

# Meal Plan - 2300 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** 2347 kcal ● 216g Protein (37%) ● 81g Fett (31%) ● 156g Kohlenhydrate (27%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

1040 kcal, 113g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Teriyaki-Seitan-Wings**

14 Unze Seitan- 1041 kcal

## Abendessen

1090 kcal, 55g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Einfaches Tempeh**

8 oz- 590 kcal



**Süßkartoffelpüree mit Butter**

498 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 2** 2347 kcal ● 216g Protein (37%) ● 81g Fett (31%) ● 156g Kohlenhydrate (27%) ● 33g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

1040 kcal, 113g Eiweiß, 66g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Teriyaki-Seitan-Wings**

14 Unze Seitan- 1041 kcal

## Abendessen

1090 kcal, 55g Eiweiß, 88g netto Kohlenhydrate, 45g Fett



**Einfaches Tempeh**

8 oz- 590 kcal



**Süßkartoffelpüree mit Butter**

498 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

**Day 3** 2260 kcal ● 147g Protein (26%) ● 67g Fett (27%) ● 242g Kohlenhydrate (43%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1040 kcal, 41g Eiweiß, 134g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Mediterraner Chick'n-Wrap**  
1 Wrap(s)- 406 kcal



**Naan-Brot**  
2 Stück(e)- 524 kcal



**Einfacher Grünkohlsalat**  
2 Tasse- 110 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Abendessen

1000 kcal, 58g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Seitan Philly Cheesesteak**  
1 1/2 Sub(s)- 856 kcal



**Trauben**  
145 kcal

---

**Day 4** 2260 kcal ● 147g Protein (26%) ● 67g Fett (27%) ● 242g Kohlenhydrate (43%) ● 26g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

1040 kcal, 41g Eiweiß, 134g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



**Mediterraner Chick'n-Wrap**  
1 Wrap(s)- 406 kcal



**Naan-Brot**  
2 Stück(e)- 524 kcal



**Einfacher Grünkohlsalat**  
2 Tasse- 110 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
2 Messlöffel- 218 kcal

### Abendessen

1000 kcal, 58g Eiweiß, 106g netto Kohlenhydrate, 32g Fett



**Seitan Philly Cheesesteak**  
1 1/2 Sub(s)- 856 kcal



**Trauben**  
145 kcal

**Day 5** 2272 kcal ● 158g Protein (28%) ● 99g Fett (39%) ● 150g Kohlenhydrate (26%) ● 37g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

1045 kcal, 52g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



**Avocado-Eiersalat-Sandwich**

1 Sandwich- 562 kcal



**Sonnenblumenkerne**

481 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

### Abendessen

1010 kcal, 58g Eiweiß, 113g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

76 kcal



**Veganer Fleischbällchen-Sub**

2 Sub(s)- 936 kcal

**Day 6** 2259 kcal ● 168g Protein (30%) ● 93g Fett (37%) ● 142g Kohlenhydrate (25%) ● 46g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

1045 kcal, 52g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



**Avocado-Eiersalat-Sandwich**

1 Sandwich- 562 kcal



**Sonnenblumenkerne**

481 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

### Abendessen

1000 kcal, 68g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

113 kcal



**Tempeh- & Pilz-Stir-Fry**

885 kcal

**Day 7** 2340 kcal ● 167g Protein (29%) ● 77g Fett (30%) ● 204g Kohlenhydrate (35%) ● 41g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

1125 kcal, 51g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



**Vollkornreis**

3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 172 kcal



**Einfacher gemischter Blattsalat**

136 kcal



**Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich**

2 Sandwich(es)- 815 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**

2 Messlöffel- 218 kcal

### Abendessen

1000 kcal, 68g Eiweiß, 105g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten**

113 kcal



**Tempeh- & Pilz-Stir-Fry**

885 kcal

## Getränke

- ☐ Proteinpulver  
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
- ☐ Wasser  
14 1/2 Tasse(n) (mL)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Tempeh  
2 lbs (907g)
- ☐ Hummus  
4 EL (60g)
- ☐ Sojasauce  
4 EL (mL)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
1/4 lbs (mL)
- ☐ Salatdressing  
13 EL (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Süßkartoffeln  
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)
- ☐ Tomaten  
2 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (291g)
- ☐ Gurke  
1/2 Tasse, Scheiben (52g)
- ☐ Kale-Blätter  
4 Tasse, gehackt (160g)
- ☐ Zwiebel  
3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)
- ☐ Paprika  
2 2/3 groß (439g)
- ☐ Pilze  
13 oz (365g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Butter  
2 2/3 EL (36g)
- ☐ Feta  
4 EL (38g)
- ☐ Käse  
7 oz (197g)
- ☐ Ei(er)  
6 groß (300g)

