

# Meal Plan - 1400-Kalorien pescetarisch 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** 1370 kcal ● 91g Protein (27%) ● 56g Fett (37%) ● 96g Kohlenhydrate (28%) ● 29g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

665 kcal, 30g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



### Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal



### Käse-Ravioli

408 kcal

## Abendessen

595 kcal, 36g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



### Karottensticks

3 1/2 Karotte(n)- 95 kcal



### Avocado-Thunfischsalat

327 kcal



### Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal

## Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

**Day 2** 1429 kcal ● 91g Protein (26%) ● 65g Fett (41%) ● 93g Kohlenhydrate (26%) ● 26g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

640 kcal, 30g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



### Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal



### Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



### Sesam-Erdnuss-Zoodles

294 kcal

## Abendessen

680 kcal, 37g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



### Cremige Knoblauch-Jakobsmuscheln

420 kcal



### Linsen

260 kcal

## Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



### Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

## Day 3

1404 kcal ● 92g Protein (26%) ● 48g Fett (31%) ● 113g Kohlenhydrate (32%) ● 38g Ballaststoffe (11%)

### Mittagessen

640 kcal, 30g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



#### Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal



#### Milch

3/4 Tasse(n)- 112 kcal



#### Sesam-Erdnuss-Zoodles

294 kcal

### Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



#### Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

### Abendessen

655 kcal, 37g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



#### Bohnen- & Tofu-Gulasch

656 kcal

## Day 4

1386 kcal ● 98g Protein (28%) ● 44g Fett (29%) ● 119g Kohlenhydrate (34%) ● 30g Ballaststoffe (9%)

### Mittagessen

620 kcal, 37g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



#### Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose- 371 kcal



#### Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal



#### Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

### Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



#### Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

### Abendessen

655 kcal, 37g Eiweiß, 65g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



#### Bohnen- & Tofu-Gulasch

656 kcal

Day 5 1450 kcal ● 90g Protein (25%) ● 47g Fett (29%) ● 133g Kohlenhydrate (37%) ● 33g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

620 kcal, 37g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Stückige Dosenuppe (nicht cremig)**  
1 1/2 Dose- 371 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
102 kcal



**Milch**  
1 Tasse(n)- 149 kcal

## Abendessen

720 kcal, 29g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Tomaten-Avocado-Salat**  
117 kcal



**Süßkartoffeln gefüllt mit Knoblauch-Crumbles**  
2 Süßkartoffel(s)- 602 kcal

## Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 kcal

Day 6 1351 kcal ● 97g Protein (29%) ● 51g Fett (34%) ● 94g Kohlenhydrate (28%) ● 32g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

645 kcal, 25g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Brokkoli**  
1 Tasse(n)- 29 kcal



**Süßkartoffelpüree**  
275 kcal



**Einfacher Tofu**  
8 oz- 342 kcal

## Abendessen

595 kcal, 48g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Vegane Crumbles**  
1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal



**Brokkoli mit Butter**  
1 1/4 Tasse- 167 kcal



**Linsen**  
174 kcal

## Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 kcal

Day 7 1351 kcal ● 97g Protein (29%) ● 51g Fett (34%) ● 94g Kohlenhydrate (28%) ● 32g Ballaststoffe (9%)

## Mittagessen

645 kcal, 25g Eiweiß, 61g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Brokkoli**  
1 Tasse(n)- 29 kcal



**Süßkartoffelpüree**  
275 kcal



**Einfacher Tofu**  
8 oz- 342 kcal

## Abendessen

595 kcal, 48g Eiweiß, 33g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Vegane Crumbles**  
1 3/4 Tasse(n)- 256 kcal



**Brokkoli mit Butter**  
1 1/4 Tasse- 167 kcal



**Linsen**  
174 kcal

## Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 kcal

---

## Getränke

- Wasser  
10 1/2 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver  
7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Edamame, gefroren, geschält  
3/4 Tasse (89g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
3 Rote Bete(n) (150g)
- Karotten  
3 1/2 mittel (214g)
- Zwiebel  
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (221g)
- Tomaten  
1 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (214g)
- frische Petersilie  
3 Stängel (3g)
- Zucchini  
2 mittel (392g)
- Frühlingszwiebeln  
2 EL, in Scheiben (16g)
- Knoblauch  
3 1/2 Zehe(n) (11g)
- Süßkartoffeln  
5 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (1050g)
- Gefrorener Brokkoli  
4 1/2 Tasse (410g)

