

Meal Plan - 1600-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 1562 kcal ● 134g Protein (34%) ● 60g Fett (35%) ● 101g Kohlenhydrate (26%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

735 kcal, 50g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 555 kcal



fettarmer Joghurt

1 Becher- 181 kcal

Abendessen

715 kcal, 60g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

181 kcal



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Day 2 1601 kcal ● 123g Protein (31%) ● 82g Fett (46%) ● 76g Kohlenhydrate (19%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

775 kcal, 39g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n)- 163 kcal



Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 612 kcal

Abendessen

715 kcal, 60g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

181 kcal



Vegane Wurst

2 Wurst(en)- 536 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Day
3

1631 kcal ● 102g Protein (25%) ● 36g Fett (20%) ● 181g Kohlenhydrate (44%) ● 44g Ballaststoffe (11%)

Mittagessen

775 kcal, 49g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
467 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
2 Becher- 310 kcal

Abendessen

745 kcal, 29g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce
677 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Day
4

1631 kcal ● 102g Protein (25%) ● 36g Fett (20%) ● 181g Kohlenhydrate (44%) ● 44g Ballaststoffe (11%)

Mittagessen

775 kcal, 49g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Einfacher Kichererbsensalat
467 kcal



fettarmer griechischer Joghurt
2 Becher- 310 kcal

Abendessen

745 kcal, 29g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce
677 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Day 5

1567 kcal ● 124g Protein (32%) ● 75g Fett (43%) ● 79g Kohlenhydrate (20%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

735 kcal, 43g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Thunfischsalat-Sandwich
1 Sandwich(s)- 495 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
237 kcal

Abendessen

725 kcal, 56g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Fruchtsaft
1 1/4 Tasse- 143 kcal



Avocado-Thunfischsalat
582 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Day 6 1629 kcal ● 105g Protein (26%) ● 69g Fett (38%) ● 121g Kohlenhydrate (30%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

735 kcal, 43g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Thunfischsalat-Sandwich

1 Sandwich(s)- 495 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal

Abendessen

785 kcal, 37g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Brötchen

2 Brötchen- 154 kcal



Cassoulet mit weißen Bohnen

385 kcal



Caprese-Salat

249 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Day 7 1598 kcal ● 107g Protein (27%) ● 58g Fett (33%) ● 140g Kohlenhydrate (35%) ● 22g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

700 kcal, 45g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Kefir

150 kcal



Thunfischsalat-Wrap

1 Wrap(s)- 552 kcal

Abendessen

785 kcal, 37g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Brötchen

2 Brötchen- 154 kcal



Cassoulet mit weißen Bohnen

385 kcal



Caprese-Salat

249 kcal

Proteinergänzung(en)

110 kcal, 24g Eiweiß, 1g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Getränke

- ☐ Proteinpulver
7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)
- ☐ Wasser
7 Tasse(n) (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
1 TL (1g)
- ☐ Salz
1 TL (3g)
- ☐ Rosmarin, getrocknet
3 Prise (0g)
- ☐ Balsamicoessig
2 EL (mL)
- ☐ frischer Basilikum
9 1/4 EL Blätter, ganz (14g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Gefrorene grüne Bohnen
3 1/3 Tasse (403g)
- ☐ Zwiebel
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (321g)
- ☐ Pilze
2 1/4 oz (64g)
- ☐ Tomaten
4 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (532g)
- ☐ frische Petersilie
1 1/2 Bund (29g)
- ☐ Sellerie, roh
1/8 Bund (66g)
- ☐ Karotten
2 groß (144g)
- ☐ Knoblauch
2 Zehe(n) (6g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
5 TL (mL)
- ☐ Salatdressing
13 1/2 EL (mL)
- ☐ Öl
1 oz (mL)
- ☐ Mayonnaise
1/4 Tasse (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 1/3 EL (mL)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft
2 TL (mL)
- ☐ Avocados
1 Avocado(s) (209g)
- ☐ Fruchtsaft
10 fl oz (mL)