## Getreide und Teigwaren

## Andere

- ☐ Teriyaki-Soße  
14 EL (mL)
- ☐ Gemischte Blattsalate  
10 1/2 Tasse (315g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender  
5 oz (142g)
- ☐ Sub-Brötchen  
5 Brötchen (425g)
- ☐ Nährhefe  
2 TL (3g)
- ☐ Vegane Fleischbällchen, gefroren  
8 Fleischbällchen (240g)

## Backwaren

- ☐ Weizentortillas  
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)
- ☐ Naan-Brot  
4 Stück(e) (360g)
- ☐ Brot  
9 oz (256g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Trauben  
5 Tasse (460g)
- ☐ Avocados  
1 Avocado(s) (201g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Pasta-Sauce  
1/2 Tasse (130g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Knoblauchpulver  
1 EL (9g)
- ☐ gemahlener Ingwer  
1 TL (2g)
- ☐ Salz  
1 1/2 Prise (1g)
- ☐ schwarzer Pfeffer  
1 1/2 Prise, gemahlen (0g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet  
4 Prise (1g)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Seitan**  
2 1/3 lbs (1049g)
- ☐ **Vollkornreis (brauner Reis)**  
1 1/4 Tasse (238g)

- ☐ **Sonnenblumenkerne**  
1/3 lbs (151g)



## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Teriyaki-Seitan-Wings

14 Unze Seitan - 1041 kcal ● 113g Protein ● 35g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Seitan

14 oz (397g)

#### Öl

1 3/4 EL (mL)

#### Teriyaki-Soße

1/2 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Seitan

1 3/4 lbs (794g)

#### Öl

1/4 Tasse (mL)

#### Teriyaki-Soße

14 EL (mL)

1. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Teriyaki-Sauce hinzufügen und gut vermischen, bis alles vollständig bedeckt ist. Noch etwa eine Minute kochen.
5. Herausnehmen und servieren.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Mediterraner Chick'n-Wrap

1 Wrap(s) - 406 kcal ● 21g Protein ● 17g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Feta**  
2 EL (19g)  
**Hummus**  
2 EL (30g)  
**Gemischte Blattsalate**  
4 EL (8g)  
**Weizentortillas**  
1 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (49g)  
**Vegetarische Chik'n-Tender**  
2 1/2 oz (71g)  
**Tomaten, gehackt**  
1 Scheibe(n), dünn/klein (15g)  
**Gurke, gehackt**  
4 EL, Scheiben (26g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Feta**  
4 EL (38g)  
**Hummus**  
4 EL (60g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/2 Tasse (15g)  
**Weizentortillas**  
2 Tortilla (ca. 18–20 cm Durchm.) (98g)  
**Vegetarische Chik'n-Tender**  
5 oz (142g)  
**Tomaten, gehackt**  
2 Scheibe(n), dünn/klein (30g)  
**Gurke, gehackt**  
1/2 Tasse, Scheiben (52g)

1. Chick'n nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Hummus auf die Tortilla streichen und alle restlichen Zutaten einschließlich des Chick'n daraufgeben. Die Tortilla einrollen und servieren.

### Naan-Brot

2 Stück(e) - 524 kcal ● 17g Protein ● 10g Fett ● 87g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Naan-Brot**  
2 Stück(e) (180g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Naan-Brot**  
4 Stück(e) (360g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Einfacher Grünkohlsalat

2 Tasse - 110 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kale-Blätter**  
2 Tasse, gehackt (80g)  
**Salatdressing**  
2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kale-Blätter**  
4 Tasse, gehackt (160g)  
**Salatdressing**  
4 EL (mL)

1. Grünkohl mit einem Dressing Ihrer Wahl vermengen und servieren.

## Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Avocado-Eiersalat-Sandwich

1 Sandwich - 562 kcal ● 30g Protein ● 31g Fett ● 29g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)  
**Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Brot**  
2 Scheibe (64g)  
**Tomaten, halbiert**  
6 EL Cherrytomaten (56g)  
**Ei(er), hartgekocht und gekühlt**  
3 groß (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Knoblauchpulver**  
1 TL (3g)  
**Avocados**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Brot**  
4 Scheibe (128g)  
**Tomaten, halbiert**  
3/4 Tasse Cherrytomaten (112g)  
**Ei(er), hartgekocht und gekühlt**  
6 groß (300g)

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)

### Sonnenblumenkerne

481 kcal ● 23g Protein ● 38g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**Sonnenblumenkerne**

2 2/3 oz (76g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sonnenblumenkerne**

1/3 lbs (151g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Vollkornreis

3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht - 172 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**Wasser**

1/2 Tasse(n) (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

**Vollkornreis (brauner Reis)**

4 EL (48g)

1. (Hinweis: Folgen Sie den Anweisungen auf der Reispackung, falls diese von den untenstehenden abweichen)
2. Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser etwa 30 Sekunden lang abspülen, um Stärke zu entfernen.
3. Wasser in einem großen Topf mit dicht schließendem Deckel bei hoher Hitze zum Kochen bringen.
4. Den Reis hinzufügen, einmal umrühren und zugedeckt 30–45 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern.

