

Meal Plan - 2400 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

2383 kcal ● 221g Protein (37%) ● 93g Fett (35%) ● 136g Kohlenhydrate (23%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1080 kcal, 81g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 50g Fett



[Süßkartoffelpüree mit Butter](#)
374 kcal



[Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli](#)
3 Tasse(n)- 209 kcal



[Einfacher gebratener Kabeljau](#)
13 1/3 oz- 495 kcal

Abendessen

1085 kcal, 92g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



[Linsen](#)
231 kcal



[Knoblauch-Pfeffer-Seitan](#)
856 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2

2408 kcal ● 175g Protein (29%) ● 114g Fett (43%) ● 141g Kohlenhydrate (23%) ● 31g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1105 kcal, 34g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



[Muschel-Chowder](#)
2 Dose- 728 kcal



[Zuckerschoten mit Butter](#)
375 kcal

Abendessen

1085 kcal, 92g Eiweiß, 75g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



[Linsen](#)
231 kcal



[Knoblauch-Pfeffer-Seitan](#)
856 kcal

Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)
2 Messlöffel- 218 kcal

Day
3

2406 kcal ● 148g Protein (25%) ● 81g Fett (30%) ● 213g Kohlenhydrate (35%) ● 59g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

1105 kcal, 34g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 71g Fett



Muschel-Chowder

2 Dose- 728 kcal



Zuckerschoten mit Butter

375 kcal

Abendessen

1085 kcal, 65g Eiweiß, 147g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Linsensuppe mit Gemüse

1018 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day
4

2394 kcal ● 171g Protein (29%) ● 32g Fett (12%) ● 290g Kohlenhydrate (48%) ● 65g Ballaststoffe (11%)

Mittagessen

1090 kcal, 58g Eiweiß, 141g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

3 Dose- 741 kcal



Banane

3 Banane(n)- 350 kcal

Abendessen

1085 kcal, 65g Eiweiß, 147g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Linsensuppe mit Gemüse

1018 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day
5

2365 kcal ● 154g Protein (26%) ● 114g Fett (43%) ● 134g Kohlenhydrate (23%) ● 48g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1055 kcal, 40g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich

2 Sandwich(es)- 970 kcal



Käse-Stick

1 Stück- 83 kcal

Abendessen

1095 kcal, 66g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



Tomaten-Avocado-Salat

411 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n)- 683 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day
6

2365 kcal ● 154g Protein (26%) ● 114g Fett (43%) ● 134g Kohlenhydrate (23%) ● 48g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

1055 kcal, 40g Eiweiß, 108g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich
2 Sandwich(es)- 970 kcal



Käse-Stick
1 Stück- 83 kcal

Abendessen

1095 kcal, 66g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



Tomaten-Avocado-Salat
411 kcal



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
3 halbe Paprika(n)- 683 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day
7

2374 kcal ● 200g Protein (34%) ● 92g Fett (35%) ● 152g Kohlenhydrate (26%) ● 36g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1110 kcal, 90g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 56g Fett



Vegane Wurst
3 Wurst(en)- 804 kcal



Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat
307 kcal

Abendessen

1045 kcal, 61g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Geröstete Tomaten
1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal



Süßkartoffelpommes
530 kcal



Einfacher Seitan
7 oz- 426 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Getränke

- ☐ Wasser
1 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter
1/3 Tasse (77g)
- ☐ Käsestange
2 Stange (56g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Süßkartoffeln
3 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (769g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
3 Tasse (273g)
- ☐ Knoblauch
10 Zehe(n) (30g)
- ☐ grüne Paprika
5 EL, gehackt (47g)
- ☐ Zwiebel
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (205g)
- ☐ Gefrorene Zuckerschoten
4 2/3 Tasse (672g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
5 1/2 Tasse (743g)
- ☐ Kale-Blätter
9 oz (260g)
- ☐ Tomaten
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (352g)
- ☐ Paprika
3 groß (492g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Salatdressing
3 EL (mL)
- ☐ Kochspray
4 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (1g)
- ☐ Öl
1 EL (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/2 oz (14g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Kabeljau, roh
13 1/3 oz (378g)
- ☐ Dosen-Thunfisch
3 Dose (516g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
2 1/2 Tasse (480g)
- ☐ Erdnussbutter
1/2 Tasse (128g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
1 2/3 lbs (765g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Konservierte Clam Chowder
4 Dose (ca. 525 g) (2076g)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
7 1/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
3 Dose (≈540 g) (1578g)

