Ernährungsplan - 1100 Kalorien vegetarischer Intervallfasten-Ernährungsplan

Einkaufsliste Tag 1 Tag 2 Tag 3 Tag 4 Tag 5 Tag 6 Tag 7 Rezepte

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf https://www.strongrfastr.com zu erstellen

Tag 1

1154 kcal 93g Protein (32%) 27g Fett (21%) 119g Kohlenhydrate (41%) 17g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

490 kcal, 24g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 13g Fett

Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich
1/2 Sandwich(es)- 243 kcal

Banane
1 Banane(n)- 117 kcal

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal

Abendessen

445 kcal, 21g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 13g Fett

Vollkornreis
1 Tasse Vollkornreis, gekocht- 229 kcal

Erdnuss-Tempeh
2 Unze Tempeh- 217 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Tag 2

1088 kcal 92g Protein (34%) 29g Fett (24%) 101g Kohlenhydrate (37%) 14g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

425 kcal, 22g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 15g Fett

Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech
240 kcal

Weißer Reis
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal

Abendessen

445 kcal, 21g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 13g Fett

Vollkornreis
1 Tasse Vollkornreis, gekocht- 229 kcal

Erdnuss-Tempeh
2 Unze Tempeh- 217 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Tag 3

1074 kcal 95g Protein (35%) 44g Fett (36%) 61g Kohlenhydrate (23%) 15g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

420 kcal, 22g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 23g Fett

Walnüsse
1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 Dose- 247 kcal

Abendessen

435 kcal, 25g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 19g Fett

Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal

Edamame- und Rote-Bete-Salat
171 kcal

Knusprige chik'n-Tender
2 Tender(s)- 114 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Tag 4

1125 kcal 106g Protein (38%) 31g Fett (25%) 82g Kohlenhydrate (29%) 24g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

420 kcal, 22g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 23g Fett

Walnüsse
1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)
1 Dose- 247 kcal

Abendessen

485 kcal, 36g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 7g Fett

Linsen
231 kcal

Veggie-Burger-Patty
2 Patty- 254 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Tag 5

1128 kcal 101g Protein (36%) 31g Fett (25%) 87g Kohlenhydrate (31%) 24g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

425 kcal, 17g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 24g Fett

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal

Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat
1/2 Sandwich(es)- 273 kcal

Abendessen

485 kcal, 36g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 7g Fett

Linsen
231 kcal

Veggie-Burger-Patty
2 Patty- 254 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Tag 6

1085 kcal 89g Protein (33%) 44g Fett (36%) 71g Kohlenhydrate (26%) 12g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

425 kcal, 17g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 24g Fett

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal

Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat
1/2 Sandwich(es)- 273 kcal

Abendessen

440 kcal, 24g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 19g Fett

Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Chik'n-Nuggets
6 2/3 Nuggets- 368 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Tag 7

1127 kcal 93g Protein (33%) 33g Fett (27%) 88g Kohlenhydrate (31%) 26g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

465 kcal, 20g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 13g Fett

Quinoa-Schwarzbohnen-Hummus-Salat
467 kcal

Abendessen

440 kcal, 24g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 19g Fett

Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Chik'n-Nuggets
6 2/3 Nuggets- 368 kcal

Proteinergänzung(en)

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

Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Einkaufsliste

Backwaren

- [ ] Brot
  3 Scheibe (96g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- [ ] Erdnussbutter
  1 2/3 oz (48g)
- [ ] Tempeh
  4 oz (113g)
- [ ] Sojasauce
  1 TL (5mL)
- [ ] Linsen, roh
  2/3 Tasse (128g)
- [ ] Hummus
  2 EL (30g)
- [ ] schwarze Bohnen
  3/4 Tasse (180g)

Fette und Öle

- [ ] Kochspray
  1/2 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)
- [ ] Öl
  1 TL (5mL)
- [ ] Balsamico-Vinaigrette
  1 EL (15mL)
- [ ] Salatdressing
  6 EL (90mL)
- [ ] Olivenöl
  1 TL (5mL)

Obst und Fruchtsäfte

- [ ] Banane
  1 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (177g)
- [ ] Zitronensaft
  1/2 EL (8mL)
- [ ] Limettensaft
  1/2 EL (8mL)
- [ ] Avocados
  1/4 Avocado(s) (50g)

Andere

- [ ] Hüttenkäse & Fruchtbecher
  1 Becher (170g)
- [ ] Nährhefe
  1/2 EL (2g)
- [ ] Italienische Gewürzmischung
  2 Prise (1g)

Gewürze und Kräuter

- [ ] Salz
  1/4 EL (4g)
- [ ] schwarzer Pfeffer
  4 Prise, gemahlen (1g)