### Einfacher gemischter Blattsalat

136 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



### Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

### Salatdressing

3 EL (mL)

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

## Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

2 Sandwich(es) - 815 kcal ● 45g Protein ● 43g Fett ● 54g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sandwich(es)

### Brot

4 Scheibe(n) (128g)

### Käse

1 Tasse, gerieben (113g)

### Pilze

3 oz (85g)

### Rosmarin, getrocknet

4 Prise (1g)

### Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

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.

## Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Einfaches Tempeh

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**Öl**  
4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tempeh**  
1 lbs (454g)  
**Öl**  
2 2/3 EL (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.

### Süßkartoffelpüree mit Butter

498 kcal ● 7g Protein ● 15g Fett ● 72g Kohlenhydrate ● 13g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Süßkartoffeln**  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)  
**Butter**  
4 TL (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Süßkartoffeln**  
4 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (840g)  
**Butter**  
2 2/3 EL (36g)

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.

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Seitan Philly Cheesesteak

1 1/2 Sub(s) - 856 kcal ● 56g Protein ● 31g Fett ● 83g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Sub-Brötchen

1 1/2 Brötchen (128g)

#### Öl

3/4 EL (mL)

#### Käse

1 1/2 Scheibe (je ca. 28 g) (42g)

#### Seitan, in Streifen geschnitten

1/4 lbs (128g)

#### Zwiebel, grob gehackt

3/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (41g)

#### Paprika, in Scheiben geschnitten

3/4 klein (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Sub-Brötchen

3 Brötchen (255g)

#### Öl

1 1/2 EL (mL)

#### Käse

3 Scheibe (je ca. 28 g) (84g)

#### Seitan, in Streifen geschnitten

1/2 lbs (255g)

#### Zwiebel, grob gehackt

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

#### Paprika, in Scheiben geschnitten

1 1/2 klein (111g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Paprika und Zwiebel hinzufügen und ein paar Minuten braten, bis sie weich werden und die Zwiebeln leicht karamellisieren.
2. Käse hinzufügen und leicht verrühren, bis er schmilzt. Gemüse auf einen Teller geben.
3. Die in Scheiben geschnittene Seitan hinzufügen und ein paar Minuten pro Seite braten, bis er durchgewärmt ist und die Ränder gebräunt und knusprig sind.
4. Wenn der Seitan fertig ist, das Gemüse wieder hinzufügen und gut vermengen.
5. Füllung ins Brötchen geben und servieren!

### Trauben

145 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Trauben

2 1/2 Tasse (230g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Trauben

5 Tasse (460g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



#### Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

#### Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

#### Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

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

### Veganer Fleischbällchen-Sub

2 Sub(s) - 936 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 108g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Ergibt 2 Sub(s)

#### Sub-Brötchen

2 Brötchen (170g)

#### Nährhefe

2 TL (3g)

#### Pasta-Sauce

1/2 Tasse (130g)

#### Vegane Fleischbällchen, gefroren

8 Fleischbällchen (240g)

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.



## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### 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.

### Tempeh- & Pilz-Stir-Fry

885 kcal ● 65g Protein ● 15g Fett ● 97g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Vollkornreis (brauner Reis)

1/2 Tasse (95g)

#### Sojasauce

2 EL (mL)

#### Knoblauchpulver

1 TL (3g)

#### gemahlener Ingwer

4 Prise (1g)

#### Pilze, gehackt

2 Tasse, gehackt (140g)

#### Tempeh, in Scheiben geschnitten

1/2 lbs (227g)

#### Paprika, in Scheiben geschnitten

1 groß (164g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Vollkornreis (brauner Reis)

1 Tasse (190g)

#### Sojasauce

4 EL (mL)

#### Knoblauchpulver

2 TL (6g)

#### gemahlener Ingwer

1 TL (2g)

#### Pilze, gehackt

4 Tasse, gehackt (280g)

#### Tempeh, in Scheiben geschnitten

1 lbs (454g)

#### Paprika, in Scheiben geschnitten

2 groß (328g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen. Beiseite stellen.
2. In einer Antihaftpfanne Tempeh, Pilze und Paprika bei mittelhoher Hitze unter häufigem Rühren anbraten.
3. Sobald Tempeh gebräunt und das Gemüse weich ist, Gewürze, Sojasauce und etwas Salz/Pfeffer hinzufügen. Umrühren.
4. Reis mit der Tempeh-Gemüse-Mischung vermengen. Servieren.

# 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.
-