

Meal Plan - 1300-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 1272 kcal ● 98g Protein (31%) ● 32g Fett (23%) ● 121g Kohlenhydrate (38%) ● 27g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

560 kcal, 21g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Avocado-Eiersalat-Sandwich

1/2 Sandwich- 281 kcal



Nektarine

2 Nektarine(n)- 140 kcal



Brezeln

138 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

550 kcal, 40g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Einfacher Seitan

2 oz- 122 kcal



Linsen

289 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n)- 140 kcal

Day 2 1281 kcal ● 100g Protein (31%) ● 64g Fett (45%) ● 60g Kohlenhydrate (19%) ● 16g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

590 kcal, 34g Eiweiß, 35g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher- 139 kcal



Muschel-Chowder

1 Dose- 364 kcal



Brokkoli mit Butter

2/3 Tasse- 89 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

525 kcal, 30g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Lachs & Artischocken-Salat

210 kcal

Day 3 1243 kcal ● 107g Protein (35%) ● 48g Fett (35%) ● 75g Kohlenhydrate (24%) ● 22g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

555 kcal, 41g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



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

Abendessen

525 kcal, 30g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Geröstete Mandeln
1/6 Tasse(n)- 166 kcal



Milch
1 Tasse(n)- 149 kcal



Lachs & Artischocken-Salat
210 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 4 1265 kcal ● 122g Protein (39%) ● 50g Fett (36%) ● 58g Kohlenhydrate (18%) ● 24g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

555 kcal, 41g Eiweiß, 49g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



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

Abendessen

545 kcal, 44g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Geröstete Mandeln
1/8 Tasse(n)- 111 kcal



Avocado-Thunfischsalat
436 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 5 1324 kcal ● 93g Protein (28%) ● 52g Fett (36%) ● 107g Kohlenhydrate (32%) ● 13g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

585 kcal, 23g Eiweiß, 67g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Spinat-Parmesan-Pasta
488 kcal



Milch
2/3 Tasse(n)- 99 kcal

Abendessen

575 kcal, 33g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher Tofu
8 oz- 342 kcal



Linsen
231 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Day 6 1267 kcal ● 94g Protein (30%) ● 52g Fett (37%) ● 92g Kohlenhydrate (29%) ● 14g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

530 kcal, 25g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Gewürztes Tofu-Pesto-Sandwich

1 Sandwich(es)- 380 kcal



Kefir

150 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

575 kcal, 33g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Einfacher Tofu

8 oz- 342 kcal



Linsen

231 kcal

Day 7 1327 kcal ● 91g Protein (27%) ● 44g Fett (30%) ● 126g Kohlenhydrate (38%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

530 kcal, 25g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Gewürztes Tofu-Pesto-Sandwich

1 Sandwich(es)- 380 kcal



Kefir

150 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 1/2 Messlöffel- 164 kcal

Abendessen

635 kcal, 30g Eiweiß, 73g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Caprese-Nudelsalat

485 kcal

Getreide und Teigwaren

- ☐ Seitan
2 oz (57g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
1/4 lbs (133g)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl
2 TL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
4 EL (mL)

Getränke

- ☐ Wasser
15 Tasse(n) (mL)
- ☐ Proteinpulver
10 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (326g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/8 oz (4g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/8 oz (2g)
- ☐ Knoblauchpulver
2 Prise (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
2 TL (4g)
- ☐ Chilipulver
1 TL (3g)
- ☐ Chiliflocken
4 Prise (1g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1 Tasse (208g)
- ☐ Hummus
1/2 Tasse (135g)
- ☐ fester Tofu
22 oz (624g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1/4 Dose(n) (110g)

Gemüse und Gemüseprodukte

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
3/4 Avocado(s) (151g)
- ☐ Nektarine
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)
- ☐ Limettensaft
1 TL (mL)

