

Meal Plan - 1300-Kalorien pescetarischer 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 1272 kcal ● 98g Protein (31%) ● 32g Fett (23%) ● 121g Kohlenhydrate (38%) ● 27g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

560 kcal, 21g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Brezeln
138 kcal



Nektarine
2 Nektarine(n)- 140 kcal



Avocado-Eiersalat-Sandwich
1/2 Sandwich- 281 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

550 kcal, 40g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
2 Tasse(n)- 140 kcal



Linsen
289 kcal



Einfacher Seitan
2 oz- 122 kcal

Day 2 1281 kcal ● 100g Protein (31%) ● 64g Fett (45%) ● 60g Kohlenhydrate (19%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

590 kcal, 34g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Brokkoli mit Butter
2/3 Tasse- 89 kcal



Muschel-Chowder
1 Dose- 364 kcal



Protein-Griechischer Joghurt
1 Becher- 139 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

525 kcal, 30g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Lachs & Artischocken-Salat
210 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Day 3 1243 kcal ● 107g Protein (35%) ● 48g Fett (35%) ● 75g Kohlenhydrate (24%) ● 22g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

555 kcal, 41g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

1 1/2 Sandwich(es)- 554 kcal

Abendessen

525 kcal, 30g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Lachs & Artischocken-Salat

210 kcal



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 4 1265 kcal ● 122g Protein (39%) ● 50g Fett (36%) ● 58g Kohlenhydrate (18%) ● 24g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

555 kcal, 41g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

1 1/2 Sandwich(es)- 554 kcal

Abendessen

545 kcal, 44g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Avocado-Thunfischsalat

436 kcal



Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n)- 111 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 5 1324 kcal ● 93g Protein (28%) ● 52g Fett (36%) ● 107g Kohlenhydrate (32%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

585 kcal, 23g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Milch

2/3 Tasse(n)- 99 kcal



Spinat-Parmesan-Pasta

488 kcal

Abendessen

575 kcal, 33g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Linsen

231 kcal



Einfacher Tofu

8 oz- 342 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 6 1267 kcal ● 94g Protein (30%) ● 52g Fett (37%) ● 92g Kohlenhydrate (29%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

530 kcal, 25g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Kefir

150 kcal



Gewürztes Tofu-Pesto-Sandwich

1 Sandwich(es)- 380 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

575 kcal, 33g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Linsen

231 kcal



Einfacher Tofu

8 oz- 342 kcal

Day 7 1327 kcal ● 91g Protein (27%) ● 44g Fett (30%) ● 126g Kohlenhydrate (38%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

530 kcal, 25g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Kefir

150 kcal



Gewürztes Tofu-Pesto-Sandwich

1 Sandwich(es)- 380 kcal

Proteinergänzung(en)

165 kcal, 36g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

635 kcal, 30g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Caprese-Nudelsalat

485 kcal



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

Getränke

- ☐ Wasser
15 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
1 1/4 oz (35g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Nektarine
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)
- ☐ Avocados
3/4 Avocado(s) (151g)
- ☐ Limettensaft
1 TL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
1 1/2 groß (75g)
- ☐ Butter
5 TL (24g)
- ☐ Vollmilch
3 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Parmesan
2 3/4 EL (17g)
- ☐ Kefir (aromatisiert)
2 Tasse (mL)
- ☐ Frischer Mozzarella
1 oz (28g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Tomaten
1 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (209g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
2 2/3 Tasse (243g)
- ☐ Artischocken, aus der Dose
2/3 Tasse Herzen (112g)
- ☐ Gurke
3/4 Tasse, Scheiben (78g)
- ☐ Zwiebel
1/4 klein (18g)
- ☐ Knoblauch
2/3 Zehe(n) (2g)
- ☐ frischer Spinat
1/3 Packung (ca. 285 g) (95g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
2 TL (mL)
- ☐ Öl
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
4 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1 Tasse (208g)
- ☐ Hummus
1/2 Tasse (135g)
- ☐ fester Tofu
22 oz (624g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1/4 Dose(n) (110g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
2 oz (57g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
1/4 lbs (133g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Konservierte Clam Chowder
1 Dose (ca. 525 g) (519g)
- ☐ Pesto
2 1/4 oz (64g)

Andere

- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
5 Tasse (150g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben
18 Scheiben (187g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Lachs aus der Dose
6 oz (170g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
1 Dose (172g)

Nuss- und Samenprodukte

Backwaren

☐ Brot
3/4 lbs (352g)

☐ Mandeln
1/2 Tasse, ganz (72g)

Gewürze und Kräuter

☐ Knoblauchpulver
2 Prise (1g)

☐ Salz
1/8 oz (4g)

☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (2g)

☐ Chiliflocken
4 Prise (1g)

☐ Chilipulver
1 TL (3g)

☐ Gemahlener Kreuzkümmel
2 TL (4g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Brezeln

138 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



harte, gesalzene Brezeln

1 1/4 oz (35g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Nektarine(n)

Nektarine, entkernt

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Avocado-Eiersalat-Sandwich

1/2 Sandwich - 281 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

1 1/2 groß (75g)

Tomaten, halbiert

3 EL Cherrytomaten (28g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

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 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Brokkoli mit Butter

2/3 Tasse - 89 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2/3 Tasse

Butter

2 TL (9g)

schwarzer Pfeffer

1/3 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

2/3 Tasse (61g)