Andere

- ☐ Nährhefe
1/4 Tasse (14g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)
- ☐ vegane Wurst
3 Würstchen (300g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Banane
7 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (826g)
- ☐ Avocados
4 Avocado(s) (787g)
- ☐ Limettensaft
2 fl oz (mL)
- ☐ Zitrone
2/3 klein (39g)

Backwaren

- ☐ Brot
8 Scheibe (256g)

- ☐ schwarzer Pfeffer
5 g (5g)
 - ☐ Knoblauchpulver
1/2 EL (4g)
 - ☐ Paprika
4 Prise (1g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Süßkartoffelpüree mit Butter

374 kcal ● 5g Protein ● 11g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Butter

1 EL (14g)

Süßkartoffeln

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

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.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n) - 209 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 3 Tasse(n)

Olivenöl

1 EL (mL)

Gefrorener Brokkoli

3 Tasse (273g)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise (0g)

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

Einfacher gebratener Kabeljau

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g Protein ● 25g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

Kabeljau, roh
13 1/3 oz (378g)
Olivenöl
5 TL (mL)

1. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
Olivenöl über beide Seiten der Kabeljaufilets träufeln.
Beide Seiten der Filets mit Salz, Pfeffer und anderen gewünschten Gewürzen würzen.
Die Kabeljaufilets auf ein ausgelegtes oder eingefettetes Backblech legen und im Ofen 10–12 Minuten backen, bis der Fisch undurchsichtig ist und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab.
Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Muschel-Chowder

2 Dose - 728 kcal ● 24g Protein ● 44g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Konservierte Clam Chowder
2 Dose (ca. 525 g) (1038g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Konservierte Clam Chowder
4 Dose (ca. 525 g) (2076g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Zuckerschoten mit Butter

375 kcal ● 10g Protein ● 27g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Gefrorene Zuckerschoten

2 1/3 Tasse (336g)

Butter

2 1/3 EL (32g)

Salz

1/4 TL (1g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gefrorene Zuckerschoten

4 2/3 Tasse (672g)

Butter

1/3 Tasse (63g)

Salz

1/2 TL (1g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL (0g)

1. Zuckerschoten nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Mit Butter beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

3 Dose - 741 kcal ● 54g Protein ● 20g Fett ● 70g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 3 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

3 Dose (≈540 g) (1578g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Banane

3 Banane(n) - 350 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe

Ergibt 3 Banane(n)

Banane

3 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (354g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich

2 Sandwich(es) - 970 kcal ● 33g Protein ● 39g Fett ● 106g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Banane, in Scheiben geschnitten

2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (236g)

Kochspray

2 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3
Sek. (1g)

Erdnussbutter

4 EL (64g)

Brot

4 Scheibe (128g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Banane, in Scheiben geschnitten

4 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (472g)

Kochspray

4 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3
Sek. (1g)

Erdnussbutter

1/2 Tasse (128g)

Brot

8 Scheibe (256g)

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.

Käse-Stick

1 Stück - 83 kcal ● 7g Protein ● 6g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käsestange

1 Stange (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käsestange

2 Stange (56g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Vegane Wurst

3 Wurst(en) - 804 kcal ● 84g Protein ● 36g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 3 Wurst(en)

vegane Wurst

3 Würstchen (300g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

307 kcal ● 6g Protein ● 20g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Zitrone, ausgepresst

2/3 klein (39g)

Avocados, gehackt

2/3 Avocado(s) (134g)

Kale-Blätter, gehackt

2/3 Bund (113g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 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, ab gespült

1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Wasser

2 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, ab gespült

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.