Backwaren

- ☐ Brot
3/4 lbs (352g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Ei(er)
1 1/2 groß (75g)
- ☐ Butter
5 TL (24g)
- ☐ Vollmilch
3 2/3 Tasse(n) (mL)
- ☐ Parmesan
2 3/4 EL (17g)
- ☐ Kefir (aromatisiert)
2 Tasse (mL)
- ☐ Frischer Mozzarella
1 oz (28g)

Snacks

- ☐ harte, gesalzene Brezeln
1 1/4 oz (35g)

Andere

- ☐ Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
5 Tasse (150g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben
18 Scheiben (187g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Konservierte Clam Chowder
1 Dose (ca. 525 g) (519g)
- ☐ Pesto
2 1/4 oz (64g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ **Gefrorener Brokkoli**
2 2/3 Tasse (243g)
 - ☐ **Tomaten**
1 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (209g)
 - ☐ **Artischocken, aus der Dose**
2/3 Tasse Herzen (112g)
 - ☐ **Gurke**
3/4 Tasse, Scheiben (78g)
 - ☐ **Zwiebel**
1/4 klein (18g)
 - ☐ **frischer Spinat**
1/3 Packung (ca. 285 g) (95g)
 - ☐ **Knoblauch**
2/3 Zehe(n) (2g)
-

- ☐ **Mandeln**
1/2 Tasse, ganz (72g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ **Lachs aus der Dose**
6 oz (170g)
- ☐ **Dosen-Thunfisch**
1 Dose (172g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Avocado-Eiersalat-Sandwich

1/2 Sandwich - 281 kcal ● 15g Protein ● 16g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich

Knoblauchpulver

2 Prise (1g)

Avocados

1/4 Avocado(s) (50g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Tomaten, halbiert

3 EL Cherrytomaten (28g)

Ei(er), hartgekocht und gekühlt

1 1/2 groß (75g)

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)

Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Nektarine(n)

Nektarine, entkernt

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Brezeln

138 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



harte, gesalzene Brezeln
1 1/4 oz (35g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Protein-Griechischer Joghurt

1 Becher - 139 kcal ● 20g Protein ● 3g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

Protein-Griechischer Joghurt, aromatisiert
1 Behälter (150g)

1. Guten Appetit.

Muschel-Chowder

1 Dose - 364 kcal ● 12g Protein ● 22g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Dose

Konservierter Clam Chowder
1 Dose (ca. 525 g) (519g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Brokkoli mit Butter

2/3 Tasse - 89 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2/3 Tasse

Salz
1/3 Prise (0g)
Gefrorener Brokkoli
2/3 Tasse (61g)
schwarzer Pfeffer
1/3 Prise (0g)
Butter
2 TL (9g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

1 1/2 Sandwich(es) - 554 kcal ● 41g Protein ● 16g Fett ● 49g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
3 Scheibe(n) (96g)
Pflanzliche Aufschnittscheiben
9 Scheiben (94g)
Hummus
1/4 Tasse (68g)
Gurke
6 EL, Scheiben (39g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
6 Scheibe(n) (192g)
Pflanzliche Aufschnittscheiben
18 Scheiben (187g)
Hummus
1/2 Tasse (135g)
Gurke
3/4 Tasse, Scheiben (78g)

1. Brot toasten, falls gewünscht.\r\nHummus auf das Brot streichen.\r\nDie restlichen Zutaten zu einem Sandwich zusammenfügen. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Spinat-Parmesan-Pasta

488 kcal ● 18g Protein ● 18g Fett ● 59g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



ungekochte trockene Pasta
2 2/3 oz (76g)
Butter
1 EL (14g)
frischer Spinat
1/3 Packung (ca. 285 g) (95g)
Parmesan
2 2/3 EL (17g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1/4 EL, gemahlen (2g)
Wasser
1/8 Tasse(n) (mL)
Knoblauch, fein gehackt
2/3 Zehe(n) (2g)

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.