Getränke

- [ ] Wasser
  19 Tasse(n) (4463mL)
- [ ] Proteinpulver
  14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Getreide und Teigwaren

- [ ] Vollkornreis (brauner Reis)
  2/3 Tasse (127g)
- [ ] Langkorn-Weißreis
  2 3/4 EL (31g)
- [ ] Quinoa, ungekocht
  4 EL (43g)

Milch- und Eierprodukte

- [ ] Vollmilch
  2 1/2 Tasse(n) (600mL)
- [ ] Provolone
  2 Scheibe(n) (56g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- [ ] Karotten
  1/2 mittel (31g)
- [ ] Brokkoli
  1/2 Tasse, gehackt (46g)
- [ ] Kartoffeln
  1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (46g)
- [ ] Edamame, gefroren, geschält
  1/2 Tasse (59g)
- [ ] Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
  2 Rote Bete(n) (100g)
- [ ] Ketchup
  4 EL (65g)
- [ ] Tomaten
  1 Tasse Cherrytomaten (149g)
- [ ] Sonnengetrocknete Tomaten
  1 oz (28g)
- [ ] frischer Spinat
  1/4 Tasse(n) (8g)
- [ ] Frischer Koriander
  1 EL, gehackt (3g)

- [ ] vegane Wurst
  1/2 Würstchen (50g)
- [ ] Gemischte Blattsalate
  7 Tasse (210g)
- [ ] Vegetarische Chik'n-Tender
  2 Stücke (51g)
- [ ] Veggie-Burger-Patty
  4 Patty (284g)
- [ ] vegane 'Chik'n' Nuggets
  13 1/3 Nuggets (287g)

Nuss- und Samenprodukte

- [ ] Walnüsse
  1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- [ ] Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
  2 Dose (≈540 g) (1052g)
- [ ] Pesto
  1 EL (16g)

Rezepte

Mittagessen 1

An Tag 1 essen

Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 243 kcal 8g Protein 10g Fett 27g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Sandwich(es)

Brot
1 Scheibe (32g)
Erdnussbutter
1 EL (16g)
Kochspray
1/2 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)
Banane, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

1. Eine Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Kochspray bestreichen. Jeweils 1 Esslöffel Erdnussbutter auf eine Seite jeder Brotscheibe streichen. Bananenscheiben auf die erdnussbutter-bestrichene Seite einer Scheibe legen, mit der anderen Scheibe belegen und fest zusammendrücken. Sandwich von jeder Seite goldbraun braten, etwa 2 Minuten pro Seite.\r\n

Banane

1 Banane(n) - 117 kcal 1g Protein 0g Fett 24g Kohlenhydrate 3g Ballaststoffe

Ergibt 1 Banane(n)

Banane
1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal 14g Protein 3g Fett 13g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Mittagessen 2

An Tag 2 essen

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal 4g Protein 4g Fett 6g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse(n)

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (120mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

240 kcal 16g Protein 11g Fett 15g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Öl
1 TL (5mL)
Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)
Karotten, in Scheiben geschnitten
1/2 mittel (31g)
Brokkoli, gehackt
1/2 Tasse, gehackt (46g)
Kartoffeln, in Spalten geschnitten
1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (46g)
vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten
1/2 Würstchen (50g)

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.

Weißer Reis

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

Ergibt 1/2 Tasse gekochter Reis

Wasser
1/3 Tasse(n) (79mL)
Langkorn-Weißreis
2 2/3 EL (31g)

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.

Mittagessen 3

An Tag 3 und Tag 4 essen

Walnüsse

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Walnüsse
4 EL, ohne Schale (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose - 247 kcal 18g Protein 7g Fett 23g Kohlenhydrate 5g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 Dose (≈540 g) (526g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
2 Dose (≈540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 4

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
Tomaten
1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)
Salatdressing
3 EL (45mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
6 Tasse (180g)
Tomaten
1 Tasse Cherrytomaten (149g)
Salatdressing
6 EL (90mL)

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

Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat

1/2 Sandwich(es) - 273 kcal 14g Protein 14g Fett 19g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
1 Scheibe (32g)
Pesto
1/2 EL (8g)
Sonnengetrocknete Tomaten
1/2 oz (14g)
frischer Spinat
1/8 Tasse(n) (4g)
Olivenöl
1/2 TL (3mL)
Provolone
1 Scheibe(n) (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
2 Scheibe (64g)
Pesto
1 EL (16g)
Sonnengetrocknete Tomaten
1 oz (28g)
frischer Spinat
1/4 Tasse(n) (8g)
Olivenöl
1 TL (5mL)
Provolone
2 Scheibe(n) (56g)

1. Olivenöl auf die Außenseiten jeder Brotscheibe verteilen.\r\nAuf einer Scheibe Pesto verstreichen, dann eine Käsescheibe darauflegen, gefolgt von getrockneten Tomaten und Spinat. Die zweite Käsescheibe darauflegen und das Sandwich schließen.\r\nDie Sandwiches in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 2–4 Minuten pro Seite braten. Warm servieren.

