

Meal Plan - 1000-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 1 982 kcal ● 92g Protein (37%) ● 30g Fett (28%) ● 72g Kohlenhydrate (29%) ● 14g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

385 kcal, 19g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Tempel-Taco-Salatbowl

277 kcal



Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal

Abendessen

380 kcal, 24g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Knusprige chik'n-Tender

4 Tender(s)- 229 kcal



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2 1034 kcal ● 100g Protein (39%) ● 33g Fett (29%) ● 73g Kohlenhydrate (28%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

440 kcal, 28g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose- 371 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal

Abendessen

380 kcal, 24g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Knusprige chik'n-Tender

4 Tender(s)- 229 kcal



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3

991 kcal ● 96g Protein (39%) ● 35g Fett (32%) ● 62g Kohlenhydrate (25%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

440 kcal, 19g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



fettarmer Joghurt

1 Becher- 181 kcal



Kichererbsen-, Kürbis- & Feta-Salat

261 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

330 kcal, 29g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

64 kcal

Day 4

991 kcal ● 96g Protein (39%) ● 35g Fett (32%) ● 62g Kohlenhydrate (25%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

440 kcal, 19g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



fettarmer Joghurt

1 Becher- 181 kcal



Kichererbsen-, Kürbis- & Feta-Salat

261 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

330 kcal, 29g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Vegane Wurst

1 Wurst(en)- 268 kcal



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

64 kcal

Day 5

970 kcal ● 97g Protein (40%) ● 30g Fett (28%) ● 57g Kohlenhydrate (24%) ● 21g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

370 kcal, 39g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Vegane Crumbles

2 Tasse(n)- 292 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

385 kcal, 10g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Weiß-Bohnen-Succotash

162 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal



Buttriger weißer Reis

121 kcal

Day 6

970 kcal ● 97g Protein (40%) ● 30g Fett (28%) ● 57g Kohlenhydrate (24%) ● 21g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

370 kcal, 39g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Vegane Crumbles

2 Tasse(n)- 292 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal

Abendessen

385 kcal, 10g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Weiße-Bohnen-Succotash

162 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal



Buttriger weißer Reis

121 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7

1042 kcal ● 90g Protein (35%) ● 41g Fett (35%) ● 65g Kohlenhydrate (25%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

385 kcal, 18g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Veggie-Burger-Patty

1 Patty- 127 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

170 kcal



Sonnenblumenkerne

90 kcal

Abendessen

435 kcal, 24g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Veganer Guinness-Eintopf

366 kcal



Caprese-Salat

71 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Andere

- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
8 Stücke (204g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3 Packung (≈155 g) (461g)
- ☐ vegane Wurst
2 Würstchen (200g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/6 Behälter (ca. 21 g) (4g)
- ☐ dunkles Bier (z. B. Guinness)
1/3 Flasche (ca. 355 ml) (mL)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
1 Patty (71g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Ketchup
2 EL (34g)
- ☐ Tomaten
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (248g)
- ☐ Knoblauch
1 Zehe(n) (3g)
- ☐ Zucchini
1/2 mittel (98g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
1/2 Tasse (68g)
- ☐ Paprika
1/2 mittel (60g)
- ☐ Schalotten
1/2 Nelke(n) (28g)
- ☐ Kartoffeln
1/3 mittel (Durchm. ≈2,25–3,25") (71g)
- ☐ Zwiebel
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)
- ☐ Sellerie, roh
1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)
- ☐ Karotten
1/3 mittel (20g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)
- ☐ Feta
2 oz (57g)
- ☐ Butter
3/4 EL (11g)
- ☐ Frischer Mozzarella
1/2 oz (14g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Taco-Gewürzmischung
1/2 EL (4g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Salz
1/4 EL (4g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
- ☐ Thymian, frisch
4 Prise (0g)
- ☐ frischer Basilikum
4 TL Blätter, ganz (2g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Salsa
1 1/2 EL (27g)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
12 3/4 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 1/3 EL (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1/4 Avocado(s) (50g)
- ☐ Zitronensaft
1/2 EL (mL)

