

# Meal Plan - 2100-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** 2083 kcal ● 182g Protein (35%) ● 72g Fett (31%) ● 142g Kohlenhydrate (27%) ● 35g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

920 kcal, 59g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Einfacher Kichererbsensalat](#)  
350 kcal



[Knusprige chik'n-Tender](#)  
10 Tender(s)- 571 kcal

## Abendessen

890 kcal, 63g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



[Sojamilch](#)  
2 Tasse(n)- 169 kcal



[Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech](#)  
720 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

**Day 2** 2083 kcal ● 182g Protein (35%) ● 72g Fett (31%) ● 142g Kohlenhydrate (27%) ● 35g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

920 kcal, 59g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



[Einfacher Kichererbsensalat](#)  
350 kcal



[Knusprige chik'n-Tender](#)  
10 Tender(s)- 571 kcal

## Abendessen

890 kcal, 63g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



[Sojamilch](#)  
2 Tasse(n)- 169 kcal



[Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech](#)  
720 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day  
3

2035 kcal ● 150g Protein (29%) ● 55g Fett (24%) ● 189g Kohlenhydrate (37%) ● 47g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

865 kcal, 59g Eiweiß, 86g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Sojamilch

2 1/4 Tasse(n)- 191 kcal



Linsennudeln

673 kcal

### Abendessen

900 kcal, 30g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal



Tofu-Curry mit Reis

748 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day  
4

2097 kcal ● 133g Protein (25%) ● 60g Fett (26%) ● 200g Kohlenhydrate (38%) ● 55g Ballaststoffe (10%)

### Mittagessen

925 kcal, 43g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Tomaten-Gurken-Salat

212 kcal



Rauchiger Schwarze-Bohnen-Eintopf

714 kcal

### Abendessen

900 kcal, 30g Eiweiß, 101g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal



Tofu-Curry mit Reis

748 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day  
5

2057 kcal ● 139g Protein (27%) ● 41g Fett (18%) ● 209g Kohlenhydrate (41%) ● 73g Ballaststoffe (14%)

### Mittagessen

925 kcal, 43g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Tomaten-Gurken-Salat  
212 kcal



Rauchiger Schwarze-Bohnen-Eintopf  
714 kcal

### Abendessen

860 kcal, 36g Eiweiß, 109g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate  
128 kcal



Cassoulet mit weißen Bohnen  
577 kcal



Brötchen  
2 Brötchen- 154 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day  
6

2115 kcal ● 159g Protein (30%) ● 66g Fett (28%) ● 175g Kohlenhydrate (33%) ● 46g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

985 kcal, 62g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Kürbiskerne  
366 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)  
2 1/2 Dose- 618 kcal

### Abendessen

860 kcal, 36g Eiweiß, 109g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate  
128 kcal



Cassoulet mit weißen Bohnen  
577 kcal



Brötchen  
2 Brötchen- 154 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day  
7

2084 kcal ● 153g Protein (29%) ● 73g Fett (31%) ● 159g Kohlenhydrate (30%) ● 46g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

985 kcal, 62g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Kürbiskerne

366 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 1/2 Dose- 618 kcal

## Abendessen

830 kcal, 30g Eiweiß, 94g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Einfaches veganes Knoblauchbrot

3 Scheibe- 378 kcal



Zoodles mit Marinara

450 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

---

## Getränke

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

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel  
2 3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (305g)
- ☐ frische Petersilie  
4 1/2 Stängel (5g)
- ☐ Tomaten  
7 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (865g)
- ☐ Ketchup  
5 EL (85g)
- ☐ Kartoffeln  
3 klein (Durchm. 1,75–2,25") (276g)
- ☐ Brokkoli  
3 Tasse, gehackt (273g)
- ☐ Karotten  
6 1/2 mittel (399g)
- ☐ Gurke  
2 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (753g)
- ☐ rote Zwiebel  
1 1/2 klein (105g)
- ☐ Tomatenmark  
1 1/4 EL (20g)
- ☐ Knoblauch  
8 1/2 Zehe(n) (26g)
- ☐ Sellerie, roh  
3 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (140g)
- ☐ Zucchini  
4 mittel (784g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Kichererbsen, konserviert  
1 1/2 Dose (672g)
- ☐ fester Tofu  
1 lbs (454g)
- ☐ schwarze Bohnen  
2 1/2 Dose(n) (1098g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)  
1 1/2 Dose(n) (659g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig  
1 1/2 EL (mL)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Balsamicoessig  
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel  
1 1/4 TL (3g)