## Fette und Öle

- Balsamico-Vinaigrette  
1 1/2 EL (mL)
- Öl  
2 1/2 oz (mL)
- Salatdressing  
1/4 Tasse (mL)
- Olivenöl  
3/8 TL (mL)

## Andere

- Gemischte Blattsalate  
6 3/4 Tasse (203g)
- Coleslaw-Mischung  
1 Tasse (90g)

## Gewürze und Kräuter

- schwarzer Pfeffer  
1/2 g (0g)
- Salz  
3 g (3g)
- Balsamicoessig  
1 EL (mL)
- Thymian, frisch  
1/4 EL (1g)
- Paprika  
1 1/2 EL (10g)
- Knoblauchpulver  
3 Prise (1g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Limettensaft  
5/6 fl oz (mL)
- Avocados  
5/8 Avocado(s) (126g)
- Zitronensaft  
1/4 EL (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- Walnüsse  
4 EL, ohne Schale (25g)
- Chiasamen  
1 TL (5g)
- Sesamsamen  
1 TL (3g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Kichererbsen, konserviert  
1 Dose (448g)
- Sojasauce  
2 EL (mL)
- Erdnussbutter  
4 EL (64g)
- Linsen, roh  
14 EL (168g)
- fester Tofu  
1 2/3 lbs (751g)
- Weiße Bohnen (konserviert)  
1 1/2 Dose(n) (659g)
- vegetarische Burgerkrümel  
1 1/2 Packung (≈340 g) (463g)

## Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

## Milch- und Eierprodukte

tiefgekühlte Käseravioli  
6 oz (170g)

Vollmilch  
3 1/2 Tasse(n) (mL)  
 Schlagsahne  
4 EL (mL)  
 Butter  
3 EL (43g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

Pasta-Sauce  
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

Apfelessig  
1 EL (mL)

Herzhaft Dosen-Suppe (nicht-cremig)  
3 Dose (≈540 g) (1578g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

Dosen-Thunfisch  
3/4 Dose (129g)

Jakobsmuscheln  
5 oz (142g)

---

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Edamame- und Rote-Bete-Salat

257 kcal ● 14g Protein ● 11g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**Edamame, gefroren, geschält**  
3/4 Tasse (89g)  
**Balsamico-Vinaigrette**  
1 1/2 EL (mL)  
**Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt**  
3 Rote Bete(n) (150g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

### Käse-Ravioli

408 kcal ● 17g Protein ● 10g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



**tiefgekühlte Käseravioli**  
6 oz (170g)  
**Pasta-Sauce**  
1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

1. Die Ravioli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Pastasauce servieren und genießen.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Einfacher Kichererbsensalat

234 kcal ● 12g Protein ● 5g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**frische Petersilie, gehackt**

1 1/2 Stängel (2g)

**Tomaten, halbiert**

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

**Zwiebel, dünn geschnitten**

1/4 klein (18g)

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**

1/2 Dose (224g)

**Apfelessig**

1/2 EL (mL)

**Balsamicoessig**

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**frische Petersilie, gehackt**

3 Stängel (3g)

**Tomaten, halbiert**

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

**Zwiebel, dünn geschnitten**

1/2 klein (35g)

**Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült**

1 Dose (448g)

**Apfelessig**

1 EL (mL)

**Balsamicoessig**

1 EL (mL)

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

### Milch

3/4 Tasse(n) - 112 kcal ● 6g Protein ● 6g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Vollmilch**

3/4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Vollmilch**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Sesam-Erdnuss-Zoodles

294 kcal ● 13g Protein ● 19g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing: de.for\_single\_meal

