

Meal Plan - 3100-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 3092 kcal ● 228g Protein (29%) ● 52g Fett (15%) ● 314g Kohlenhydrate (41%) ● 114g Ballaststoffe (15%)

Mittagessen

1345 kcal, 68g Eiweiß, 172g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



[Knoblauch-Collard Greens](#)
239 kcal



[Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli](#)
1104 kcal

Abendessen

1370 kcal, 75g Eiweiß, 139g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Chips und Salsa](#)
82 kcal



[Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa](#)
1286 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day 2 3092 kcal ● 228g Protein (29%) ● 52g Fett (15%) ● 314g Kohlenhydrate (41%) ● 114g Ballaststoffe (15%)

Mittagessen

1345 kcal, 68g Eiweiß, 172g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



[Knoblauch-Collard Greens](#)
239 kcal



[Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli](#)
1104 kcal

Abendessen

1370 kcal, 75g Eiweiß, 139g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



[Chips und Salsa](#)
82 kcal



[Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa](#)
1286 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
3

3078 kcal ● 212g Protein (28%) ● 135g Fett (40%) ● 217g Kohlenhydrate (28%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1375 kcal, 62g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 104g Fett



Buffalo-Tofu mit veganem Ranch
1181 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
196 kcal

Abendessen

1320 kcal, 65g Eiweiß, 180g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Brokkoli
2 Tasse(n)- 58 kcal



Couscous
753 kcal



Veganes Tofu Piccata
507 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
4

3078 kcal ● 212g Protein (28%) ● 135g Fett (40%) ● 217g Kohlenhydrate (28%) ● 36g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1375 kcal, 62g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 104g Fett



Buffalo-Tofu mit veganem Ranch
1181 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
196 kcal

Abendessen

1320 kcal, 65g Eiweiß, 180g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



Brokkoli
2 Tasse(n)- 58 kcal



Couscous
753 kcal



Veganes Tofu Piccata
507 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
5

3077 kcal ● 200g Protein (26%) ● 144g Fett (42%) ● 211g Kohlenhydrate (27%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1360 kcal, 48g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



Veganer gegrillter Käse
3 Sandwich(es)- 993 kcal



Kürbiskerne
366 kcal

Abendessen

1335 kcal, 68g Eiweiß, 102g netto Kohlenhydrate, 66g Fett



Couscous
301 kcal



Zitronenpfeffer-Tofu
21 oz- 756 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
4 Tasse(n)- 279 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
6

3072 kcal ● 193g Protein (25%) ● 102g Fett (30%) ● 260g Kohlenhydrate (34%) ● 86g Ballaststoffe (11%)

Mittagessen

1360 kcal, 48g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 76g Fett



Veganer gegrillter Käse
3 Sandwich(es)- 993 kcal



Kürbiskerne
366 kcal

Abendessen

1330 kcal, 61g Eiweiß, 151g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Quinoa mit schwarzen Bohnen
908 kcal



Gemischter Salat
424 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Day
7

3057 kcal ● 195g Protein (25%) ● 63g Fett (19%) ● 317g Kohlenhydrate (41%) ● 109g Ballaststoffe (14%)

Mittagessen

1345 kcal, 50g Eiweiß, 163g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



Weiße-Bohnen-Succotash

1132 kcal



Tomaten-Gurken-Salat

212 kcal

Abendessen

1330 kcal, 61g Eiweiß, 151g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Quinoa mit schwarzen Bohnen

908 kcal



Gemischter Salat

424 kcal

Proteinergänzung(en)

