

# Meal Plan - 1000-Kalorien vegetarischer 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.strongfastr.com> zu erstellen

**Day 1** 982 kcal ● 92g Protein (37%) ● 30g Fett (28%) ● 72g Kohlenhydrate (29%) ● 14g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

385 kcal, 19g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



Tempeh-Taco-Salatbowl

277 kcal

## Abendessen

380 kcal, 24g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Knusprige chik'n-Tender

4 Tender(s)- 229 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 2** 1034 kcal ● 100g Protein (39%) ● 33g Fett (29%) ● 73g Kohlenhydrate (28%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

440 kcal, 28g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose- 371 kcal

## Abendessen

380 kcal, 24g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Knusprige chik'n-Tender

4 Tender(s)- 229 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 3** 991 kcal ● 96g Protein (39%) ● 35g Fett (32%) ● 62g Kohlenhydrate (25%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

440 kcal, 19g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Kichererbsen-, Kürbis- & Feta-Salat**  
261 kcal



**fettarmer Joghurt**  
1 Becher- 181 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Abendessen

330 kcal, 29g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten**  
64 kcal



**Vegane Wurst**  
1 Wurst(en)- 268 kcal

**Day 4** 991 kcal ● 96g Protein (39%) ● 35g Fett (32%) ● 62g Kohlenhydrate (25%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

### Mittagessen

440 kcal, 19g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Kichererbsen-, Kürbis- & Feta-Salat**  
261 kcal



**fettarmer Joghurt**  
1 Becher- 181 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Abendessen

330 kcal, 29g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten**  
64 kcal



**Vegane Wurst**  
1 Wurst(en)- 268 kcal

**Day 5** 970 kcal ● 97g Protein (40%) ● 30g Fett (28%) ● 57g Kohlenhydrate (24%) ● 21g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

370 kcal, 39g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
76 kcal



**Vegane Crumbles**  
2 Tasse(n)- 292 kcal

### Abendessen

385 kcal, 10g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



**Buttriger weißer Reis**  
121 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
102 kcal



**Weiße-Bohnen-Succotash**  
162 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 6** 970 kcal ● 97g Protein (40%) ● 30g Fett (28%) ● 57g Kohlenhydrate (24%) ● 21g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

370 kcal, 39g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)  
76 kcal



[Vegane Crumbles](#)  
2 Tasse(n)- 292 kcal

## Abendessen

385 kcal, 10g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



[Buttriger weißer Reis](#)  
121 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)  
102 kcal



[Weiße-Bohnen-Succotash](#)  
162 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)  
2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 7** 1042 kcal ● 90g Protein (35%) ● 41g Fett (35%) ● 65g Kohlenhydrate (25%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

385 kcal, 18g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Sonnenblumenkerne](#)  
90 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)  
170 kcal



[Veggie-Burger-Patty](#)  
1 Patty- 127 kcal

## Abendessen

435 kcal, 24g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



[Caprese-Salat](#)  
71 kcal



[Veganer Guinness-Eintopf](#)  
366 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)  
2 Messlöffel- 218 kcal

## Getränke

- Wasser  
15 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver  
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

## Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis  
6 3/4 EL (77g)
- Seitan  
2 1/3 oz (66g)
- Allzweckmehl  
1 TL (3g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
1/4 Avocado(s) (50g)
- Zitronensaft  
1/2 EL (mL)

## Fette und Öle

- Öl  
1/2 oz (mL)
- Salatdressing  
12 3/4 EL (mL)
- Olivenöl  
1 1/2 EL (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
2 1/3 EL (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Refried Beans  
4 EL (61g)
- Tempeh  
2 oz (57g)
- Kichererbsen, konserviert  
1/2 Dose (224g)
- vegetarische Burgerkrümel  
4 Tasse (400g)
- Weiße Bohnen (konserviert)  
1/2 Tasse (131g)
- Sojasauce  
1 TL (mL)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

## Gewürze und Kräuter

- Taco-Gewürzmischung  
1/2 EL (4g)
- Salz  
1/4 EL (4g)
- schwarzer Pfeffer  
3 Prise, gemahlen (1g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
4 Prise (1g)
- frischer Basilikum  
4 TL Blätter, ganz (2g)
- Thymian, frisch  
4 Prise (0g)

## Milch- und Eierprodukte

- Vollmilch  
2 Tasse(n) (mL)
- Feta  
2 oz (57g)
- fettarmer aromatisierter Joghurt  
2 Behälter (≈170 g) (340g)
- Butter  
3/4 EL (11g)
- Frischer Mozzarella  
1/2 oz (14g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Ketchup  
2 EL (34g)
- Knoblauch  
1 Zehe(n) (3g)
- Tomaten  
2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (248g)
- Zucchini  
1/2 mittel (98g)
- Schalotten  
1/2 Nelke(n) (28g)
- Paprika  
1/2 mittel (60g)
- Gefrorene Maiskörner  
1/2 Tasse (68g)
- Karotten  
1/3 mittel (20g)
- Sellerie, roh  
1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)
- Zwiebel  
1/6 mittel (≈6,4 cm  $\varnothing$ ) (18g)
- Kartoffeln  
1/3 mittel (Durchm. ≈2,25–3,25") (71g)

