

Meal Plan - 2300 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.strongrfastr.com> zu erstellen

Day 1

2347 kcal ● 216g Protein (37%) ● 81g Fett (31%) ● 156g Kohlenhydrate (27%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1040 kcal, 113g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



[Teriyaki-Seitan-Wings](#)

14 Unze Seitan- 1041 kcal

Abendessen

1090 kcal, 55g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



[Süßkartoffelpüree mit Butter](#)

498 kcal



[Einfaches Tempeh](#)

8 oz- 590 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2

2347 kcal ● 216g Protein (37%) ● 81g Fett (31%) ● 156g Kohlenhydrate (27%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1040 kcal, 113g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



[Teriyaki-Seitan-Wings](#)

14 Unze Seitan- 1041 kcal

Abendessen

1090 kcal, 55g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



[Süßkartoffelpüree mit Butter](#)

498 kcal



[Einfaches Tempeh](#)

8 oz- 590 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

Day
3

2260 kcal ● 147g Protein (26%) ● 67g Fett (27%) ● 242g Kohlenhydrate (43%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1040 kcal, 41g Eiweiß, 134g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Einfacher Grünkohlsalat

2 Tasse- 110 kcal



Naan-Brot

2 Stück(e)- 524 kcal



Mediterraner Chick'n-Wrap

1 Wrap(s)- 406 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

1000 kcal, 58g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Trauben

145 kcal



Seitan Philly Cheesesteak

1 1/2 Sub(s)- 856 kcal

Day
4

2260 kcal ● 147g Protein (26%) ● 67g Fett (27%) ● 242g Kohlenhydrate (43%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1040 kcal, 41g Eiweiß, 134g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Einfacher Grünkohlsalat

2 Tasse- 110 kcal



Naan-Brot

2 Stück(e)- 524 kcal



Mediterraner Chick'n-Wrap

1 Wrap(s)- 406 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

1000 kcal, 58g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



Trauben

145 kcal



Seitan Philly Cheesesteak

1 1/2 Sub(s)- 856 kcal

Day
5

2272 kcal ● 158g Protein (28%) ● 99g Fett (39%) ● 150g Kohlenhydrate (26%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1045 kcal, 52g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Sonnenblumenkerne
481 kcal



Avocado-Eiersalat-Sandwich
1 Sandwich- 562 kcal

Abendessen

1010 kcal, 58g Eiweiß, 113g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Veganer Fleischbällchen-Sub
2 Sub(s)- 936 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day
6

2259 kcal ● 168g Protein (30%) ● 93g Fett (37%) ● 142g Kohlenhydrate (25%) ● 46g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1045 kcal, 52g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Sonnenblumenkerne
481 kcal



Avocado-Eiersalat-Sandwich
1 Sandwich- 562 kcal

Abendessen

1000 kcal, 68g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Tempeh- & Pilz-Stir-Fry
885 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day
7

2340 kcal ● 167g Protein (29%) ● 77g Fett (30%) ● 204g Kohlenhydrate (35%) ● 41g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

1125 kcal, 51g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



[Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich](#)

2 Sandwich(es)- 815 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

136 kcal



[Vollkornreis](#)

3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 172 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

1000 kcal, 68g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



[Tempeh- & Pilz-Stir-Fry](#)

885 kcal



[Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten](#)

113 kcal

Andere

- ☐ Teriyaki-Soße
14 EL (mL)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
5 oz (142g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
10 1/2 Tasse (315g)
- ☐ Sub-Brötchen
5 Brötchen (425g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren
8 Fleischbällchen (240g)
- ☐ Nährhefe
2 TL (3g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Salatdressing
13 EL (mL)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
2 1/3 lbs (1049g)
- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
1 1/4 Tasse (238g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
2 2/3 EL (36g)
- ☐ Feta
4 EL (38g)
- ☐ Käse
7 oz (197g)
- ☐ Ei(er)
6 groß (300g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Süßkartoffeln
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)
- ☐ Kale-Blätter
4 Tasse, gehackt (160g)
- ☐ Gurke
1/2 Tasse, Scheiben (52g)
- ☐ Tomaten
2 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (291g)
- ☐ Paprika
2 2/3 groß (439g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
2 lbs (907g)
- ☐ Hummus
4 EL (60g)
- ☐ Sojasauce
4 EL (mL)

