

Meal Plan - 3500 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 3480 kcal ● 232g Protein (27%) ● 106g Fett (27%) ● 332g Kohlenhydrate (38%) ● 68g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1565 kcal, 59g Eiweiß, 174g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



[Erdnussbutter- und Marmeladen-Sandwich](#)

2 1/2 Sandwich(s)- 954 kcal



[Proteinreicher Müsliriegel](#)

3 Riegel(n)- 612 kcal

Abendessen

1480 kcal, 76g Eiweiß, 154g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



[Sojamilch](#)

3 3/4 Tasse(n)- 318 kcal



[Linsen-Chili](#)

1160 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

4 Messlöffel- 436 kcal

Day 2 3483 kcal ● 306g Protein (35%) ● 119g Fett (31%) ● 247g Kohlenhydrate (28%) ● 48g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1540 kcal, 125g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 81g Fett



[Sojamilch](#)

3 1/4 Tasse(n)- 275 kcal



[Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuée](#)

3 1/2 Würstchen- 1263 kcal

Abendessen

1510 kcal, 85g Eiweiß, 183g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



[Veganer Fleischbällchen-Sub](#)

3 Sub(s)- 1403 kcal



[Apfel](#)

1 Apfel(s)- 105 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



[Proteinshake](#)

4 Messlöffel- 436 kcal

Day
3

3548 kcal ● 273g Protein (31%) ● 108g Fett (27%) ● 321g Kohlenhydrate (36%) ● 50g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1490 kcal, 120g Eiweiß, 134g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



Linsen
636 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan
856 kcal

Abendessen

1620 kcal, 57g Eiweiß, 184g netto Kohlenhydrate, 63g Fett



Auberginen-Tofu-Curry
1620 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Day
4

3456 kcal ● 234g Protein (27%) ● 33g Fett (9%) ● 468g Kohlenhydrate (54%) ● 88g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

1505 kcal, 47g Eiweiß, 287g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Pasta mit Fertigsauce
1276 kcal



Fruchtsaft
2 Tasse- 229 kcal

Abendessen

1515 kcal, 90g Eiweiß, 178g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfaches veganes Knoblauchbrot
2 Scheibe- 252 kcal



Linsennudeln
1262 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Day
5

3456 kcal ● 234g Protein (27%) ● 33g Fett (9%) ● 468g Kohlenhydrate (54%) ● 88g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

1505 kcal, 47g Eiweiß, 287g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Pasta mit Fertigsauce
1276 kcal



Fruchtsaft
2 Tasse- 229 kcal

Abendessen

1515 kcal, 90g Eiweiß, 178g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Einfaches veganes Knoblauchbrot
2 Scheibe- 252 kcal



Linsennudeln
1262 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Day
6

3462 kcal ● 220g Protein (25%) ● 155g Fett (40%) ● 221g Kohlenhydrate (26%) ● 75g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

1500 kcal, 65g Eiweiß, 129g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Fleischfreie Bolognese-Pasta
885 kcal



Sojamilch
1 Tasse(n)- 85 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
528 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Abendessen

1530 kcal, 58g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 91g Fett



Geröstete Mandeln
5/8 Tasse(n)- 554 kcal



Linsen-Grünkohl-Salat
974 kcal

Day
7

3462 kcal ● 220g Protein (25%) ● 155g Fett (40%) ● 221g Kohlenhydrate (26%) ● 75g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

1500 kcal, 65g Eiweiß, 129g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Fleischfreie Bolognese-Pasta
885 kcal



Sojamilch
1 Tasse(n)- 85 kcal



Tomaten-Avocado-Salat
528 kcal

Proteinergänzung(en)

435 kcal, 97g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 2g Fett



Proteinshake
4 Messlöffel- 436 kcal

Abendessen

1530 kcal, 58g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 91g Fett



Geröstete Mandeln
5/8 Tasse(n)- 554 kcal



Linsen-Grünkohl-Salat
974 kcal

Süßwaren

- ☐ Gelee
5 EL (105g)

Backwaren

- ☐ Brot
9 Scheibe (288g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Erdnussbutter
2 1/2 EL (40g)
- ☐ Linsen, roh
3 Tasse (544g)
- ☐ fester Tofu
1 Packung (450 g) (453g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
3/4 lbs (340g)