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

856 kcal ● 77g Protein ● 42g Fett ● 41g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Seitan, nach Hähnchenart
10 oz (284g)
Knoblauch, fein gehackt
3 Zehe(n) (9g)
Salz
1 1/4 Prise (1g)
Wasser
1 1/4 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL, gemahlen (1g)
grüne Paprika
2 1/2 EL, gehackt (23g)
Zwiebel
5 EL, gehackt (50g)
Olivenöl
2 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan, nach Hähnchenart
1 1/4 lbs (567g)
Knoblauch, fein gehackt
6 1/4 Zehe(n) (19g)
Salz
1/3 TL (2g)
Wasser
2 1/2 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
5 Prise, gemahlen (1g)
grüne Paprika
5 EL, gehackt (47g)
Zwiebel
10 EL, gehackt (100g)
Olivenöl
5 EL (mL)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind.
Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen.
Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt.
Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Linsensuppe mit Gemüse

1018 kcal ● 64g Protein ● 5g Fett ● 143g Kohlenhydrate ● 37g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

gemischtes Tiefkühlgemüse
2 3/4 Tasse (371g)
Knoblauch
2 Zehe(n) (6g)
Nährhefe
2 EL (7g)
Kale-Blätter
2 Tasse, gehackt (73g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
3 2/3 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh
1 Tasse (176g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

gemischtes Tiefkühlgemüse
5 1/2 Tasse (743g)
Knoblauch
3 2/3 Zehe(n) (11g)
Nährhefe
1/4 Tasse (14g)
Kale-Blätter
3 2/3 Tasse, gehackt (147g)
Gemüsebrühe (servierbereit)
7 1/3 Tasse(n) (mL)
Linsen, roh
2 Tasse (352g)

1. Alle Zutaten in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen.
15–20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing
1 1/2 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing
3 EL (mL)
Gemischte Blattsalate
3 Tasse (90g)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Tomaten-Avocado-Salat

411 kcal ● 5g Protein ● 32g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Tomaten, gewürfelt
7/8 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (108g)
schwarzer Pfeffer
1/2 TL, gemahlen (1g)
Salz
1/2 TL (3g)
Knoblauchpulver
1/2 TL (1g)
Olivenöl
1/2 EL (mL)
Avocados, gewürfelt
7/8 Avocado(s) (176g)
Limettensaft
1 3/4 EL (mL)
Zwiebel
1 3/4 EL, fein gehackt (26g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tomaten, gewürfelt
1 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(215g)
schwarzer Pfeffer
1 TL, gemahlen (2g)
Salz
1 TL (5g)
Knoblauchpulver
1 TL (3g)
Olivenöl
2 1/2 TL (mL)
Avocados, gewürfelt
1 3/4 Avocado(s) (352g)
Limettensaft
1/4 Tasse (mL)
Zwiebel
1/4 Tasse, fein gehackt (53g)

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.

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n) - 683 kcal ● 61g Protein ● 36g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel
3/8 klein (26g)
Paprika
1 1/2 groß (246g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Avocados
3/4 Avocado(s) (151g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
1 1/2 Dose (258g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel
3/4 klein (53g)
Paprika
3 groß (492g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Salz
3 Prise (1g)
Limettensaft
1 EL (mL)
Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)
Dosen-Thunfisch, abgetropft
3 Dose (516g)

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 7 essen

Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Tomate(n)

Tomaten
1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (137g)
Öl
1/2 EL (mL)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

Süßkartoffelpommes

530 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 79g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Süßkartoffeln, geschält

1 lbs (454g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

Salz

4 Prise (3g)

Paprika

4 Prise (1g)

Knoblauchpulver

4 Prise (2g)

Oliveöl

1 EL (mL)

1. Den Ofen auf 200°C (400°F) vorheizen.
2. Süßkartoffeln in Stifte von 1/4 bis 1/2 Zoll Breite und etwa 7–8 cm Länge schneiden und mit Öl vermengen.
3. Gewürze, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel mischen und mit den Süßkartoffeln vermengen. Gleichmäßig auf einem Backblech verteilen.
4. Backen, bis die Unterseite braun und knusprig ist, etwa 15 Minuten, dann wenden und die andere Seite weitere ca. 10 Minuten backen, bis auch diese knusprig ist.
5. Servieren.

Einfacher Seitan

7 oz - 426 kcal ● 53g Protein ● 13g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 7 oz

Öl

1 3/4 TL (mL)

Seitan

1/2 lbs (198g)

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.

Proteinergänzung(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.
-