

# Meal Plan - 1700-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** 1659 kcal ● 129g Protein (31%) ● 56g Fett (31%) ● 128g Kohlenhydrate (31%) ● 31g Ballaststoffe (8%)

## Mittagessen

815 kcal, 44g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Veganer Fleischbällchen-Sub**  
1 1/2 Sub(s)- 702 kcal



**Fruchtsaft**  
1 Tasse- 115 kcal

## Abendessen

680 kcal, 49g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Einfaches Tempeh**  
8 oz- 590 kcal



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

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 2** 1711 kcal ● 107g Protein (25%) ● 46g Fett (24%) ● 197g Kohlenhydrate (46%) ● 21g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

815 kcal, 44g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



**Veganer Fleischbällchen-Sub**  
1 1/2 Sub(s)- 702 kcal



**Fruchtsaft**  
1 Tasse- 115 kcal

## Abendessen

730 kcal, 27g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Spinat-Parmesan-Pasta**  
731 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 3** 1669 kcal ● 146g Protein (35%) ● 92g Fett (49%) ● 44g Kohlenhydrate (11%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

755 kcal, 49g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern**  
390 kcal



**Kürbiskerne**  
366 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Abendessen

750 kcal, 62g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Zuckerschoten mit Butter**  
214 kcal



**Vegane Wurst**  
2 Wurst(en)- 536 kcal

**Day 4** 1700 kcal ● 108g Protein (25%) ● 75g Fett (40%) ● 127g Kohlenhydrate (30%) ● 23g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

755 kcal, 49g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 52g Fett



**Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern**  
390 kcal



**Kürbiskerne**  
366 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Abendessen

780 kcal, 23g Eiweiß, 111g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat**  
271 kcal



**Pasta mit Fertigsauce**  
510 kcal

**Day 5** 1704 kcal ● 112g Protein (26%) ● 50g Fett (26%) ● 173g Kohlenhydrate (41%) ● 29g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

730 kcal, 37g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich**  
1 1/2 Sandwich(es)- 612 kcal



**Selleriestangen**  
1 Selleriestange- 7 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
113 kcal

## Abendessen

810 kcal, 39g Eiweiß, 123g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



**Naan-Brot**  
1 1/2 Stück(e)- 393 kcal



**Linsensuppe mit Gemüse**  
416 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 6** 1632 kcal ● 117g Protein (29%) ● 86g Fett (47%) ● 70g Kohlenhydrate (17%) ● 29g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

730 kcal, 37g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich**  
1 1/2 Sandwich(es)- 612 kcal



**Selleriestangen**  
1 Selleriestange- 7 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**  
113 kcal

### Abendessen

735 kcal, 44g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Crack Slaw mit Tempeh**  
422 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
316 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

**Day 7** 1702 kcal ● 115g Protein (27%) ● 72g Fett (38%) ● 119g Kohlenhydrate (28%) ● 30g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

800 kcal, 35g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat**  
121 kcal



**Käse-Ravioli**  
680 kcal

### Abendessen

735 kcal, 44g Eiweiß, 20g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Crack Slaw mit Tempeh**  
422 kcal



**Sonnenblumenkerne**  
316 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Tempeh**  
1 lbs (454g)
- Linsen, roh**  
6 EL (72g)

## Fette und Öle

- Öl**  
3 EL (mL)
- Salatdressing**  
2/3 Tasse (mL)
- Balsamico-Vinaigrette**  
1/2 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten**  
2 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (317g)
- frischer Spinat**  
1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)
- Knoblauch**  
3 3/4 Zehe(n) (11g)
- Gefrorene Zuckerschoten**  
1 1/3 Tasse (192g)
- Römersalat**  
6 Tasse, gerieben (282g)
- Brokkoli**  
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)
- Pilze**  
1/4 lbs (128g)
- Sellerie, roh**  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)
- Kale-Blätter**  
3/4 Tasse, gehackt (30g)
- gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1 Tasse (152g)

## Andere

- Sub-Brötchen**  
3 Brötchen (255g)
- Nährhefe**  
1/4 oz (7g)
- Vegane Fleischbällchen, gefroren**  
12 Fleischbällchen (360g)
- vegane Wurst**  
2 Würstchen (200g)
- Gemischte Blattsalate**  
12 Tasse (360g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Fruchtsaft**  
16 fl oz (mL)
- Zitronensaft**  
1 1/2 EL (mL)

## Getränke

- Proteinpulver**  
10 1/2 Schöpfer (je  $\approx 80$  ml) (326g)
- Wasser**  
10 2/3 Tasse(n) (mL)

## Getreide und Teigwaren

- ungekochte trockene Pasta**  
1/2 lbs (228g)