380 kcal, 85g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake

3 1/2 Messlöffel- 382 kcal

Getränke

- ☐ Wasser
24 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)
- ☐ Mandelmilch, ungesüßt
10 EL (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
14 1/2 Zehe(n) (43g)
- ☐ Grünkohl (Collard Greens)
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
2 1/2 lbs (1083g)
- ☐ Schalotten
3 3/4 Nelke(n) (213g)
- ☐ Karotten
4 mittel (236g)
- ☐ Tomaten
6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (749g)
- ☐ Römervalat
5 1/2 Herzen (2750g)
- ☐ Zwiebel
1 1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (128g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
3 Tasse (397g)
- ☐ rote Zwiebel
1 1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (149g)
- ☐ Gurke
1 1/2 Gurke (ca. 21 cm) (489g)
- ☐ Paprika
1 3/4 mittel (208g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/4 oz (7g)
- ☐ Basilikum, getrocknet
2 1/2 TL, gemahlen (4g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1 1/4 EL (8g)
- ☐ Kapern
4 EL, abgetropft (34g)
- ☐ Zitronenpfeffer
1/4 EL (2g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (1g)
- ☐ Cayennepfeffer
1/4 TL (1g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ fester Tofu
7 1/2 lbs (3345g)
- ☐ schwarze Bohnen
7 1/3 Dose(n) (3219g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1 3/4 Tasse (459g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ ungekochte trockene Pasta
15 oz (428g)
- ☐ Instant-Couscous, gewürzt
3 Schachtel (≈165 g) (493g)
- ☐ Maisstärke
1 1/4 oz (35g)
- ☐ Quinoa, ungekocht
14 EL (149g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa
1 1/2 Glas (715g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
7 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Frank's RedHot Sauce
18 1/2 EL (mL)

Snacks

- ☐ Tortilla-Chips
1 oz (28g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Saure Sahne
10 EL (120g)

Andere

- ☐ Vegane Butter
4 EL (56g)
- ☐ Veganer Ranch-Dressing
14 EL (mL)
- ☐ Veganer Käse, Scheiben
12 Scheibe(n) (241g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Zitronensaft
5 3/4 EL (mL)

Fette und Ole

- ☐ Öl
6 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
6 3/4 oz (mL)
- ☐ Olivenöl
4 TL (mL)

- ☐ Zitrone
1 1/2 klein (87g)

Backwaren

- ☐ Brot
12 Scheibe (384g)

Nuss- und Samenprodukte

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

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Knoblauch-Collard Greens

239 kcal ● 11g Protein ● 13g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

2 1/4 Zehe(n) (7g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Öl

3/4 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

3/4 lbs (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

4 1/2 Zehe(n) (14g)

Salz

3 Prise (2g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Grünkohl (Collard Greens)

1 1/2 lbs (680g)

1. Die Collards abspülen, trocken tupfen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
2. Das Öl Ihrer Wahl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Sobald das Öl warm ist (etwa 1 Minute), den Knoblauch hinzufügen und etwa 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
3. Die Collards zugeben und 4–6 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten, bis sie hellgrün und zart sind (nicht zu dunkel werden lassen, da dies den Geschmack beeinträchtigt).
4. Mit Salz abschmecken und servieren.

Tofu-Alfredo-Pasta mit Brokkoli

1104 kcal ● 57g Protein ● 18g Fett ● 165g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Basilikum, getrocknet

1 1/4 TL, gemahlen (2g)

Mandelmilch, ungesüßt

5 EL (mL)

Salz

1/3 Prise (0g)

Knoblauch

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

Gefrorener Brokkoli

5/8 Packung (178g)

fester Tofu

5/8 Packung (450 g) (283g)

ungekochte trockene Pasta

1/2 lbs (214g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Basilikum, getrocknet

2 1/2 TL, gemahlen (4g)

Mandelmilch, ungesüßt

10 EL (mL)

Salz

5/8 Prise (0g)

Knoblauch

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

Gefrorener Brokkoli

1 1/4 Packung (355g)

fester Tofu

1 1/4 Packung (450 g) (566g)

ungekochte trockene Pasta

15 oz (428g)

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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Buffalo-Tofu mit veganem Ranch

1181 kcal ● 54g Protein ● 98g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

1 1/2 lbs (695g)

Veganes Ranch-Dressing

1/2 Tasse (mL)

Frank's RedHot Sauce

9 1/4 EL (mL)

Öl

1 3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu, trockengetupft und gewürfelt

3 lbs (1389g)

Veganes Ranch-Dressing

14 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

18 1/2 EL (mL)

Öl

1/4 Tasse (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.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

196 kcal ● 8g Protein ● 6g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Karotten, in Scheiben geschnitten

1 mittel (61g)

Tomaten, gewürfelt

2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (246g)

Römersalat, grob gehackt

2 Herzen (1000g)

Salatdressing

3 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

Veganer gegrillter Käse

3 Sandwich(es) - 993 kcal ● 30g Protein ● 47g Fett ● 101g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Veganer Käse, Scheiben

