

Meal Plan - 1700 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

1749 kcal ● 142g Protein (32%) ● 32g Fett (16%) ● 187g Kohlenhydrate (43%) ● 38g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

815 kcal, 70g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher- 261 kcal



Avocado-Thunfisch-Sandwich
1 1/2 Sandwich(es)- 555 kcal

Abendessen

825 kcal, 48g Eiweiß, 122g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



BBQ Blumenkohl-Wings
535 kcal



Linsen
289 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Day 2

1735 kcal ● 108g Protein (25%) ● 96g Fett (50%) ● 86g Kohlenhydrate (20%) ● 24g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

765 kcal, 43g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Mit Räucherlachs gefüllte Avocado
1/2 Avocado(s)- 271 kcal



Kürbiskerne
183 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
2 Becher- 310 kcal

Abendessen

860 kcal, 41g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
363 kcal



Patty Melt
1 Sandwich(es)- 500 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Day 3 1735 kcal ● 108g Protein (25%) ● 96g Fett (50%) ● 86g Kohlenhydrate (20%) ● 24g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

765 kcal, 43g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Mit Räucherlachs gefüllte Avocado
1/2 Avocado(s)- 271 kcal



Kürbiskerne
183 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
2 Becher- 310 kcal

Abendessen

860 kcal, 41g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
363 kcal



Patty Melt
1 Sandwich(es)- 500 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Day 4

1665 kcal ● 139g Protein (33%) ● 54g Fett (29%) ● 130g Kohlenhydrate (31%) ● 26g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

840 kcal, 46g Eiweiß, 95g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse
1 1/2 Sandwich(es)- 554 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal



Fruchtsaft
1 1/2 Tasse- 172 kcal

Abendessen

715 kcal, 69g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher- 261 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
2 halbe Paprika(n)- 456 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Day
5

1665 kcal ● 139g Protein (33%) ● 54g Fett (29%) ● 130g Kohlenhydrate (31%) ● 26g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

840 kcal, 46g Eiweiß, 95g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse
1 1/2 Sandwich(es)- 554 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal



Fruchtsaft
1 1/2 Tasse- 172 kcal

Abendessen

715 kcal, 69g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher- 261 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
2 halbe Paprika(n)- 456 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Day
6

1697 kcal ● 107g Protein (25%) ● 70g Fett (37%) ● 128g Kohlenhydrate (30%) ● 33g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

805 kcal, 35g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Sonnenblumenkerne
361 kcal



Gemischter Bohnensalat
444 kcal

Abendessen

785 kcal, 47g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal



Linsen
289 kcal



Knusprige chik'n-Tender
6 Tender(s)- 343 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Day
7

1697 kcal ● 107g Protein (25%) ● 70g Fett (37%) ● 128g Kohlenhydrate (30%) ● 33g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

805 kcal, 35g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Sonnenblumenkerne

361 kcal



Gemischter Bohnensalat

444 kcal

Abendessen

785 kcal, 47g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal



Linsen

289 kcal



Knusprige chik'n-Tender

6 Tender(s)- 343 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Andere

- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
6 Becher (1020g)
- ☐ Nährhefe
1/2 Tasse (30g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben
18 Scheiben (187g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
10 1/2 Tasse (315g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
12 Stücke (306g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zwiebel
2 klein (153g)
- ☐ Blumenkohl
2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)
- ☐ Tomaten
5 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (670g)
- ☐ Paprika
2 groß (328g)
- ☐ Gurke
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (229g)
- ☐ Knoblauch
1 1/2 Zehe(n) (5g)
- ☐ Ketchup
3 EL (51g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
2 3/4 Dose (473g)
- ☐ geräucherter Lachs
1 1/2 oz (42g)

Backwaren

- ☐ Brot
14 2/3 oz (416g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
2 1/2 Avocado(s) (477g)
- ☐ Limettensaft
1 EL (mL)
- ☐ Zitronensaft
1 fl oz (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße
1/2 Tasse (143g)

Getränke

- ☐ Wasser
12 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1 1/4 Tasse (240g)
- ☐ Hummus
1/2 Tasse (135g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose (224g)
- ☐ Kidneybohnen
1 Dose (448g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Frischer Mozzarella
6 oz (170g)
- ☐ Ziegenkäse
1 oz (28g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)

Fette und Öle

- ☐ Balsamico-Vinaigrette
3 EL (mL)
- ☐ Öl
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Vegane Mayonnaise
4 EL (60g)
- ☐ Salatdressing
2/3 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl
2 EL (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
4 oz (113g)

- ☐ Fruchtsaft
24 fl oz (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/4 oz (6g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/3 TL (0g)
- ☐ frischer Basilikum
3 EL, gehackt (8g)
- ☐ Dijon-Senf
1 EL (15g)
- ☐ getrockneter Dill
4 Prise (1g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 555 kcal ● 42g Protein ● 21g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sandwich(es)

Zwiebel, fein gehackt

1/6 klein (13g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

3/4 Dose (129g)

Brot

3 Scheibe (96g)

Avocados

3/8 Avocado(s) (75g)

Limettensaft

1/4 EL (mL)

Salz

3/4 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermengen.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Mit Räucherlachs gefüllte Avocado

1/2 Avocado(s) - 271 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronensaft

1/4 TL (mL)

Ziegenkäse

1/2 oz (14g)

geräucherter Lachs

3/4 oz (21g)

Avocados, halbiert, entkernt und geschält

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

Ziegenkäse

1 oz (28g)

geräucherter Lachs

1 1/2 oz (42g)

Avocados, halbiert, entkernt und geschält

1 Avocado(s) (201g)

1. Den Räucherlachs in Stücke schneiden.
2. Lachs mit dem Ziegenkäse in eine Schüssel geben und mit einer Gabel vermengen, bis die Mischung gleichmäßig ist.
3. Die Mulden der Avocado mit der Räucherlachsmischung füllen.
4. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer abschmecken.
5. Sofort servieren.