Milch

2/3 Tasse(n) - 99 kcal ● 5g Protein ● 5g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2/3 Tasse(n)

Vollmilch

2/3 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 5 [🔗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gewürztes Tofu-Pesto-Sandwich

1 Sandwich(es) - 380 kcal ● 17g Protein ● 20g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot

2 Scheibe(n) (64g)

Pesto

1 1/2 EL (24g)

Öl

1 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

1 TL (2g)

Chilipulver

4 Prise (1g)

Gemischte Blattsalate

1/2 Tasse (15g)

Chiliflocken

2 Prise (0g)

fester Tofu

3 oz (85g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot

4 Scheibe(n) (128g)

Pesto

3 EL (48g)

Öl

2 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 TL (4g)

Chilipulver

1 TL (3g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Chiliflocken

4 Prise (1g)

fester Tofu

6 oz (170g)

1. Brot toasten.
2. Tofu in Streifen schneiden. Mit Öl bestreichen und rundherum mit Kreuzkümmel und Chilipulver einreiben. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze ein paar Minuten pro Seite braten, bis er knusprig ist.
3. Auf eine Hälfte des Brotes Salat und Tofu schichten. Pesto auf die andere Hälfte streichen und mit Chiliflocken bestreuen. Die beiden Hälften zum Sandwich formen. Servieren.

Kefir

150 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kefir (aromatisiert)

1 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kefir (aromatisiert)

2 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Einfacher Seitan

2 oz - 122 kcal ● 15g Protein ● 4g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 oz

Seitan

2 oz (57g)

Öl

1/2 TL (mL)

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.

Linsen

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



Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

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.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 Tasse(n) - 140 kcal ● 5g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

Olivenöl

2 TL (mL)

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

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

3 EL, ganz (27g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

6 EL, ganz (54g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

Lachs & Artischocken-Salat

210 kcal ● 17g Protein ● 10g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Lachs aus der Dose

3 oz (85g)

Artischocken, aus der Dose

1/3 Tasse Herzen (56g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

Tomaten, halbiert

1/3 Tasse Cherrytomaten (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Lachs aus der Dose

6 oz (170g)

Artischocken, aus der Dose

2/3 Tasse Herzen (112g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Balsamico-Vinaigrette

4 EL (mL)

Tomaten, halbiert

2/3 Tasse Cherrytomaten (99g)

1. Einen Teller mit Blattsalaten belegen und Lachs, Artischocken und Tomaten darauf anrichten. Mit Balsamico-Vinaigrette beträufeln und servieren.

Abendessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 essen

Geröstete Mandeln

1/8 Tasse(n) - 111 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/8 Tasse(n)

Mandeln

2 EL, ganz (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfischsalat

436 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

Dosen-Thunfisch

1 Dose (172g)

Tomaten

4 EL, gehackt (45g)

Zwiebel, fein gehackt

1/4 klein (18g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher Tofu

8 oz - 342 kcal ● 18g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl
4 TL (mL)
fester Tofu
1/2 lbs (227g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl
2 2/3 EL (mL)
fester Tofu
1 lbs (454g)

1. Tofu 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 er goldbraun und knusprig ist.

Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
2/3 Prise (0g)
Linsen, roh, abgespült
1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
2 2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
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.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Milch

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



Ergibt 1 Tasse(n)

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Caprese-Nudelsalat

485 kcal ● 23g Protein ● 13g Fett ● 61g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



ungekochte trockene Pasta

2 oz (57g)

Pesto

1 EL (16g)

Frischer Mozzarella, in Stücke zerrissen

1 oz (28g)

Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült

1/4 Dose(n) (110g)

Tomaten, halbiert

4 EL Cherrytomaten (37g)

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen. Abgießen und beiseitestellen.
Optional: Während die Pasta kocht, halbierte Kirschtomaten auf einem Backblech bei 200 °C (400 °F) 10–15 Minuten rösten, bis sie weich sind und aufplatzen.
In einer großen Schüssel gekochte Pasta, Tomaten, weiße Bohnen, Mozzarella und Pesto vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Genießen!

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.
-