**Zucchini, spiralisiert**  
1 mittel (196g)  
**Chiasamen**  
4 Prise (2g)  
**Limettensaft**  
1/2 EL (mL)  
**Frühlingszwiebeln**  
1 EL, in Scheiben (8g)  
**Sesamsamen**  
4 Prise (2g)  
**Sojasauce**  
1 EL (mL)  
**Erdnussbutter**  
2 EL (32g)  
**Coleslaw-Mischung**  
1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zucchini, spiralisiert**  
2 mittel (392g)  
**Chiasamen**  
1 TL (5g)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Frühlingszwiebeln**  
2 EL, in Scheiben (16g)  
**Sesamsamen**  
1 TL (3g)  
**Sojasauce**  
2 EL (mL)  
**Erdnussbutter**  
4 EL (64g)  
**Coleslaw-Mischung**  
1 Tasse (90g)

1. Zoodles und Krautsalat in einer Schüssel vermengen.
2. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Sojasauce und Limettensaft vermischen. Nach und nach Wasser hinzufügen, gerade so viel, dass eine saucenähnliche Konsistenz entsteht.
3. Die Erdnusssauce über die Zoodles geben und gut vermengen.
4. Mit Frühlingszwiebeln, Sesam und optional Chiasamen bestreuen.
5. Servieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 und Tag 5 essen

### Stückige Dosenuppe (nicht cremig)

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



Translation missing: de.for\_single\_meal

**Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
1 1/2 Dose (~540 g) (789g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)**  
3 Dose (~540 g) (1578g)

### 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)

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

## 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.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 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)

### Süßkartoffelpüree

275 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### Süßkartoffeln

1 1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(315g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### Süßkartoffeln

3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (630g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

## Einfacher Tofu

8 oz - 342 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### fester Tofu

1/2 lbs (227g)

Öl

4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### fester Tofu

1 lbs (454g)

Öl

2 2/3 EL (mL)

1. Tofu in die gewünschte Form schneiden, mit Öl bestreichen und mit Salz, Pfeffer oder deiner Lieblingsgewürzmischung würzen.
2. Entweder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen bei 375°F (190°C) 20–25 Minuten backen, dabei zur Hälfte wenden, bis er goldbraun und knusprig ist.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Karottensticks

3 1/2 Karotte(n) - 95 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 3 1/2 Karotte(n)

### Karotten

3 1/2 mittel (214g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

### Avocado-Thunfischsalat

327 kcal ● 30g Protein ● 18g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe

**Zwiebel, fein gehackt**

1/6 klein (13g)

**Tomaten**

3 EL, gehackt (34g)

**Dosen-Thunfisch**

3/4 Dose (129g)

**Gemischte Blattsalate**

3/4 Tasse (23g)

**schwarzer Pfeffer**

3/4 Prise (0g)

**Salz**

3/4 Prise (0g)

**Limettensaft**

1/4 EL (mL)

**Avocados**

3/8 Avocado(s) (75g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.

2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.

3. Servieren.

**Walnüsse**

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/4 Tasse(n)

**Walnüsse**

4 EL, ohne Schale (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Cremige Knoblauch-Jakobsmuscheln

420 kcal ● 19g Protein ● 35g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



#### Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

#### Zitronensaft

1/4 EL (mL)

#### Schlagsahne

4 EL (mL)

#### Butter

1/2 EL (7g)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Jakobsmuscheln

5 oz (142g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Sobald es heiß ist, die Jakobsmuscheln hinzufügen und 2–3 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart und undurchsichtig sind. Jakobsmuscheln auf einen Teller geben und beiseite stellen.
2. Die Butter in die Pfanne geben und schmelzen lassen. Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute anbraten, bis er duftet.
3. Die Schlagsahne und eine großzügige Prise Salz/Pfeffer hinzufügen und 2–5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist.
4. Vom Herd nehmen, Zitronensaft und die Jakobsmuscheln unterrühren. Servieren.