Mittagessen 5

An Tag 7 essen

Quinoa-Schwarzbohnen-Hummus-Salat

467 kcal 20g Protein 13g Fett 46g Kohlenhydrate 21g Ballaststoffe

Hummus
2 EL (30g)
Limettensaft
1/2 EL (8mL)
Frischer Koriander
1 EL, gehackt (3g)
Quinoa, ungekocht
4 EL (43g)
Wasser
1/2 Tasse(n) (119mL)
schwarze Bohnen, abgetropft & abgespült
3/4 Tasse (180g)
Avocados, gehackt
1/4 Avocado(s) (50g)

1. Die Quinoa im Wasser nach Packungsanweisung kochen. Mit einer Gabel auflockern und beiseitestellen.
2. In einer kleinen Schüssel Hummus und Limettensaft verrühren. Nach und nach etwas Wasser hinzugeben, bis eine dressingartige Konsistenz erreicht ist.
3. In einer separaten Schüssel Quinoa, schwarze Bohnen sowie Salz und Pfeffer vermengen.
4. Mit gehackter Avocado und Koriander toppen und das Hummus-Limetten-Dressing darüberträufeln. Servieren.

Abendessen 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

Vollkornreis

1 Tasse Vollkornreis, gekocht - 229 kcal 5g Protein 2g Fett 46g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Salz
2 Prise (1g)
Wasser
2/3 Tasse(n) (158mL)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Vollkornreis (brauner Reis)
1/3 Tasse (63g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
4 Prise (3g)
Wasser
1 1/3 Tasse(n) (316mL)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Vollkornreis (brauner Reis)
2/3 Tasse (127g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

Erdnuss-Tempeh

2 Unze Tempeh - 217 kcal 16g Protein 11g Fett 7g Kohlenhydrate 5g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
2 oz (57g)
Erdnussbutter
1 EL (16g)
Zitronensaft
1/4 EL (4mL)
Sojasauce
1/2 TL (3mL)
Nährhefe
1/4 EL (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh
4 oz (113g)
Erdnussbutter
2 EL (32g)
Zitronensaft
1/2 EL (8mL)
Sojasauce
1 TL (5mL)
Nährhefe
1/2 EL (2g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihaft-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüber träufeln und servieren.

Abendessen 2

An Tag 3 essen

Milch

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

Ergibt 1 Tasse(n)

Vollmilch
1 Tasse(n) (240mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal 9g Protein 7g Fett 12g Kohlenhydrate 6g Ballaststoffe

Gemischte Blattsalate
1 Tasse (30g)
Balsamico-Vinaigrette
1 EL (15mL)
Edamame, gefroren, geschält
1/2 Tasse (59g)
Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt
2 Rote Bete(n) (100g)

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

Knusprige chik'n-Tender

2 Tender(s) - 114 kcal 8g Protein 5g Fett 10g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Ergibt 2 Tender(s)

Vegetarische Chik'n-Tender
2 Stücke (51g)
Ketchup
1/2 EL (9g)

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

Abendessen 3

An Tag 4 und Tag 5 essen

Linsen

231 kcal 16g Protein 1g Fett 34g Kohlenhydrate 7g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 1/3 Tasse(n) (316mL)
Salz
2/3 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 2/3 Tasse(n) (632mL)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
2/3 Tasse (128g)

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.

Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal 20g Protein 6g Fett 22g Kohlenhydrate 8g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veggie-Burger-Patty
4 Patty (284g)

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

Abendessen 4

An Tag 6 und Tag 7 essen

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal 4g Protein 4g Fett 6g Kohlenhydrate 0g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch
1/2 Tasse(n) (120mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch
1 Tasse(n) (240mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Chik'n-Nuggets

6 2/3 Nuggets - 368 kcal 20g Protein 15g Fett 34g Kohlenhydrate 4g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Ketchup
5 TL (28g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
6 2/3 Nuggets (143g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup
1/4 Tasse (57g)
vegane 'Chik'n' Nuggets
13 1/3 Nuggets (287g)

1. Die Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Ketchup servieren.

Proteinergänzung(en)

Täglich essen

Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal 48g Protein 1g Fett 2g Kohlenhydrate 2g Ballaststoffe

Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)
Wasser
2 Tasse(n) (474mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
Wasser
14 Tasse(n) (3318mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.