Backwaren

- ☐ Brot
2/3 lbs (320g)
- ☐ Brötchen
4 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (112g)
- ☐ Weizentortillas
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
4 1/2 Dose (784g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ fettarmer aromatisierter Joghurt
1 Behälter (≈170 g) (170g)
- ☐ Käse
3/4 Tasse, gerieben (85g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
6 EL (105g)
- ☐ Frischer Mozzarella
1/4 lbs (99g)
- ☐ Kefir (aromatisiert)
1 Tasse (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Gemischte Nüsse
3 EL (25g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
2 EL (mL)
- ☐ Gemüsebrühe (servierbereit)
1/2 Tasse(n) (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

Andere

- ☐ vegane Wurst
4 Würstchen (400g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
4 Packung (≈155 g) (648g)
- ☐ Sriracha-Chilisauce
1 EL (15g)

- ☐ Kichererbsen, konserviert
3 1/2 Dose(n) (1568g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1 Dose(n) (439g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
3/4 Tasse (139g)
-

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 555 kcal ● 42g Protein ● 21g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sandwich(es)

schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

Salz

3/4 Prise (0g)

Limettensaft

1/4 EL (mL)

Avocados

3/8 Avocado(s) (75g)

Brot

3 Scheibe (96g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

3/4 Dose (129g)

Zwiebel, fein gehackt

1/6 klein (13g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermengen.
2. Die Mischung zwischen zwei Brotscheiben geben und servieren.

fettarmer Joghurt

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



Ergibt 1 Becher

fettarmer aromatisierter Joghurt

1 Behälter (≈170 g) (170g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 163 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/6 Tasse(n)

Gemischte Nüsse

3 EL (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

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



Ergibt 1 1/2 Sandwich(es)

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)

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.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Kichererbsensalat

467 kcal ● 24g Protein ● 9g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamicoessig

1 EL (mL)

Apfelessig

1 EL (mL)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1 Dose(n) (448g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 klein (35g)

Tomaten, halbiert

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

frische Petersilie, gehackt

3 Stängel (3g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamicoessig

2 EL (mL)

Apfelessig

2 EL (mL)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

2 Dose(n) (896g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1 klein (70g)

Tomaten, halbiert

2 Tasse Cherrytomaten (298g)

frische Petersilie, gehackt

6 Stängel (6g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**fettarmer aromatisierter
griechischer Joghurt**
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Thunfischsalat-Sandwich

1 Sandwich(s) - 495 kcal ● 39g Protein ● 25g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
2 Scheibe (64g)
Mayonnaise
1 1/2 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
1 Prise (0g)
Salz
1 Prise (0g)
Dosen-Thunfisch
5 oz (142g)
Sellerie, roh, gehackt
1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (9g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
4 Scheibe (128g)
Mayonnaise
3 EL (mL)
schwarzer Pfeffer
2 Prise (0g)
Salz
2 Prise (1g)
Dosen-Thunfisch
10 oz (284g)
Sellerie, roh, gehackt
1 Stiel, klein (12,5 cm) (17g)

1. Den Thunfisch abtropfen lassen.
2. Thunfisch, Mayonnaise, Pfeffer, Salz und gehackten Sellerie in einer kleinen Schüssel gründlich vermischen.
3. Die Mischung auf eine Scheibe Brot streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

5 1/4 Tasse (158g)

Salatdressing

1/3 Tasse (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

10 1/2 Tasse (315g)

Salatdressing

2/3 Tasse (mL)

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

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Kefir

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



Kefir (aromatisiert)

1 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

Thunfischsalat-Wrap

1 Wrap(s) - 552 kcal ● 37g Protein ● 29g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

Dosen-Thunfisch

5 oz (142g)

Mayonnaise

1 1/2 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Salz

1 Prise (0g)

Weizentortillas

1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

Sellerie, roh, gehackt

1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (9g)

1. Den Thunfisch abtropfen lassen.
2. Thunfisch, Mayonnaise, Pfeffer, Salz und gehackten Sellerie in einer kleinen Schüssel gründlich vermischen.
3. Die Mischung auf die Tortilla streichen und diese einrollen.