Getränke

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

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
6 3/4 EL (77g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh
2 oz (57g)
- ☐ Refried Beans
4 EL (61g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose(n) (224g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
4 Tasse (400g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1/2 Tasse (131g)
- ☐ Sojasauce
1 TL (mL)

☐ Allzweckmehl
1 TL (3g)

☐ Seitan
2 1/3 oz (66g)

Süßwaren

☐ brauner Zucker
1 TL (4g)

Nuss- und Samenprodukte

☐ Sonnenblumenkerne
1/2 oz (14g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Tempeh-Taco-Salatbowl

277 kcal ● 17g Protein ● 12g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Tempeh

2 oz (57g)

Taco-Gewürzmischung

1/2 EL (4g)

Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

Salsa

1 1/2 EL (27g)

Refried Beans

4 EL (61g)

Öl

1/4 TL (mL)

Avocados, in Würfel geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh zerbröseln und ein paar Minuten braten, bis es anfängt zu bräunen. Taco-Gewürz mit einem Schuss Wasser einrühren und gut vermischen, bis das Tempeh bedeckt ist. Ein bis zwei Minuten weitergaren und beiseitestellen.
2. Refried Beans in der Mikrowelle oder in einem separaten Topf erhitzen; beiseitestellen.
3. Gemischte Blattsalate, Tempeh, Refried Beans, Avocado und Salsa in einer Schüssel anrichten und servieren.
4. Meal-Prep-Hinweis: Tempeh-Mischung und Refried Beans in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren Tempeh und Refried Beans erwärmen und den Rest des Salats frisch zusammenstellen.

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) (mL)

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 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Einfacher gemischter Blattsalat

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



Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

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

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

fettarmer Joghurt

1 Becher - 181 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

fettarmer aromatisierter Joghurt
1 Behälter (≈170 g) (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Kichererbsen-, Kürbis- & Feta-Salat

261 kcal ● 11g Protein ● 15g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
3/4 Tasse (23g)
Gemahlener Kreuzkümmel
2 Prise (1g)
Öl
1/2 TL (mL)
Italienische Gewürzmischung
1 Prise (0g)
Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/4 Dose(n) (112g)
Feta, in Würfel geschnitten
1 oz (28g)
Zucchini, in Halbmonde geschnitten
1/4 mittel (49g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
Öl
1 TL (mL)
Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)
Balsamico-Vinaigrette
2 EL (mL)
Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült
1/2 Dose(n) (224g)
Feta, in Würfel geschnitten
2 oz (57g)
Zucchini, in Halbmonde geschnitten
1/2 mittel (98g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Kichererbsen und in Scheiben geschnittene Zucchini auf einem Backblech in getrennten Bereichen platzieren. Alles mit Öl beträufeln. Kreuzkümmel über die Kichererbsen und italienische Gewürzmischung über die Zucchini sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack auf beides streuen. Mit den Händen einmassieren, bis alles gleichmäßig bedeckt ist. Etwa 30 Minuten backen, einmal umrühren. Nach dem Garen abkühlen lassen.
3. Salat zubereiten, indem gemischte Blattsalate mit Feta sowie den gerösteten Kichererbsen und Zucchini belegt werden. Balsamico-Vinaigrette darüberträufeln und servieren.
4. Meal-Prep-Hinweis: Geröstete Kichererbsen und Zucchini in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Für maximale Frische den Rest des Salats erst am Serviertag zubereiten und das Dressing bis zum Servieren aufbewahren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Vegane Crumbles

2 Tasse(n) - 292 kcal ● 37g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegetarische Burgerkrümel
2 Tasse (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel
4 Tasse (400g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)
Tomaten
4 EL Cherrytomaten (37g)
Salatdressing
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

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

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

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Veggie-Burger-Patty

1 Patty - 127 kcal ● 10g Protein ● 3g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Patty

Veggie-Burger-Patty
1 Patty (71g)

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

Einfacher gemischter Blattsalat

170 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

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

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Sonnenblumenkerne

1/2 oz (14g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Knusprige chik'n-Tender