## Milch- und Eierprodukte

- Butter**  
1/3 Stange (39g)
- Parmesan**  
1 1/2 oz (40g)
- Ei(er)**  
6 groß (300g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
3 EL (53g)
- Käse**  
1 1/2 Tasse, gerieben (170g)
- Frischer Mozzarella**  
1 oz (28g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz**  
2 g (2g)
- schwarzer Pfeffer**  
2 1/4 g (2g)
- Dijon-Senf**  
1 EL (15g)
- Rosmarin, getrocknet**  
1/4 EL (1g)
- frischer Basilikum**  
1/2 EL, gehackt (1g)

## Nuss- und Samenprodukte

- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
5 oz (140g)

Coleslaw-Mischung  
4 Tasse (360g)

Sonnenblumenkerne  
1/4 lbs (123g)

### Suppen, Saucen und Bratensoßen

Pasta-Sauce  
1 Glas (ca. 680 g) (643g)

Gemüsebrühe (servierbereit)  
1 1/2 Tasse(n) (mL)

Hot Sauce  
2 TL (mL)

### Backwaren

Brot  
6 Scheibe(n) (192g)

Naan-Brot  
1 1/2 Stück(e) (135g)

### Mahlzeiten, Hauptgerichte und Beilagen

tiefgekühlte Käseravioli  
10 oz (284g)

---

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Veganer Fleischbällchen-Sub

1 1/2 Sub(s) - 702 kcal ● 42g Protein ● 18g Fett ● 81g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sub-Brötchen**  
1 1/2 Brötchen (128g)  
**Nährhefe**  
1/2 EL (2g)  
**Pasta-Sauce**  
6 EL (98g)  
**Vegane Fleischbällchen, gefroren**  
6 Fleischbällchen (180g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sub-Brötchen**  
3 Brötchen (255g)  
**Nährhefe**  
1 EL (4g)  
**Pasta-Sauce**  
3/4 Tasse (195g)  
**Vegane Fleischbällchen, gefroren**  
12 Fleischbällchen (360g)

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.

### Fruchtsaft

1 Tasse - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Fruchtsaft**  
8 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Fruchtsaft**  
16 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Brokkoli-Caesar-Salat mit hartgekochten Eiern

390 kcal ● 31g Protein ● 23g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Römersalat**  
3 Tasse, gerieben (141g)  
**Ei(er)**  
3 groß (150g)  
**Brokkoli**  
3/4 Tasse, gehackt (68g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
1 1/2 EL (26g)  
**Dijon-Senf**  
1/2 EL (8g)  
**Parmesan**  
1 1/2 EL (8g)  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1 1/2 EL (11g)  
**Zitronensaft**  
3/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Römersalat**  
6 Tasse, gerieben (282g)  
**Ei(er)**  
6 groß (300g)  
**Brokkoli**  
1 1/2 Tasse, gehackt (137g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
3 EL (53g)  
**Dijon-Senf**  
1 EL (15g)  
**Parmesan**  
3 EL (15g)  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
3 EL (22g)  
**Zitronensaft**  
1 1/2 EL (mL)

1. Eier in einen kleinen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.
2. Wasser zum Kochen bringen und etwa 7–10 Minuten weiterkochen. Eier herausnehmen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Zum Abkühlen beiseite stellen.
3. Währenddessen das Dressing vorbereiten, indem Joghurt, Senf, Zitronensaft und Salz/Pfeffer nach Geschmack vermischt werden. Beiseite stellen.
4. Eier pellen und vierteln. Salatschüssel mit Salat, Brokkoli und Eiern anrichten. Kürbiskerne und Parmesan darüber streuen, Dressing darüber geben und servieren.

### Kürbiskerne

366 kcal ● 18g Protein ● 29g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1/2 Tasse (59g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
1 Tasse (118g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 612 kcal ● 34g Protein ● 32g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Brot**  
3 Scheibe(n) (96g)  
**Käse**  
3/4 Tasse, gerieben (85g)  
**Pilze**  
2 1/4 oz (64g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
3 Prise (0g)  
**Gemischte Blattsalate**  
3/4 Tasse (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brot**  
6 Scheibe(n) (192g)  
**Käse**  
1 1/2 Tasse, gerieben (170g)  
**Pilze**  
1/4 lbs (128g)  
**Rosmarin, getrocknet**  
1/4 EL (1g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)

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.