Getränke

- ☐ Wasser
14 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Backwaren

- ☐ Naan-Brot
4 Stück(e) (360g)
- ☐ Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)
- ☐ Brot
9 oz (256g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Trauben
5 Tasse (460g)
- ☐ Avocados
1 Avocado(s) (201g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce
1/2 Tasse (130g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
1/3 lbs (151g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Knoblauchpulver
1 EL (9g)
- ☐ gemahlener Ingwer
1 TL (2g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
4 Prise (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

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

☐ **Salz**
1 1/2 Prise (1g)

☐ **Pilze**
13 oz (365g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Teriyaki-Seitan-Wings

14 Unze Seitan - 1041 kcal ● 113g Protein ● 35g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Teriyaki-Soße

1/2 Tasse (mL)

Öl

1 3/4 EL (mL)

Seitan

14 oz (397g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Teriyaki-Soße

14 EL (mL)

Öl

1/4 Tasse (mL)

Seitan

1 3/4 lbs (794g)

1. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Teriyaki-Sauce hinzufügen und gut vermischen, bis alles vollständig bedeckt ist. Noch etwa eine Minute kochen.
5. Herausnehmen und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Grünkohlsalat

2 Tasse - 110 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

2 EL (mL)

Kale-Blätter

2 Tasse, gehackt (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

4 EL (mL)

Kale-Blätter

4 Tasse, gehackt (160g)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

Naan-Brot

2 Stück(e) - 524 kcal ● 17g Protein ● 10g Fett ● 87g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Naan-Brot
2 Stück(e) (180g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Naan-Brot
4 Stück(e) (360g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mediterraner Chick'n-Wrap

1 Wrap(s) - 406 kcal ● 21g Protein ● 17g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke, gehackt
4 EL, Scheiben (26g)
Tomaten, gehackt
1 Scheibe(n), dünn/klein (15g)
Vegetarische Chik'n-Tender
2 1/2 oz (71g)
Weizentortillas
1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(49g)
Gemischte Blattsalate
4 EL (8g)
Hummus
2 EL (30g)
Feta
2 EL (19g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke, gehackt
1/2 Tasse, Scheiben (52g)
Tomaten, gehackt
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)
Vegetarische Chik'n-Tender
5 oz (142g)
Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.)
(98g)
Gemischte Blattsalate
1/2 Tasse (15g)
Hummus
4 EL (60g)
Feta
4 EL (38g)

1. Chick'n nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Hummus auf die Tortilla streichen und alle restlichen Zutaten einschließlich des Chick'n daraufgeben.
Die Tortilla einrollen und servieren.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Sonnenblumenkerne

481 kcal ● 23g Protein ● 38g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
2 2/3 oz (76g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
1/3 lbs (151g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich - 562 kcal ● 30g Protein ● 31g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ei(er), hartgekocht und gekühlt
3 groß (150g)
Tomaten, halbiert
6 EL Cherrytomaten (56g)
Brot
2 Scheibe (64g)
Avocados
1/2 Avocado(s) (101g)
Knoblauchpulver
4 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ei(er), hartgekocht und gekühlt
6 groß (300g)
Tomaten, halbiert
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)
Brot
4 Scheibe (128g)
Avocados
1 Avocado(s) (201g)
Knoblauchpulver
1 TL (3g)

1. Verwenden Sie gekaufte hartgekochte Eier oder kochen Sie eigene, indem Sie Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken. Wasser zum Kochen bringen und 8–10 Minuten weiterkochen. Eier abkühlen lassen und dann schälen.
2. Eier, Avocado, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut vermischt ist.
3. Tomaten dazugeben. Vermischen.
4. Eiersalat zwischen zwei Brotscheiben geben, sodass ein Sandwich entsteht.
5. Servieren.
6. (Hinweis: Reste des Eiersalats können ein oder zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden)

Mittagessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

2 Sandwich(es) - 815 kcal ● 45g Protein ● 43g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich(es)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Rosmarin, getrocknet

4 Prise (1g)

Pilze

3 oz (85g)