### Linsen

260 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



#### Salz

3/4 Prise (1g)

#### Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

#### Linsen, roh, abgespült

6 EL (72g)

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.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Bohnen- & Tofu-Gulasch

656 kcal ● 37g Protein ● 19g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **fester Tofu, abgetropft und gewürfelt**

1/3 lbs (149g)

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

3/4 Zehe (2g)

#### **Thymian, frisch**

3 Prise (0g)

#### **Paprika**

3/4 EL (5g)

#### **Öl**

3/4 EL (mL)

#### **Zwiebel, gewürfelt**

3/4 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (83g)

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

3/4 Dose(n) (329g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **fester Tofu, abgetropft und gewürfelt**

2/3 lbs (298g)

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

1 1/2 Zehe (5g)

#### **Thymian, frisch**

1/4 EL (1g)

#### **Paprika**

1 1/2 EL (10g)

#### **Öl**

1 1/2 EL (mL)

#### **Zwiebel, gewürfelt**

1 1/2 mittel ( $\approx$ 6,4 cm Ø) (165g)

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

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

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tofu hinzufügen und ca. 5 Minuten braten, bis er goldbraun ist.
2. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 8 Minuten kochen. Paprika, Thymian, einen Schuss Wasser und etwas Salz/Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Umrühren.
3. Bohnen hinzufügen und weitere ca. 5 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis die Bohnen durchgewärmt sind. Servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Tomaten-Avocado-Salat

117 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



#### **Tomaten, gewürfelt**

1/4 mittel, ganz ( $\varnothing \approx$ 6,0 cm) (31g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1 Prise, gemahlen (0g)

#### **Salz**

1 Prise (1g)

#### **Knoblauchpulver**

1 Prise (0g)

#### **Olivenöl**

3/8 TL (mL)

#### **Avocados, gewürfelt**

1/4 Avocado(s) (50g)

#### **Limettensaft**

1/2 EL (mL)

#### **Zwiebel**

1/2 EL, fein gehackt (8g)

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.

## Süßkartoffeln gefüllt mit Knoblauch-Crumbles

2 Süßkartoffel(s) - 602 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 19g Ballaststoffe



Ergibt 2 Süßkartoffel(s)

### **Knoblauch, fein gehackt**

1 Zehe(n) (3g)

### **vegetarische Burgerkrümel**

4 oz (113g)

### **Süßkartoffeln**

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

### **Knoblauchpulver**

2 Prise (1g)

### **Öl**

1/2 EL (mL)

1. Die Süßkartoffel(n) mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auf einen Teller legen und in der Mikrowelle auf hoher Stufe etwa 5–8 Minuten pro Süßkartoffel garen, bis sie weich sind. Beiseitestellen. (Alternativ können die Süßkartoffeln im Ofen etwa 40–75 Minuten bei 400 °F (200 °C) gebacken werden, bis sie weich sind).
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute anbraten, bis er duftet.
3. Knoblauchpulver und Crumbles hinzufügen und die Crumbles gemäß den Anweisungen auf ihrer Verpackung in der Pfanne zubereiten.
4. Wenn die Crumbles durchgegart sind, die Süßkartoffeln aufschneiden und mit der knoblauchigen Crumble-Mischung füllen. Servieren.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Vegane Crumbles

1 3/4 Tasse(n) - 256 kcal ● 33g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **vegetarische Burgerkrümel**

1 3/4 Tasse (175g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **vegetarische Burgerkrümel**

3 1/2 Tasse (350g)

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

### Brokkoli mit Butter

1 1/4 Tasse - 167 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Butter**

1 1/4 EL (18g)

#### **schwarzer Pfeffer**

5/8 Prise (0g)

#### **Gefrorener Brokkoli**

1 1/4 Tasse (114g)

#### **Salz**

5/8 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Butter**

2 1/2 EL (36g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1 1/4 Prise (0g)

#### **Gefrorener Brokkoli**

2 1/2 Tasse (228g)

#### **Salz**

1 1/4 Prise (1g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 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, abgespült**

4 EL (48g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Salz**

1 Prise (1g)

#### **Wasser**

2 Tasse(n) (mL)

#### **Linsen, roh, abgespült**

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.

## Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

### Proteinshake

1 Messlöffel - 109 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Wasser**

1 Tasse(n) (mL)

#### **Proteinpulver**

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

#### **Wasser**

7 Tasse(n) (mL)

#### **Proteinpulver**

7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.