Salz

1/3 Prise (0g)

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

Muschel-Chowder

1 Dose - 364 kcal ● 12g Protein ● 22g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Dose

Konservierte Clam Chowder

1 Dose (ca. 525 g) (519g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert

1 Behälter (150g)

1. Guten Appetit.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

1 1/2 Sandwich(es) - 554 kcal ● 41g Protein ● 16g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gurke

6 EL, Scheiben (39g)

Hummus

1/4 Tasse (68g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

9 Scheiben (94g)

Brot

3 Scheibe(n) (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gurke

3/4 Tasse, Scheiben (78g)

Hummus

1/2 Tasse (135g)

Pflanzliche Aufschnittscheiben

18 Scheiben (187g)

Brot

6 Scheibe(n) (192g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.\nHummus auf das Brot streichen.\nDie restlichen Zutaten zu einem Sandwich zusammenfügen. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Milch

2/3 Tasse(n) - 99 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 2/3 Tasse(n)

Vollmilch

2/3 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Spinat-Parmesan-Pasta

488 kcal ● 18g Protein ● 18g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Knoblauch, fein gehackt

2/3 Zehe(n) (2g)

Wasser

1/8 Tasse(n) (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 EL, gemahlen (2g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Parmesan

2 2/3 EL (17g)

frischer Spinat

1/3 Packung (ca. 285 g) (95g)

Butter

1 EL (14g)

ungekochte trockene Pasta

2 2/3 oz (76g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Nach dem Kochen beiseitestellen.
2. Im Topf, in dem die Pasta gekocht wurde, Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Wenn sie geschmolzen ist, Knoblauch hinzufügen und ein bis zwei Minuten kochen, bis er duftet.
3. Pasta, Wasser und Spinat hinzufügen, umrühren und so lange kochen, bis der Spinat zusammengefallen ist.
4. Parmesan untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Servieren.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Kefir

150 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Kefir (aromatisiert)

1 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kefir (aromatisiert)

2 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

Gewürztes Tofu-Pesto-Sandwich

1 Sandwich(es) - 380 kcal ● 17g Protein ● 20g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fester Tofu

3 oz (85g)

Chiliflocken

2 Prise (0g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Chilipulver

4 Prise (1g)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Öl

1 TL (mL)

Pesto

1 1/2 EL (24g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fester Tofu

6 oz (170g)

Chiliflocken

4 Prise (1g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Chilipulver

1 TL (3g)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 TL (4g)

Öl

2 TL (mL)

Pesto

3 EL (48g)

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

1. Brot toasten.
2. Tofu in Streifen schneiden. Mit Öl bestreichen und rundherum mit Kreuzkümmel und Chilipulver einreiben. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze ein paar Minuten pro Seite braten, bis er knusprig ist.
3. Auf eine Hälfte des Brotes Salat und Tofu schichten. Pesto auf die andere Hälfte streichen und mit Chiliflocken bestreuen. Die beiden Hälften zum Sandwich formen. Servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n) - 140 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

Olivenöl

2 TL (mL)

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Linsen

289 kcal ● 20g Protein ● 1g Fett ● 42g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Salz

1 Prise (1g)

Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

6 2/3 EL (80g)

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.

Einfacher Seitan

2 oz - 122 kcal ● 15g Protein ● 4g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 oz

Öl

1/2 TL (mL)

Seitan

2 oz (57g)

1. Eine Pfanne mit Öl ausstreichen und Seitan bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten, bis er durchgewärmt ist.
2. Mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen nach Wahl würzen. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Lachs & Artischocken-Salat

210 kcal ● 17g Protein ● 10g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, halbiert

1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Artischocken, aus der Dose

1/3 Tasse Herzen (56g)

Lachs aus der Dose

3 oz (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, halbiert

2/3 Tasse Cherrytomaten (99g)

Balsamico-Vinaigrette

4 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Artischocken, aus der Dose

2/3 Tasse Herzen (112g)

Lachs aus der Dose

6 oz (170g)

1. Einen Teller mit Blattsalaten belegen und Lachs, Artischocken und Tomaten darauf anrichten. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln und 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.

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Mandeln

3 EL, ganz (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Avocado-Thunfischsalat

436 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Zwiebel, fein gehackt

1/4 klein (18g)

Tomaten

4 EL, gehackt (45g)

Dosen-Thunfisch

1 Dose (172g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

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.

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Linsen

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

2/3 Prise (0g)

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Wasser

2 2/3 Tasse(n) (mL)

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.

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 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Caprese-Nudelsalat

485 kcal ● 23g Protein ● 13g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1/4 Dose(n) (110g)

Tomaten, halbiert

4 EL Cherrytomaten (37g)

Pesto

1 EL (16g)

Frischer Mozzarella, in Stücke zerrissen

1 oz (28g)

ungekochte trockene Pasta

2 oz (57g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Abgießen und beiseitestellen.
Optional: Während die Pasta kocht, halbierte Kirschtomaten auf einem Backblech bei 200 °C (400 °F) 10–15 Minuten rösten, bis sie weich sind und aufplatzen.
In einer großen Schüssel gekochte Pasta, Tomaten, weiße Bohnen, Mozzarella und Pesto vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Genießen!

Milch

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

Ergibt 1 Tasse(n)

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

1 1/2 Messlöffel - 164 kcal ● 36g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Wasser

10 1/2 Tasse(n) (mL)

Proteinpulver

10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-