6 Scheibe(n) (121g)

Öl

1 EL (mL)

Brot

6 Scheibe (192g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veganer Käse, Scheiben

12 Scheibe(n) (241g)

Öl

2 EL (mL)

Brot

12 Scheibe (384g)

1. Die Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze mit der Hälfte des Öls vorheizen.
Eine Brotscheibe in die Pfanne legen, mit Käse belegen und die zweite Brotscheibe darauflegen.
Grillen, bis sie leicht gebräunt ist – aus der Pfanne nehmen und das restliche Öl hinzufügen. Das Sandwich wenden und die andere Seite grillen. Weitergaren, bis der Käse geschmolzen ist.

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Weiß-Bohnen-Succotash

1132 kcal ● 45g Protein ● 28g Fett ● 141g Kohlenhydrate ● 34g Ballaststoffe



Schalotten, fein gehackt

1 3/4 Nelke(n) (99g)

Paprika, sehr fein gehackt

1 3/4 mittel (208g)

Gefrorene Maiskörner, aufgetaut

1 3/4 Tasse (238g)

Öl

1 3/4 EL (mL)

Zitronensaft

1 3/4 EL (mL)

Weiß-Bohnen (konserviert), abgetropft & abgespült

1 3/4 Tasse (459g)

1. Etwa 1/4 des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Mais, Schalotte und eine Prise Salz hinzufügen und 2–4 Minuten kochen, bis sie weich sind.
Die Maismischung in eine mittelgroße Schüssel geben und weiße Bohnen, Paprika, restliches Öl und Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tomaten-Gurken-Salat

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



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)

1. Zutaten in einer Schüssel vermengen und servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Chips und Salsa

82 kcal ● 1g Protein ● 3g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salsa

2 EL (32g)

Tortilla-Chips

1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salsa

4 EL (65g)

Tortilla-Chips

1 oz (28g)

1. Salsa zusammen mit den Tortilla-Chips servieren.

Suppe mit schwarzen Bohnen und Salsa

1286 kcal ● 74g Protein ● 16g Fett ● 129g Kohlenhydrate ● 82g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salsa, stückig

1 1/4 Tasse (325g)

Saure Sahne

5 EL (60g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 1/4 TL (3g)

schwarze Bohnen

2 1/2 Dose(n) (1097g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salsa, stückig

2 1/2 Tasse (650g)

Saure Sahne

10 EL (120g)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 1/2 TL (5g)

schwarze Bohnen

5 Dose(n) (2195g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

3 3/4 Tasse(n) (mL)

1. In einer elektrischen Küchenmaschine oder einem Mixer Bohnen, Brühe, Salsa und Kreuzkümmel kombinieren. Pürieren, bis die Masse ziemlich glatt ist.\r\nDie Bohnenmischung in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie vollständig durchgewärmt ist.\r\nBeim Servieren mit Sauerrahm garnieren.\r\n

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Brokkoli

2 Tasse(n) - 58 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefroreener Brokkoli

2 Tasse (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefroreener Brokkoli

4 Tasse (364g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Couscous

753 kcal ● 26g Protein ● 2g Fett ● 149g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Instant-Couscous, gewürzt

1 1/4 Schachtel (≈165 g) (206g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Instant-Couscous, gewürzt

2 1/2 Schachtel (≈165 g) (411g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Veganes Tofu Piccata

507 kcal ● 34g Protein ● 28g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**fester Tofu, in Planken
geschnitten**

14 oz (397g)

**Schalotten, in dünne Scheiben
geschnitten**

1 Nelke(n) (57g)

Kapern

2 EL, abgetropft (17g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Vegane Butter

2 EL (28g)

Öl

2 TL (mL)

**Gemüsebrühe (servierbereit),
erwärmt**

1 Tasse(n) (mL)

Maisstärke

2 TL (5g)

Zitronensaft

2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fester Tofu, in Planken
geschnitten**

1 3/4 lbs (794g)

**Schalotten, in dünne Scheiben
geschnitten**

2 Nelke(n) (113g)

Kapern

4 EL, abgetropft (34g)

Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe(n) (12g)