Käse

1 Tasse, gerieben (113g)

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die untere Brotscheibe mit der Hälfte des Käses belegen, dann Rosmarin, Pilze, Salat und den restlichen Käse darauf schichten. Mit einer Prise Salz/Pfeffer würzen und mit der oberen Brotscheibe abschließen.
3. Das Sandwich in die Pfanne legen und etwa 4–5 Minuten auf jeder Seite braten, bis das Brot knusprig und der Käse geschmolzen ist. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Salatdressing

3 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

Vollkornreis

3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 172 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht

Vollkornreis (brauner Reis)

4 EL (48g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

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.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Süßkartoffelpüree mit Butter

498 kcal ● 7g Protein ● 15g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter

4 TL (18g)

Süßkartoffeln

2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

2 2/3 EL (36g)

Süßkartoffeln

4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)

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, mit Butter beträufeln und servieren.

Einfaches Tempeh

8 oz - 590 kcal ● 48g Protein ● 30g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl
4 TL (mL)
Tempeh
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 2/3 EL (mL)
Tempeh
1 lbs (454g)

1. Tempeh 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 es goldbraun und knusprig ist.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Trauben

145 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Trauben
2 1/2 Tasse (230g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
5 Tasse (460g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Seitan Philly Cheesesteak

1 1/2 Sub(s) - 856 kcal ● 56g Protein ● 31g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Paprika, in Scheiben geschnitten

3/4 klein (56g)

Zwiebel, grob gehackt

3/8 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (41g)

Seitan, in Streifen geschnitten

1/4 lbs (128g)

Käse

1 1/2 Scheibe (je ca. 28 g) (42g)

Öl

3/4 EL (mL)

Sub-Brötchen

1 1/2 Brötchen (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Paprika, in Scheiben geschnitten

1 1/2 klein (111g)

Zwiebel, grob gehackt

3/4 mittel ($\approx 6,4$ cm Ø) (83g)

Seitan, in Streifen geschnitten

1/2 lbs (255g)

Käse

3 Scheibe (je ca. 28 g) (84g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Sub-Brötchen

3 Brötchen (255g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und ein paar Minuten braten, bis sie weich werden und die Zwiebeln leicht karamellisieren.
2. Käse hinzufügen und leicht verrühren, bis er schmilzt. Gemüse auf einen Teller geben.
3. Die in Scheiben geschnittene Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis er durchgewärmt ist und die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Wenn der Seitan fertig ist, das Gemüse wieder hinzufügen und gut vermengen.
5. Füllung ins Brötchen geben und servieren!

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Veganer Fleischbällchen-Sub

2 Sub(s) - 936 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 108g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sub(s)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

8 Fleischbällchen (240g)

Pasta-Sauce

1/2 Tasse (130g)

Nährhefe

2 TL (3g)

Sub-Brötchen

2 Brötchen (170g)

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.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

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

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Tempeh- & Pilz-Stir-Fry

885 kcal ● 65g Protein ● 15g Fett ● 97g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tempeh, in Scheiben geschnitten

1/2 lbs (227g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

1 groß (164g)

gemahlener Ingwer

4 Prise (1g)

Pilze, gehackt

2 Tasse, gehackt (140g)

Knoblauchpulver

1 TL (3g)

Sojasauce

2 EL (mL)

Vollkornreis (brauner Reis)

1/2 Tasse (95g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh, in Scheiben geschnitten

1 lbs (454g)

Paprika, in Scheiben geschnitten

2 groß (328g)

gemahlener Ingwer

1 TL (2g)

Pilze, gehackt

4 Tasse, gehackt (280g)

Knoblauchpulver

2 TL (6g)

Sojasauce

4 EL (mL)

Vollkornreis (brauner Reis)

1 Tasse (190g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen.
2. In einer Antihafpfanne Tempeh, Pilze und Paprika bei mittelhoher Hitze unter häufigem Rühren anbraten.
3. Sobald Tempeh gebräunt und das Gemüse weich ist, Gewürze, Sojasauce und etwas Salz/Pfeffer hinzufügen. Umrühren.
4. Reis mit der Tempeh-Gemüse-Mischung vermengen. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Tomaten

6 EL Cherrytomaten (56g)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Tomaten

3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

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

Proteinerergänzung(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 ≈80 ml) (62g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

14 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-