### Selleriestangen

1 Selleriestange - 7 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sellerie, roh**  
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Gemischte Blattsalate**  
2 1/4 Tasse (68g)  
**Tomaten**  
6 EL Cherrytomaten (56g)  
**Salatdressing**  
2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Gemischte Blattsalate**  
4 1/2 Tasse (135g)  
**Tomaten**  
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)  
**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)

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

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 7 essen

### Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

121 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



**Balsamico-Vinaigrette**  
1/2 EL (mL)  
**frischer Basilikum**  
1/2 EL, gehackt (1g)  
**Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten**  
1 oz (28g)  
**Tomaten, in Scheiben geschnitten**  
3/8 groß, ganz ( $\varnothing \approx 7,6$  cm) (68g)

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

### Käse-Ravioli

680 kcal ● 28g Protein ● 17g Fett ● 94g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



**Pasta-Sauce**  
3/8 Glas (ca. 680 g) (280g)  
**tiefgekühlte Käseravioli**  
10 oz (284g)

1. Die Ravioli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Pastasauce servieren und genießen.

## Abendessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Einfaches Tempeh

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



Ergibt 8 oz

#### Tempeh

1/2 lbs (227g)

#### Öl

4 TL (mL)

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.

### Geröstete Tomaten

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



Ergibt 1 1/2 Tomate(n)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Tomaten

1 1/2 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (137g)

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.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Spinat-Parmesan-Pasta

731 kcal ● 27g Protein ● 27g Fett ● 89g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



#### ungekochte trockene Pasta

4 oz (114g)  
**Butter**  
1 1/2 EL (21g)  
**frischer Spinat**  
1/2 Packung (ca. 285 g) (142g)  
**Parmesan**  
4 EL (25g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 TL, gemahlen (2g)  
**Wasser**  
1/6 Tasse(n) (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)

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.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 3 essen

### Zuckerschoten mit Butter

214 kcal ● 6g Protein ● 15g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



#### schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)  
**Salz**  
1 Prise (0g)  
**Butter**  
4 TL (18g)  
**Gefrorene Zuckerschoten**  
1 1/3 Tasse (192g)

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

### Vegane Wurst

2 Wurst(en) - 536 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wurst(en)

**vegane Wurst**

2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung

zubereiten.

2. Servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 4 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

271 kcal ● 5g Protein ● 19g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Gemischte Blattsalate**

6 Tasse (180g)

**Salatdressing**

6 EL (mL)

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

### Pasta mit Fertigsauce

510 kcal ● 18g Protein ● 4g Fett ● 94g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



**ungekochte trockene Pasta**

4 oz (114g)

**Pasta-Sauce**

1/4 Glas (ca. 680 g) (168g)

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.

2. Mit Sauce servieren und genießen.

## Abendessen 5 ↗

An Tag 5 essen

### Naan-Brot

1 1/2 Stück(e) - 393 kcal ● 13g Protein ● 8g Fett ● 65g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Stück(e)



**Naan-Brot**  
1 1/2 Stück(e) (135g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Linsensuppe mit Gemüse

416 kcal ● 26g Protein ● 2g Fett ● 58g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



**Linsen, roh**  
6 EL (72g)  
**Gemüsebrühe (servierbereit)**  
1 1/2 Tasse(n) (mL)  
**Kale-Blätter**  
3/4 Tasse, gehackt (30g)  
**Nährhefe**  
3/4 EL (3g)  
**Knoblauch**  
3/4 Zehe(n) (2g)  
**gemischtes Tiefkühlgemüse**  
1 Tasse (152g)

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

## Abendessen 6 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Crack Slaw mit Tempeh

422 kcal ● 29g Protein ● 21g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Coleslaw-Mischung**  
2 Tasse (180g)  
**Hot Sauce**  
1 TL (mL)  
**Sonnenblumenkerne**  
1 EL (12g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe (3g)  
**Tempeh, gewürfelt**  
4 oz (113g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Coleslaw-Mischung**  
4 Tasse (360g)  
**Hot Sauce**  
2 TL (mL)  
**Sonnenblumenkerne**  
2 EL (24g)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
2 Zehe (6g)  
**Tempeh, gewürfelt**  
1/2 lbs (227g)

1. Tempeh würfeln und in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 8 Minuten garen. Tempeh herausnehmen und Wasser abgießen.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh hinzufügen und je 2 Minuten pro Seite anbraten.
3. Knoblauch, Kohl und scharfe Sauce hinzufügen und gut verrühren. Abdecken und 5 Minuten bei niedriger Hitze garen.
4. Sonnenblumenkerne untermischen und noch ein paar Minuten kochen, bis der Kohl weich, aber noch leicht knackig ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

### Sonnenblumenkerne

316 kcal ● 15g Protein ● 25g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**  
1 3/4 oz (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**  
1/4 lbs (99g)

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Proteinpulver**

1 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (47g)

**Wasser**

1 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**

10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

**Wasser**

10 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.