Vegane Butter

4 EL (56g)

Öl

4 TL (mL)

**Gemüsebrühe (servierbereit),
erwärmt**

2 Tasse(n) (mL)

Maisstärke

4 TL (11g)

Zitronensaft

4 EL (mL)

1. In einer Schüssel die erwärmte Gemüsebrühe, Maisstärke und Zitronensaft verquirlen. Beiseitestellen.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Tofustücke mit einer Prise Salz würzen und in die Pfanne geben. Jede Seite 4–6 Minuten braten, bis sie gebräunt und knusprig sind. Den Tofu auf einen Teller geben und abdecken, damit er warm bleibt. Die Pfanne säubern.
3. In derselben Pfanne vegane Butter bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch, Schalotte und eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen. 1–2 Minuten anbraten, bis es duftet. Die Brühenmischung einrühren und zum Kochen bringen. Köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt, 2–3 Minuten. Kapern einrühren.
4. Den knusprigen Tofu zurück in die Pfanne geben und die Sauce darüber löffeln. 1–2 Minuten erwärmen und servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Couscous

301 kcal ● 11g Protein ● 1g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Instant-Couscous, gewürzt

1/2 Schachtel (≈165 g) (82g)

1. Den Anweisungen auf der Verpackung folgen.

Zitronenpfeffer-Tofu

21 oz - 756 kcal ● 46g Protein ● 47g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 21 oz

fester Tofu, abgetupft & gewürfelt

1 1/3 lbs (595g)

Zitronenpfeffer

1/4 EL (2g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Maisstärke

3 EL (24g)

Zitrone, abgerieben

1 1/2 klein (87g)

1. Den Ofen auf 450°F (220°C) vorheizen.
2. Tofu, Öl, Maisstärke, Zitronenschale, Zitronenpfeffer und etwas Salz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Alles gut vermengen, bis der Tofu gleichmäßig bedeckt ist.
3. 20–25 Minuten backen, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist. Servieren.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

4 Tasse(n) - 279 kcal ● 11g Protein ● 18g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 4 Tasse(n)

Olivenöl

4 TL (mL)

Gefrorener Brokkoli

4 Tasse (364g)

Salz

2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Quinoa mit schwarzen Bohnen

908 kcal ● 45g Protein ● 10g Fett ● 116g Kohlenhydrate ● 44g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

schwarze Bohnen, ab gespült und abgetropft

1 1/6 Dose(n) (512g)

Knoblauch, gehackt

1 3/4 Zehe(n) (5g)

Zwiebel, gehackt

5/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (64g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1/4 TL (2g)

Cayennepfeffer

1 Prise (0g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

7/8 Tasse(n) (mL)

Öl

1/2 TL (mL)

Gefrorene Maiskörner

9 1/3 EL (79g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1/2 TL (1g)

Quinoa, ungekocht

7 EL (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarze Bohnen, ab gespült und abgetropft

2 1/3 Dose(n) (1024g)

Knoblauch, gehackt

3 1/2 Zehe(n) (10g)

Zwiebel, gehackt

1 1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (128g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Cayennepfeffer

1/4 TL (1g)

Gemüsebrühe (servierbereit)

1 3/4 Tasse(n) (mL)

Öl

1 TL (mL)

Gefrorene Maiskörner

56 TL (159g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Quinoa, ungekocht

14 EL (149g)

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.

Gemischter Salat

424 kcal ● 15g Protein ● 14g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (48g)

Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

1 3/4 klein (ca. 14 cm lang) (88g)

Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (132g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Tomaten, gewürfelt

1 3/4 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (159g)

Römersalat, geraspelt

1 3/4 Herzen (875g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

7/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (96g)

Karotten, geschält und geraspelt oder in Scheiben geschnitten

3 1/2 klein (ca. 14 cm lang) (175g)

Gurke, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt

7/8 Gurke (ca. 21 cm) (263g)

Salatdressing

1/2 Tasse (mL)

Tomaten, gewürfelt

3 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (319g)

Römersalat, geraspelt

3 1/2 Herzen (1750g)

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.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

3 1/2 Messlöffel - 382 kcal ● 85g Protein ● 2g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

3 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

3 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (109g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

24 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

24 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (760g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-