Snacks

- ☐ proteinreicher Müsliriegel
3 Riegel (120g)

Andere

- ☐ Sojamilch, ungesüßt
9 Tasse(n) (mL)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
12 Fleischbällchen (360g)
- ☐ Nährhefe
1 EL (4g)
- ☐ Sub-Brötchen
3 Brötchen (255g)
- ☐ vegane Wurst
3 1/2 Würstchen (350g)
- ☐ Gefrorener Blumenkohl
2 1/2 Tasse (298g)
- ☐ Currysauce
1 Glas (ca. 425 g) (425g)
- ☐ Linsenpasta
1 1/4 lbs (567g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ ganze Tomaten aus der Dose
1 1/3 Tasse (320g)
- ☐ Knoblauch
14 3/4 Zehe(n) (44g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ getrockneter Bulgur
2/3 Tasse (93g)
- ☐ Seitan
10 oz (284g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
1 Tasse (185g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
1 3/4 lbs (797g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1/2 EL, gemahlen (4g)
- ☐ Salz
2 TL (11g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
1/3 oz (9g)
- ☐ Chilipulver
4 TL (11g)
- ☐ Knoblauchpulver
1 TL (3g)
- ☐ Chiliflocken
2 1/2 TL (5g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
9 1/2 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
2 1/2 oz (mL)

Getränke

- ☐ Wasser
2 1/4 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
28 Schöpfer (je ≈80 ml) (868g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Äpfel
1 mittel (Durchm. 3") (182g)
- ☐ Fruchtsaft
32 fl oz (mL)
- ☐ Avocados
2 1/4 Avocado(s) (452g)
- ☐ Limettensaft
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Zitronensaft
5 EL (mL)

☐ **Zwiebel**
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (313g)

☐ **grüne Paprika**
2 1/2 EL, gehackt (23g)

☐ **Aubergine**
1 klein (458g)

☐ **Tomaten**
2 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (277g)

☐ **Kale-Blätter**
7 1/2 Tasse, gehackt (300g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

☐ **Gemüsebrühe (servierbereit)**
2 Tasse(n) (mL)

☐ **Pasta-Sauce**
4 Glas (ca. 680 g) (2555g)

Nuss- und Samenprodukte

☐ **Mandeln**
1/2 lbs (213g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Erdnussbutter-und-Marmeladen-Sandwich

2 1/2 Sandwich(s) - 954 kcal ● 29g Protein ● 26g Fett ● 138g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe

Ergibt 2 1/2 Sandwich(s)



Gelee

5 EL (105g)

Brot

5 Scheibe (160g)

Erdnussbutter

2 1/2 EL (40g)

1. Brot nach Wunsch toasten.
Die Erdnussbutter auf eine
Brotscheibe und die
Marmelade auf die andere
streichen.
2. Die Brotscheiben
zusammensetzen und
genießen.

Proteinreicher Müsliriegel

3 Riegel(n) - 612 kcal ● 30g Protein ● 36g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

Ergibt 3 Riegel(n)



proteinreicher Müsliriegel

3 Riegel (120g)

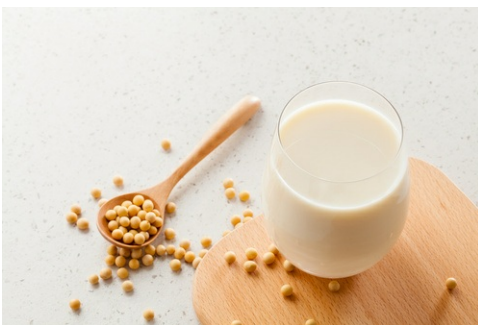
1. Das Rezept enthält keine
Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Sojamilch

3 1/4 Tasse(n) - 275 kcal ● 23g Protein ● 15g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/4 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt

3 1/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine
Zubereitungsschritte.

Vegane Bratwurst mit Blumenkohlpuree

3 1/2 Würstchen - 1263 kcal ● 102g Protein ● 67g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Würstchen

Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

1 3/4 klein (123g)

vegane Wurst

3 1/2 Würstchen (350g)

Öl

1 3/4 EL (mL)

Gefrorener Blumenkohl

2 1/2 Tasse (298g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Öls hinzufügen. Kochen, bis sie weich werden und bräunen.
2. In der Zwischenzeit die vegane Wurst und den Blumenkohl gemäß Packungsanweisung zubereiten.
3. Wenn der Blumenkohl fertig ist, in eine Schüssel geben und das restliche Öl hinzufügen. Mit einem Stabmixer, einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

Linsen

636 kcal ● 43g Protein ● 2g Fett ● 93g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Salz

2 Prise (1g)

Wasser

3 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgspült

1 Tasse (176g)

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.

