pasta-Sauce

3/4 Glas (ca. 680 g) (504g)

1. Linsennudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Mit Sauce servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis

1/3 Tasse (62g)

Wasser

2/3 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.

Linzen

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)

Linzen, roh, ab gespült

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

2 Tasse(n) (mL)

Linzen, roh, ab gespült

1/2 Tasse (96g)

1. Die Kochanweisungen für Linzen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linzen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linzen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Teriyaki-Kichererbsen-Pfanne

554 kcal ● 27g Protein ● 13g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft und abgespült**

3/4 Dose (336g)

Teriyaki-Soße

3 EL (mL)

Öl

1 TL (mL)

gemischtes Tiefkühlgemüse

3/4 Packung (ca. 285 g) (213g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kichererbsen, konserviert,
abgetropft und abgespült**

1 1/2 Dose (672g)

Teriyaki-Soße

6 EL (mL)

Öl

3/4 EL (mL)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1 1/2 Packung (ca. 285 g) (426g)

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Buffalo-Tofu mit veganem Ranch

675 kcal ● 31g Protein ● 56g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**fester Tofu, trockengetupft und
gewürfelt**

14 oz (397g)

Veganes Ranch-Dressing

4 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

1/3 Tasse (mL)

Öl

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fester Tofu, trockengetupft und
gewürfelt**

1 3/4 lbs (794g)

Veganes Ranch-Dressing

1/2 Tasse (mL)

Frank's RedHot Sauce

2/3 Tasse (mL)

Öl

2 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gewürfelten Tofu mit einer Prise Salz hinzufügen und braten, bis er knusprig ist, dabei gelegentlich umrühren.
2. Hitze auf niedrig reduzieren. Scharfe Sauce hineingießen. Kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 2–3 Minuten.
3. Tofu mit veganem Ranch servieren.

Gemischtes Gemüse

1 3/4 Tasse(n) - 170 kcal ● 8g Protein ● 1g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

gemischtes Tiefkühlgemüse
1 3/4 Tasse (236g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse
3 1/2 Tasse (473g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Gemischtes Gemüse

3/4 Tasse(n) - 73 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse(n)

gemischtes Tiefkühlgemüse
3/4 Tasse (101g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

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 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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.

Walnusskruste-Tofu (vegan)

568 kcal ● 26g Protein ● 45g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

2 Zehe(n) (6g)

fester Tofu, abgetropft

1/2 lbs (227g)

Walnüsse

1/3 Tasse, gehackt (39g)

Vegane Mayonnaise

2 EL (30g)

Dijon-Senf

1 EL (15g)

Zitronensaft

1 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

4 Zehe(n) (12g)

fester Tofu, abgetropft

1 lbs (454g)

Walnüsse

2/3 Tasse, gehackt (77g)

Vegane Mayonnaise

4 EL (60g)

Dijon-Senf

2 EL (30g)

Zitronensaft

2 TL (mL)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen und beiseitestellen.
2. Tofu in etwa 2-Unzen-Streifen schneiden. Streifen in ein sauberes Handtuch wickeln und überschüssiges Wasser herausdrücken.
3. Tofu nach Geschmack mit Salz/Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
4. In einer kleinen Schüssel vegane Mayo, Dijon-Senf, Knoblauch und Zitronensaft vermischen.
5. Mit einem Löffel etwa die Hälfte der Mayomischung (die andere Hälfte für eine Dipsauce aufheben) gleichmäßig auf allen Tofustreifen verteilen, die Unterseiten frei lassen.
6. Gehackte Walnüsse andrücken, bis alle Seiten gleichmäßig bedeckt sind, ebenfalls die Unterseiten frei lassen.
7. Tofu auf das Backblech legen und ca. 20 Minuten backen, bis der Tofu warm ist und die Walnüsse geröstet sind.
8. Mit der übrigen Hälfte der Mayomischung servieren.

Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Naan-Brot
1 Stück(e) (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot
2 Stück(e) (180g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfaches veganes Knoblauchbrot

3 Scheibe - 378 kcal ● 12g Protein ● 17g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe(n) (9g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Brot
3 Scheibe (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt
6 Zehe(n) (18g)
Olivenöl
2 EL (mL)
Brot
6 Scheibe (192g)

1. Das Öl auf das Brot träufeln, mit Knoblauch bestreuen und im Toasterofen rösten, bis das Brot goldbraun ist.

Zoodles mit Avocado-Sauce

353 kcal ● 8g Protein ● 23g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Avocados, geschält und entkernt

3/4 Avocado(s) (151g)

Zucchini

3/4 groß (242g)

frischer Basilikum

3/4 Tasse Blätter, ganz (18g)

Tomaten, halbiert

7 1/2 Kirschtomaten (128g)

Zitronensaft

2 1/4 EL (mL)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados, geschält und entkernt

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

Zucchini

1 1/2 groß (485g)

frischer Basilikum

1 1/2 Tasse Blätter, ganz (36g)

Tomaten, halbiert

15 Kirschtomaten (255g)

Zitronensaft

1/4 Tasse (mL)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

1. Mit einem Spiralschneider oder Schäler Zucchini-Nudeln herstellen.
2. Wasser, Zitronensaft, Avocado und Basilikum in einen Mixer geben und glatt pürieren.
3. In einer Schüssel Zucchini-Nudeln, Tomaten und Sauce vermengen und vorsichtig umrühren, bis alles gut bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.
4. Hinweis: Dieses Rezept ist am besten frisch, hält sich aber 1–2 Tage im Kühlschrank.

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

128 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, in Scheiben geschnitten

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Tomaten, gewürfelt

1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Packung (≈155 g) (78g)

Sellerie, roh, gehackt

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, in Scheiben geschnitten

1 Gurke (ca. 21 cm) (301g)

Tomaten, gewürfelt

1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)

Gemischte Blattsalate

1 Packung (≈155 g) (155g)

Sellerie, roh, gehackt

2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

Salatdressing

3 EL (mL)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
 2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.
-

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Griechischer Kichererbsen-Salat

589 kcal ● 18g Protein ● 31g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Gekaufte Vinaigrette, beliebiger Geschmack

3 EL (mL)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

3/4 Dose (336g)

Gurke, gehackt

3/8 Gurke (ca. 21 cm) (113g)

Tomaten, halbiert

6 EL Cherrytomaten (56g)

konservierte schwarze Oliven

6 kleine Oliven (19g)

Öl

3/4 EL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kichererbsen und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Braten, bis sie goldbraun sind, etwa 5–8 Minuten. Beiseitestellen und abkühlen lassen.\nKichererbsen, Gurke, Tomaten und Oliven in eine Schüssel geben. Vinaigrette darüberträufeln. Servieren.\n

Naan-Brot

1 Stück(e) - 262 kcal ● 9g Protein ● 5g Fett ● 43g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1 Stück(e)

Naan-Brot

1 Stück(e) (90g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsen-Chili

580 kcal ● 25g Protein ● 12g Fett ● 73g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

ganze Tomaten aus der Dose, gehackt

2/3 Tasse (160g)

Knoblauch, fein gehackt

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

Zwiebel, gehackt

1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (37g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 Tasse(n) (mL)

getrockneter Bulgur

1/3 Tasse (47g)

schwarzer Pfeffer

2/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Chilipulver

2 TL (5g)

Linsen, roh

1/3 Tasse (64g)

Öl

2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

ganze Tomaten aus der Dose, gehackt

1 1/3 Tasse (320g)

Knoblauch, fein gehackt

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

Zwiebel, gehackt

2/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (73g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

2 Tasse(n) (mL)

getrockneter Bulgur

2/3 Tasse (93g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1/3 TL (2g)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 TL (4g)

Chilipulver

4 TL (11g)

Linsen, roh

2/3 Tasse (128g)

Öl

4 TL (mL)

1. In einem großen Topf bei mittelhoher Hitze Öl, Zwiebel und Knoblauch vermengen und 5 Minuten anbraten. Linsen und Bulgur einrühren. Brühe, Tomaten, Chilipulver, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen zart sind.

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, ab gespült

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitrone, ausgepresst

1/4 klein (15g)

Avocados, gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

Kale-Blätter, gehackt

1/4 Bund (43g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitrone, ausgepresst

1/2 klein (29g)

Avocados, gehackt

1/2 Avocado(s) (101g)

Kale-Blätter, gehackt

1/2 Bund (85g)

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.

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.
-