4 Tender(s) - 229 kcal ● 16g Protein ● 9g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender

4 Stücke (102g)

Ketchup

1 EL (17g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender

8 Stücke (204g)

Ketchup

2 EL (34g)

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

Milch

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegane Wurst

1 Würstchen (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst

2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

64 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1/4 Prise, gemahlen (0g)
Olivenöl
1 TL (mL)
Tomaten
1/4 Pint, Kirschtomaten (75g)
Italienische Gewürzmischung
3 Prise (1g)
Salz
1 Prise (1g)
Knoblauch, fein gehackt
1/4 Zehe(n) (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
1/2 Prise, gemahlen (0g)
Olivenöl
3/4 EL (mL)
Tomaten
1/2 Pint, Kirschtomaten (149g)
Italienische Gewürzmischung
1/4 EL (3g)
Salz
2 Prise (2g)
Knoblauch, fein gehackt
1/2 Zehe(n) (2g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Weiß-Bohnen-Succotash

162 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Zitronensaft
1/4 EL (mL)
Öl
1/4 EL (mL)
Weiß-Bohnen (konserviert), abgetropft & abgspült
4 EL (66g)
Gefrorene Maiskörner, aufgetaut
4 EL (34g)
Paprika, sehr fein gehackt
1/4 mittel (30g)
Schalotten, fein gehackt
1/4 Nelke(n) (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Öl
1/2 EL (mL)
Weiß-Bohnen (konserviert), abgetropft & abgspült
1/2 Tasse (131g)
Gefrorene Maiskörner, aufgetaut
1/2 Tasse (68g)
Paprika, sehr fein gehackt
1/2 mittel (60g)
Schalotten, fein gehackt
1/2 Nelke(n) (28g)

1. Etwa 1/4 des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Mais, Schalotte und eine Prise Salz hinzufügen und 2–4 Minuten kochen, bis sie weich sind.
Die Maismischung in eine mittelgroße Schüssel geben und weiße Bohnen, Paprika, restliches Öl und Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

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

Buttriger weißer Reis

121 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Butter

1 TL (5g)

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

2 EL (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Butter

3/4 EL (11g)

Salz

2 Prise (2g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
 2. Reis hinzufügen und umrühren.
 3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
 4. 20 Minuten garen.
 5. NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!
 6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
 7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken.
Servieren.
-

Abendessen 4 [🔗](#)

An Tag 7 essen

Veganer Guinness-Eintopf

366 kcal ● 20g Protein ● 13g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Thymian, frisch, gehackt

4 Prise (0g)

Allzweckmehl

1 TL (3g)

dunkles Bier (z. B. Guinness)

1/3 Flasche (ca. 355 ml) (mL)

brauner Zucker

1 TL (4g)

schwarzer Pfeffer

1 1/3 Prise, gemahlen (0g)

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Sojasauce

1 TL (mL)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Seitan, in mundgerechte Stücke geschnitten

2 1/3 oz (66g)

Kartoffeln, gewürfelt

1/3 mittel (Durchm. ≈2,25–3,25") (71g)

Zwiebel, gewürfelt

1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)

Sellerie, roh, dünn geschnitten

1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)

Karotten, längs halbiert und dünn geschnitten

1/3 mittel (20g)

1. 2 Esslöffel Olivenöl und Sojasauce in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Seitan im heißen Öl anbraten, bis er rundherum gebräunt ist, etwa 5 Minuten.
Restliches Olivenöl in einem großen Topf bei mittelhoher Hitze erhitzen. Zwiebel, Sellerie, Karotten, Kartoffeln und Knoblauch im heißen Öl anbraten, bis die Zwiebeln weich sind, 3 bis 5 Minuten. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und langsam Bier in das Gemüse einrühren.
Braunen Zucker, Mehl, Thymian, Salz und schwarzen Pfeffer in die Bier-Gemüse-Mischung einrühren; Seitan hinzufügen. Mischung zum Köcheln bringen, Hitze reduzieren und kochen, bis der Eintopf reduziert und eingedickt ist, etwa 45 Minuten.

Caprese-Salat

71 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Frischer Mozzarella

1/2 oz (14g)

Gemischte Blattsalate

1/6 Packung (≈155 g) (26g)

frischer Basilikum

4 TL Blätter, ganz (2g)

Balsamico-Vinaigrette

1 TL (mL)

Tomaten, halbiert

2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

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) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)

Wasser

14 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-