## Andere

- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender  
20 Stücke (510g)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt  
6 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ vegane Wurst  
3 Würstchen (300g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung  
1/2 EL (5g)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
2 Packung (≈155 g) (335g)
- ☐ Currysauce  
1 Glas (ca. 425 g) (425g)
- ☐ Linsenpasta  
1/3 lbs (151g)
- ☐ geräuchertes Paprikapulver  
2 1/2 TL (6g)
- ☐ gehackte Tomaten  
1 1/4 Dose(n) (525g)

## Fette und Öle

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

## Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis  
1 Tasse (185g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft  
2 1/2 EL (mL)

## Backwaren

- ☐ Brötchen  
4 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch)  
(112g)

- ☐ Pasta-Sauce  
1 Glas (ca. 680 g) (744g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)  
3 1/4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
5 Dose ( $\approx$ 540 g) (2630g)

- ☐ Brot  
3 Scheibe (96g)

### **Nuss- und Samenprodukte**

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
1 Tasse (118g)
-

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfacher Kichererbsensalat

350 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Zwiebel, dünn geschnitten**

3/8 klein (26g)

**Kichererbsen, konserviert,  
abgetropft und ab gespült**

3/4 Dose (336g)

**frische Petersilie, gehackt**

2 1/4 Stängel (2g)

**Apfelessig**

3/4 EL (mL)

**Balsamicoessig**

3/4 EL (mL)

**Tomaten, halbiert**

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zwiebel, dünn geschnitten**

3/4 klein (53g)

**Kichererbsen, konserviert,  
abgetropft und ab gespült**

1 1/2 Dose (672g)

**frische Petersilie, gehackt**

4 1/2 Stängel (5g)

**Apfelessig**

1 1/2 EL (mL)

**Balsamicoessig**

1 1/2 EL (mL)

**Tomaten, halbiert**

1 1/2 Tasse Cherrytomaten (224g)

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

### Knusprige chik'n-Tender

10 Tender(s) - 571 kcal ● 41g Protein ● 23g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Ketchup**

2 1/2 EL (43g)

**Vegetarische Chik'n-Tender**

10 Stücke (255g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ketchup**

5 EL (85g)

**Vegetarische Chik'n-Tender**

20 Stücke (510g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit Ketchup servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Sojamilch

2 1/4 Tasse(n) - 191 kcal ● 16g Protein ● 10g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/4 Tasse(n)

#### **Sojamilch, ungesüßt**

2 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Linsennudeln

673 kcal ● 43g Protein ● 5g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 32g Ballaststoffe



#### **Linsenpasta**

1/3 lbs (151g)

#### **Pasta-Sauce**

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

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

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Tomaten-Gurken-Salat

212 kcal ● 5g Protein ● 10g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Gurke, in dünne Scheiben geschnitten**

3/4 Gurke (ca. 21 cm) (226g)

#### **Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten**

1 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (185g)

#### **Salatdressing**

3 EL (mL)

#### **rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**

3/4 klein (53g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Gurke, in dünne Scheiben geschnitten**

1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (452g)

#### **Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten**

3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (369g)

#### **Salatdressing**

6 EL (mL)

#### **rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten**

1 1/2 klein (105g)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

### Rauchiger Schwarze-Bohnen-Eintopf

714 kcal ● 38g Protein ● 11g Fett ● 75g Kohlenhydrate ● 40g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**geräuchertes Paprikapulver**

1 1/4 TL (3g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

5 Prise (1g)

**Limettensaft**

1 1/4 EL (mL)

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

1 1/4 Tasse(n) (mL)

**Öl**

2 TL (mL)

**Tomatenmark**

2 TL (10g)

**Knoblauch, fein gehackt**

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

**Zwiebel, gewürfelt**

5/8 klein (44g)

**gehackte Tomaten**

5/8 Dose(n) (263g)

**schwarze Bohnen, abgetropft und abgspült**

1 1/4 Dose(n) (549g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geräuchertes Paprikapulver**

2 1/2 TL (6g)

**Gemahlener Kreuzkümmel**

1 1/4 TL (3g)

**Limettensaft**

2 1/2 EL (mL)

**Gemüsebrühe (servierbereit)**

2 1/2 Tasse(n) (mL)

**Öl**

1 1/4 EL (mL)

**Tomatenmark**

1 1/4 EL (20g)

**Knoblauch, fein gehackt**

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

**Zwiebel, gewürfelt**

1 1/4 klein (88g)

**gehackte Tomaten**

1 1/4 Dose(n) (525g)

**schwarze Bohnen, abgetropft und abgspült**

2 1/2 Dose(n) (1098g)

1. Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und weich dünsten.
2. Gewürze hinzufügen und etwa 1 Minute unter Rühren anrösten.
3. Brühe, Bohnen, Tomaten und Tomatenmark hinzufügen. Umrühren und 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Etwas Limettensaft darüber träufeln und servieren.

## Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

### Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

2 1/2 Dose - 618 kcal ● 45g Protein ● 17g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Herzhafte Dosen-Suppe  
(nicht-cremig)**  
2 1/2 Dose (≈540 g) (1315g)

Für alle 2 Mahlzeiten:  
**Herzhafte Dosen-Suppe  
(nicht-cremig)**  
5 Dose (≈540 g) (2630g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

---

## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

---

### Sojamilch

2 Tasse(n) - 169 kcal ● 14g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Sojamilch, ungesüßt**  
2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:  
**Sojamilch, ungesüßt**  
4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

720 kcal ● 49g Protein ● 32g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Kartoffeln, in Spalten geschnitten

1 1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (138g)

### vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

1 1/2 Würstchen (150g)

### Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

### Öl

1 EL (mL)

### Brokkoli, gehackt

1 1/2 Tasse, gehackt (137g)

### Karotten, in Scheiben geschnitten

1 1/2 mittel (92g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Kartoffeln, in Spalten geschnitten

3 klein (Durchm. 1,75–2,25") (276g)

### vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

3 Würstchen (300g)

### Italienische Gewürzmischung

1/2 EL (5g)

### Öl

2 EL (mL)

### Brokkoli, gehackt

3 Tasse, gehackt (273g)

### Karotten, in Scheiben geschnitten

3 mittel (183g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse mit Öl, italienischer Würzmischung und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gemüse und Würstchen auf dem Backblech verteilen und unter einmaligem Umrühren zur Mitte hin etwa 35 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und die Würstchen goldbraun sind. Servieren.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Salatdressing

3 EL (mL)

### Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

### Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Salatdressing

6 EL (mL)

### Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

### Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

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

### Tofu-Curry mit Reis

748 kcal ● 27g Protein ● 29g Fett ● 90g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Langkorn-Weißreis**  
1/2 Tasse (93g)  
**fester Tofu**  
1/2 lbs (227g)  
**Öl**  
1 TL (mL)  
**Currysauce**  
1/2 Glas (ca. 425 g) (213g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Langkorn-Weißreis**  
1 Tasse (185g)  
**fester Tofu**  
1 lbs (454g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Currysauce**  
1 Glas (ca. 425 g) (425g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen.  
Tofu abgießen und abspülen. Trocken tupfen und vorsichtig auspressen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.  
Tofu grob in mundgerechte Würfel schneiden.  
Öl in einer Pfanne bei hoher Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und nicht umrühren, bis die Unterseiten gebräunt sind, etwa 5 Minuten.  
Dann vorsichtig umrühren und weitergaren, bis alle Seiten gebräunt sind.  
Currysauce eingießen. Zum Köcheln bringen und erhitzen, bis alles durchgewärmt ist.  
Tofu-Curry über Reis servieren.

### Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

#### 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.

#### Cassoulet mit weißen Bohnen

577 kcal ● 27g Protein ● 12g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Knoblauch, fein gehackt**

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

#### **Zwiebel, gewürfelt**

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

#### **Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten**

1 1/2 groß (108g)

#### **Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**

3/4 Dose(n) (329g)

#### **Öl**

3/4 EL (mL)

#### **Gemüsebrühe (servierbereit)**

3/8 Tasse(n) (mL)

#### **Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten**

3/4 Stiel, mittel (19–20 cm) (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Knoblauch, fein gehackt**

3 Zehe(n) (9g)

#### **Zwiebel, gewürfelt**

1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (165g)

#### **Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten**

3 groß (216g)

#### **Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**

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

#### **Öl**

1 1/2 EL (mL)

#### **Gemüsebrühe (servierbereit)**

3/4 Tasse(n) (mL)

#### **Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten**

1 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (60g)

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.

## Brötchen

2 Brötchen - 154 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Brötchen**

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

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Brötchen**

4 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (112g)

1. Guten Appetit.

## Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

---

### Einfaches veganes Knoblauchbrot

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



Ergibt 3 Scheibe

#### **Knoblauch, fein gehackt**

3 Zehe(n) (9g)

#### **Olivenöl**

1 EL (mL)

#### **Brot**

3 Scheibe (96g)

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

---

### Zoodles mit Marinara

450 kcal ● 18g Protein ● 8g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



#### **Zucchini**

4 mittel (784g)

#### **Pasta-Sauce**

2 Tasse (520g)

1. Zucchini spiral schneiden (spiralisieren).
  2. Eine Pfanne mit Antihaf-Spray einsprühen, Zoodles hinzufügen und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten garen, bis sie erwärmt sind.
  3. (Optional) Zoodles auf ein Tuch legen und überschüssiges Wasser abtupfen.
  4. Zoodles zurück in die Pfanne geben, Tomatensauce hinzufügen und erhitzen, bis die Sauce durchgehend warm ist.
  5. 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.
-