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

4 Becher (je ca. 150 g) (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 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. Hummus auf das Brot streichen. Die restlichen Zutaten zu einem Sandwich zusammenfügen. 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.

Fruchtsaft

1 1/2 Tasse - 172 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Fruchtsaft

12 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft

24 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Sonnenblumenkerne

361 kcal ● 17g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Sonnenblumenkerne
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne
4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gemischter Bohnensalat

444 kcal ● 18g Protein ● 17g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, gewürfelt

1/4 klein (18g)

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe(n) (2g)

Gurke, gehackt

1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)

Zitronensaft

1 EL (mL)

getrockneter Dill

2 Prise (0g)

Olivenöl

1 EL (mL)

**Kichererbsen, konserviert,
abgespült und abgetropft**

1/4 Dose (112g)

**Kidneybohnen, abgespült und
abgetropft**

1/2 Dose (224g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, gewürfelt

1/2 klein (35g)

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe(n) (5g)

Gurke, gehackt

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

Zitronensaft

2 EL (mL)

getrockneter Dill

4 Prise (1g)

Olivenöl

2 EL (mL)

**Kichererbsen, konserviert,
abgespült und abgetropft**

1/2 Dose (224g)

**Kidneybohnen, abgespült und
abgetropft**

1 Dose (448g)

1. Dressing zubereiten, indem Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch sowie etwas Salz & Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischt werden. Beiseite stellen.
2. In einer großen Schüssel Kichererbsen, Kidneybohnen, Zwiebel, Gurke und Dill kombinieren.
3. Dressing über die Bohnenmischung gießen und vermengen. Servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal ● 28g Protein ● 4g Fett ● 80g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Blumenkohl

2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

Nährhefe

1/2 Tasse (30g)

Salz

4 Prise (3g)

Barbecue-Soße

1/2 Tasse (143g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.

Linsen

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



Salz

1 Prise (1g)

Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

363 kcal ● 21g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

3 oz (85g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

1 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (205g)

frischer Basilikum

1 1/2 EL, gehackt (4g)

Balsamico-Vinaigrette

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten

6 oz (170g)

Tomaten, in Scheiben geschnitten

2 1/4 groß, ganz (Ø ≈7,6 cm) (410g)

frischer Basilikum

3 EL, gehackt (8g)

Balsamico-Vinaigrette

3 EL (mL)

1. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd anrichten.
2. Basilikum über die Scheiben streuen und mit Dressing beträufeln.

Patty Melt

1 Sandwich(es) - 500 kcal ● 20g Protein ● 26g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 klein (35g)

Öl

3/4 EL (mL)

Vegane Mayonnaise

2 EL (30g)

Dijon-Senf

1/2 EL (8g)

Veggie-Burger-Patty

1 Patty (71g)

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, dünn geschnitten

1 klein (70g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Vegane Mayonnaise

4 EL (60g)

Dijon-Senf

1 EL (15g)

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

1. Erhitze etwa zwei Drittel des Öls in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib die Zwiebeln in eine Hälfte der Pfanne und würze mit etwas Salz und Pfeffer. Gib das vegetarische Patty in die andere Hälfte. Brate die Zwiebeln, bis sie anfangen zu bräunen, 10–12 Minuten. Brate das Patty 5–6 Minuten pro Seite (oder nach Packungsanweisung). Schalte die Hitze aus und stelle alles beiseite.
2. Vermische Mayo und Senf in einer kleinen Schüssel. Verteile die Sauce gleichmäßig auf allen Seiten des Brots.
3. Lege das Patty auf die untere Scheibe und belege es mit den Zwiebeln und der oberen Brotscheibe.
4. Wische die Pfanne aus und erhitze das restliche Öl bei mittlerer Hitze. Gib die Patty Melts hinein und brate sie, bis sie goldbraun sind, etwa 5–7 Minuten pro Seite.
5. Halbiere und serviere.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

4 Becher (680g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n) - 456 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel

1/4 klein (18g)

Paprika

1 groß (164g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 Dose (172g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel

1/2 klein (35g)

Paprika

2 groß (328g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Salz

2 Prise (1g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

2 Dose (344g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

3 EL (mL)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

6 EL (mL)

Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

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

Linsen

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

6 2/3 EL (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1/4 TL (1g)

Wasser

3 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

13 1/3 EL (160g)

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.

Knusprige chik'n-Tender

6 Tender(s) - 343 kcal ● 24g Protein ● 14g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup

1 1/2 EL (26g)

Vegetarische Chik'n-Tender

6 Stücke (153g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

3 EL (51g)

Vegetarische Chik'n-Tender

12 Stücke (306g)

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