- Salsa  
1 1/2 EL (27g)
- Herzhaftes Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
1 1/2 Dose ( $\approx$ 540 g) (789g)

## Andere

- Gemischte Blattsalate  
3 Packung ( $\approx$ 155 g) (461g)
  - Vegetarische Chik'n-Tender  
8 Stücke (204g)
  - Italienische Gewürzmischung  
1/6 Behälter (ca. 21 g) (4g)
  - vegane Wurst  
2 Würstchen (200g)
  - Veggie-Burger-Patty  
1 Patty (71g)
  - dunkles Bier (z. B. Guinness)  
1/3 Flasche (ca. 355 ml) (mL)
- 

## Nuss- und Samenprodukte

- Sonnenblumenkerne  
1/2 oz (14g)

## Süßwaren

- brauner Zucker  
1 TL (4g)

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Weißer Reis

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

Ergibt 1/2 Tasse gekochter Reis



#### Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

#### Wasser

1/3 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.

### Tempeh-Taco-Salatbowl

277 kcal ● 17g Protein ● 12g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



### Avocados, in Würfel geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

### Öl

1/4 TL (mL)

### Refried Beans

4 EL (61g)

### Salsa

1 1/2 EL (27g)

### Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

### Taco-Gewürzmischung

1/2 EL (4g)

### Tempeh

2 oz (57g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh zerbröseln und ein paar Minuten braten, bis es anfängt zu bräunen. Taco-Gewürz mit einem Schuss Wasser einrühren und gut vermischen, bis das Tempeh bedeckt ist. Ein bis zwei Minuten weitergaren und beiseitestellen.

2. Refried Beans in der Mikrowelle oder in einem separaten Topf erhitzen; beiseitestellen.

3. Gemischte Blattsalate, Tempeh, Refried Beans, Avocado und Salsa in einer Schüssel anrichten und servieren.

4. Meal-Prep-Hinweis:  
Tempeh-Mischung und Refried Beans in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.  
Vor dem Servieren  
Tempeh und Refried  
Beans erwärmen und den  
Rest des Salats frisch  
zusammenstellen.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

### Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

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

### Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Dose

### Herzhafte Dosen-Suppe

(nicht-cremig)

1 1/2 Dose (~540 g) (789g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Kichererbsen-, Kürbis- & Feta-Salat

261 kcal ● 11g Protein ● 15g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Zucchini, in Halbmonde geschnitten

1/4 mittel (49g)

#### Feta, in Würfel geschnitten

1 oz (28g)

#### Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/4 Dose (112g)

#### Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

#### Italienische Gewürzmischung

1 Prise (0g)

#### Öl

1/2 TL (mL)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

2 Prise (1g)

#### Gemischte Blattsalate

3/4 Tasse (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Zucchini, in Halbmonde geschnitten

1/2 mittel (98g)

#### Feta, in Würfel geschnitten

2 oz (57g)

#### Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose (224g)

#### Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

#### Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

#### Öl

1 TL (mL)

#### Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

#### Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Kichererbsen und in Scheiben geschnittene Zucchini auf einem Backblech in getrennten Bereichen platzieren. Alles mit Öl beträufeln. Kreuzkümmel über die Kichererbsen und italienische Gewürzmischung über die Zucchini sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack auf beides streuen. Mit den Händen einmassieren, bis alles gleichmäßig bedeckt ist. Etwa 30 Minuten backen, einmal umrühren. Nach dem Garen abkühlen lassen.
3. Salat zubereiten, indem gemischte Blattsalate mit Feta sowie den gerösteten Kichererbsen und Zucchini belegt werden. Balsamico-Vinaigrette darüberträufeln und servieren.
4. Meal-Prep-Hinweis: Geröstete Kichererbsen und Zucchini in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Für maximale Frische den Rest des Salats erst am Serviertag zubereiten und das Dressing bis zum Servieren aufbewahren.

### fettarmer Joghurt

1 Becher - 181 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**fettarmer aromatisierter Joghurt**  
1 Behälter ( $\approx$ 170 g) (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter Joghurt**  
2 Behälter ( $\approx$ 170 g) (340g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Salatdressing**  
1 1/2 EL (mL)  
**Tomaten**  
4 EL Cherrytomaten (37g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**  
3 EL (mL)  
**Tomaten**  
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)  
**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)

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

---

### Vegane Crumbles

2 Tasse(n) - 292 kcal ● 37g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**vegetarische Burgerkrümel**  
2 Tasse (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**vegetarische Burgerkrümel**  
4 Tasse (400g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 7 essen

### Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Sonnenblumenkerne**  
1/2 oz (14g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Einfacher gemischter Blattsalat