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

856 kcal ● 77g Protein ● 42g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Seitan, nach Hähnchenart

10 oz (284g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

Wasser

1 1/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/3 TL, gemahlen (1g)

grüne Paprika

2 1/2 EL, gehackt (23g)

Zwiebel

5 EL, gehackt (50g)

Olivöl

2 1/2 EL (mL)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind. Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt. Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Pasta mit Fertigsauce

1276 kcal ● 44g Protein ● 9g Fett ● 236g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pasta-Sauce

5/8 Glas (ca. 680 g) (420g)

ungekochte trockene Pasta

10 oz (285g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pasta-Sauce

1 1/4 Glas (ca. 680 g) (840g)

ungekochte trockene Pasta

1 1/4 lbs (570g)

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

Fruchtsaft

2 Tasse - 229 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft
16 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft
32 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Fleischfreie Bolognese-Pasta

885 kcal ● 51g Protein ● 16g Fett ● 112g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
1/4 EL (mL)
vegetarische Burgerkrümel
6 oz (170g)
Pasta-Sauce
3/4 lbs (340g)
ungekochte trockene Pasta
4 oz (113g)

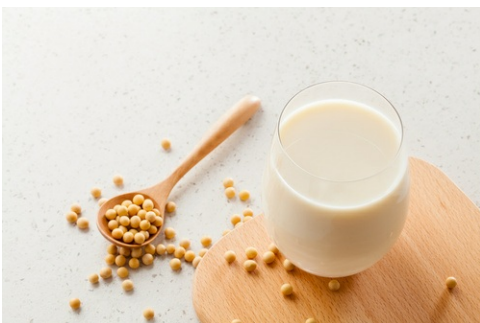
Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
1/2 EL (mL)
vegetarische Burgerkrümel
3/4 lbs (340g)
Pasta-Sauce
1 1/2 lbs (680g)
ungekochte trockene Pasta
1/2 lbs (227g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen und zur Seite stellen.
2. Während die Pasta kocht, das Öl in einer Pfanne oder einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Das vegane Hack hinzufügen und anbraten, bis es gebräunt ist, oder wie auf der Verpackung angegeben. Große Klumpen mit einem Löffel zerkleinern.
4. Die Pastasauce einrühren und zum Köcheln bringen.
5. Die Sauce über die gekochte Pasta servieren.

Sojamilch

1 Tasse(n) - 85 kcal ● 7g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sojamilch, ungesüßt
1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt
2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Tomaten-Avocado-Salat

528 kcal ● 7g Protein ● 41g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 18g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (138g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Salz
1/2 TL (3g)
Knoblauchpulver
1/2 TL (2g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Avocados, gewürfelt
1 Avocado(s) (226g)
Limettensaft
2 1/4 EL (mL)
Zwiebel
2 1/4 EL, fein gehackt (34g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt
2 1/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(277g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (3g)
Salz
1 TL (7g)
Knoblauchpulver
1 TL (3g)
Olivenöl
1 EL (mL)
Avocados, gewürfelt
2 1/4 Avocado(s) (452g)
Limettensaft
1/4 Tasse (mL)
Zwiebel
1/4 Tasse, fein gehackt (68g)

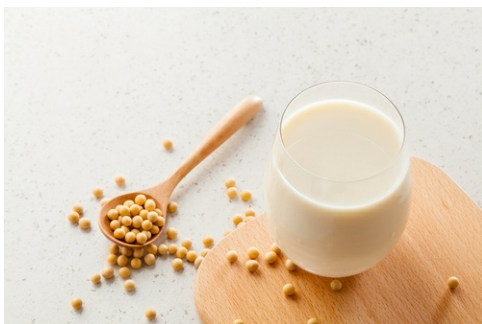
1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Sojamilch

3 3/4 Tasse(n) - 318 kcal ● 26g Protein ● 17g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3 3/4 Tasse(n)

Sojamilch, ungesüßt
3 3/4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Linsen-Chili

1160 kcal ● 50g Protein ● 25g Fett ● 147g Kohlenhydrate ● 37g Ballaststoffe



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.

Abendessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 essen

Veganer Fleischbällchen-Sub

3 Sub(s) - 1403 kcal ● 84g Protein ● 36g Fett ● 162g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Ergibt 3 Sub(s)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

12 Fleischbällchen (360g)

Pasta-Sauce

3/4 Tasse (195g)

Nährhefe

1 EL (4g)

Sub-Brötchen

3 Brötchen (255g)

1. Vegane Fleischbällchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Pastasauce auf dem Herd oder in der Mikrowelle erwärmen.
3. Wenn die Fleischbällchen fertig sind, in das Subbrötchen legen, mit Sauce und Hefeflocken (als Käse-Alternative) toppen.
4. Servieren.

Apfel

1 Apfel(s) - 105 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Apfel(s)

Äpfel

1 mittel (Durchm. 3") (182g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 3 essen

Auberginen-Tofu-Curry

1620 kcal ● 57g Protein ● 63g Fett ● 184g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



fester Tofu, abgetupft und in Würfel geschnitten

1 Packung (450 g) (453g)

Aubergine, in Würfel geschnitten

1 klein (458g)

Langkorn-Weißreis

1 Tasse (185g)

Öl

1 EL (mL)

Currysauce

1 Glas (ca. 425 g) (425g)

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten und beiseitestellen.
 2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
 3. Würfelig geschnittenen Tofu und Aubergine hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren etwa 7 Minuten anbraten, bis sie gebräunt sind.
 4. Currysauce einrühren und erhitzen.
 5. Reis anrichten und die Curry-Mischung darüber geben.
-

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Einfaches veganes Knoblauchbrot

2 Scheibe - 252 kcal ● 8g Protein ● 11g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Olivenöl

2 TL (mL)

Brot

2 Scheibe (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe(n) (12g)

Olivenöl

4 TL (mL)

Brot

4 Scheibe (128g)

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

Linsennudeln

1262 kcal ● 82g Protein ● 10g Fett ● 152g Kohlenhydrate ● 60g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Linsennudeln

10 oz (284g)

Pasta-Sauce

5/8 Glas (ca. 680 g) (420g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Linsennudeln

1 1/4 lbs (567g)

Pasta-Sauce

1 1/4 Glas (ca. 680 g) (840g)

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

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Geröstete Mandeln

5/8 Tasse(n) - 554 kcal ● 19g Protein ● 45g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

10 EL, ganz (89g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

1 1/4 Tasse, ganz (179g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Linsen-Grünkohl-Salat

974 kcal ● 39g Protein ● 47g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, gewürfelt

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

Gemahlener Kreuzkümmel

1 1/4 TL (3g)

Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Chiliflocken

1 1/4 TL (2g)

Kale-Blätter

3 3/4 Tasse, gehackt (150g)

Öl

2 1/2 EL (mL)

Mandeln

2 1/2 EL, in Stifte geschnitten (17g)

Zitronensaft

2 1/2 EL (mL)

Linsen, roh

10 EL (120g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, gewürfelt

5 Zehe(n) (15g)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 1/2 TL (5g)

Wasser

5 Tasse(n) (mL)

Chiliflocken

2 1/2 TL (5g)

Kale-Blätter

7 1/2 Tasse, gehackt (300g)

Öl

5 EL (mL)

Mandeln

5 EL, in Stifte geschnitten (34g)

Zitronensaft

5 EL (mL)

Linsen, roh

1 1/4 Tasse (240g)

1. Bringe Wasser zum Kochen und gib die Linsen hinein. 20–25 Minuten kochen, dabei gelegentlich prüfen.
2. Währenddessen in einer kleinen Pfanne Öl, Knoblauch, Mandeln, Kreuzkümmel und Chiliflocken geben. Ein paar Minuten sautieren, bis der Knoblauch duftet und die Mandeln geröstet sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Linsen abgießen und in eine Schüssel mit Grünkohl, Mandelmischung und Zitronensaft geben. Vermengen und servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

4 Messlöffel - 436 kcal ● 97g Protein ● 2g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

4 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

4 Schöpfer (je ≈80 ml) (124g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

28 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

28 Schöpfer (je ≈80 ml) (868g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-