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

181 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

Gefrorene grüne Bohnen

1 2/3 Tasse (202g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer

1/3 TL (0g)

Salz

1/3 TL (1g)

Gefrorene grüne Bohnen

3 1/3 Tasse (403g)

Olivenöl

5 TL (mL)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vegane Wurst

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

vegane Wurst

2 Würstchen (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst

4 Würstchen (400g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Salatdressing

3 EL (mL)

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

Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

677 kcal ● 28g Protein ● 14g Fett ● 93g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1/2 EL (mL)

Langkorn-Weißreis

6 EL (69g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

3 EL (53g)

Sriracha-Chilisauce

1/2 EL (8g)

Zwiebel, gewürfelt

3/4 klein (53g)

Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

3/4 Dose(n) (336g)

frische Petersilie, gehackt

3 EL, gehackt (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1 EL (mL)

Langkorn-Weißreis

3/4 Tasse (139g)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

6 EL (105g)

Sriracha-Chilisauce

1 EL (15g)

Zwiebel, gewürfelt

1 1/2 klein (105g)

Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft

1 1/2 Dose(n) (672g)

frische Petersilie, gehackt

6 EL, gehackt (23g)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen und beiseitestellen.
2. Griechischen Joghurt, Sriracha und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren, bis alles gut vermischt ist. Beiseitestellen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich ist.
4. Kichererbsen und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und 7–10 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.
5. Hitze ausschalten und Petersilie unterrühren.
6. Kichererbsenmischung über Reis geben und die würzige Sauce darüber träufeln.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Fruchtsaft

1 1/4 Tasse - 143 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse

Fruchtsaft
10 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Avocado-Thunfischsalat

582 kcal ● 54g Protein ● 32g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Avocados
2/3 Avocado(s) (134g)
Limettensaft
1/2 EL (mL)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise (0g)
Gemischte Blattsalate
1 1/3 Tasse (40g)
Dosen-Thunfisch
1 1/3 Dose (229g)
Tomaten
1/3 Tasse, gehackt (60g)
Zwiebel, fein gehackt
1/3 klein (23g)

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 6 und Tag 7 essen

Brötchen

2 Brötchen - 154 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brötchen
2 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brötchen
4 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (112g)

1. Guten Appetit.

Cassoulet mit weißen Bohnen

385 kcal ● 18g Protein ● 8g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemüsebrühe (servierbereit)
1/4 Tasse(n) (mL)
Öl
1/2 EL (mL)
Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten
1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)
Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten
1 groß (72g)
Zwiebel, gewürfelt
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)
Knoblauch, fein gehackt
1 Zehe(n) (3g)
Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült
1/2 Dose(n) (220g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemüsebrühe (servierbereit)
1/2 Tasse(n) (mL)
Öl
1 EL (mL)
Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)
Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten
2 groß (144g)
Zwiebel, gewürfelt
1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)
Knoblauch, fein gehackt
2 Zehe(n) (6g)
Weißer Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült
1 Dose(n) (439g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Erhitze Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Karotte, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer dazu. 5–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
3. Rühre Bohnen und Brühe ein. Zum Köcheln bringen und dann die Hitze ausschalten.
4. Gib die Bohnenmischung in eine Auflaufform. Backe, bis die Oberfläche gebräunt ist und es blubbert, 18–25 Minuten.
5. Servieren.

Caprese-Salat

249 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Frischer Mozzarella
1 3/4 oz (50g)
Gemischte Blattsalate
5/8 Packung (≈155 g) (90g)
frischer Basilikum
1/4 Tasse Blätter, ganz (7g)
Balsamico-Vinaigrette
3 1/2 TL (mL)
Tomaten, halbiert
9 1/3 EL Cherrytomaten (87g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Frischer Mozzarella
1/4 lbs (99g)
Gemischte Blattsalate
1 1/6 Packung (≈155 g) (181g)
frischer Basilikum
9 1/3 EL Blätter, ganz (14g)
Balsamico-Vinaigrette
2 1/3 EL (mL)
Tomaten, halbiert
56 TL Cherrytomaten (174g)

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

1 Messlöffel - 109 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

1 Schöpfer (je ≈80 ml) (31g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)

Wasser

7 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-