170 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
3 3/4 Tasse (113g)

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

### Veggie-Burger-Patty

1 Patty - 127 kcal ● 10g Protein ● 3g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Patty

**Veggie-Burger-Patty**  
1 Patty (71g)

1. Den Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Milch

1 Tasse(n) - 149 kcal ● 8g Protein ● 8g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Knusprige chik'n-Tender

4 Tender(s) - 229 kcal ● 16g Protein ● 9g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Ketchup

1 EL (17g)

#### Vegetarische Chik'n-Tender

4 Stücke (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Ketchup

2 EL (34g)

#### Vegetarische Chik'n-Tender

8 Stücke (204g)

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

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

64 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

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

1/4 Zehe(n) (1g)

#### **Salz**

1 Prise (1g)

#### **Italienische Gewürzmischung**

3 Prise (1g)

#### **Tomaten**

1/4 Pint, Kirschtomaten (75g)

#### **Olivenöl**

1 TL (mL)

#### **schwarzer Pfeffer**

1/4 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

1/2 Zehe(n) (2g)

#### **Salz**

2 Prise (2g)

#### **Italienische Gewürzmischung**

1/4 EL (3g)

#### **Tomaten**

1/2 Pint, Kirschtomaten (149g)

#### **Olivenöl**

3/4 EL (mL)

#### **schwarzer Pfeffer**

1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. Servieren.

### Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **vegane Wurst**

1 Würstchen (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **vegane Wurst**

2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Butriger weißer Reis

121 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Langkorn-Weißreis

2 EL (23g)

#### Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

#### Salz

1 Prise (1g)

#### Butter

1 TL (5g)

#### schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

#### Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

#### Salz

2 Prise (2g)

#### Butter

3/4 EL (11g)

#### schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
4. 20 Minuten garen.
5. NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!
6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

#### Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

#### Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

### Weiße-Bohnen-Succotash

162 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Schalotten, fein gehackt**  
1/4 Nelke(n) (14g)  
**Paprika, sehr fein gehackt**  
1/4 mittel (30g)  
**Gefrorene Maiskörner, aufgetaut**  
4 EL (34g)  
**Öl**  
1/4 EL (mL)  
**Zitronensaft**  
1/4 EL (mL)  
**Weiße Bohnen (konserviert),  
abgetropft & abgespült**  
4 EL (66g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Schalotten, fein gehackt**  
1/2 Nelke(n) (28g)  
**Paprika, sehr fein gehackt**  
1/2 mittel (60g)  
**Gefrorene Maiskörner, aufgetaut**  
1/2 Tasse (68g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)  
**Zitronensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Weiße Bohnen (konserviert),  
abgetropft & abgespült**  
1/2 Tasse (131g)

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.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### Caprese-Salat

71 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Tomaten, halbiert**  
2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
1 TL (mL)  
**frischer Basilikum**  
4 TL Blätter, ganz (2g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/6 Packung (~155 g) (26g)  
**Frischer Mozzarella**  
1/2 oz (14g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

### Veganer Guinness-Eintopf

366 kcal ● 20g Protein ● 13g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Karotten, längs halbiert und dünn geschnitten**  
1/3 mittel (20g)  
**Sellerie, roh, dünn geschnitten**  
1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)  
**Thymian, frisch, gehackt**  
4 Prise (0g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1/6 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (18g)  
**Kartoffeln, gewürfelt**  
1/3 mittel (Durchm.  $\approx$ 2,25–3,25") (71g)  
**Seitan, in mundgerechte Stücke geschnitten**  
2 1/3 oz (66g)  
**Olivenöl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Sojasauce**  
1 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/2 Zehe(n) (2g)  
**Salz**  
1 1/3 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)  
**brauner Zucker**  
1 TL (4g)  
**dunkles Bier (z. B. Guinness)**  
1/3 Flasche (ca. 355 ml) (mL)  
**Allzweckmehl**  
1 TL (3g)

1. 2 Esslöffel Olivenöl und Sojasauce in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Seitan im heißen Öl anbraten, bis er rundherum gebräunt ist, etwa 5 Minuten.  
Restliches Olivenöl in einem großen Topf bei mittelhoher Hitze erhitzen. Zwiebel, Sellerie, Karotten, Kartoffeln und Knoblauch im heißen Öl anbraten, bis die Zwiebeln weich sind, 3 bis 5 Minuten. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und langsam Bier in das Gemüse einrühren.  
Brauen Zucker, Mehl, Thymian, Salz und schwarzen Pfeffer in die Bier-Gemüse-Mischung einrühren; Seitan hinzufügen. Mischung zum Köcheln bringen, Hitze reduzieren und kochen, bis der Eintopf reduziert und eingedickt ist, etwa 45 Minuten.

## 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  $\approx$ 80 ml) (62g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Wasser**  
14 Tasse(n) (mL)  
**Proteinpulver**  
14 Schöpfer (je  $\approx$ 80 ml) (434g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.