

Meal Plan - 1700-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 1749 kcal ● 142g Protein (32%) ● 32g Fett (16%) ● 187g Kohlenhydrate (43%) ● 38g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

815 kcal, 70g Eiweiß, 64g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es)- 555 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Abendessen

825 kcal, 48g Eiweiß, 122g netto Kohlenhydrate, 5g Fett



Linsen

289 kcal



BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal

Day 2 1735 kcal ● 108g Protein (25%) ● 96g Fett (50%) ● 86g Kohlenhydrate (20%) ● 24g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

765 kcal, 43g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher- 310 kcal



Kürbiskerne

183 kcal



Mit Räucherlachs gefüllte Avocado

1/2 Avocado(s)- 271 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Abendessen

860 kcal, 41g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Patty Melt

1 Sandwich(es)- 500 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

363 kcal

Day 3 1735 kcal ● 108g Protein (25%) ● 96g Fett (50%) ● 86g Kohlenhydrate (20%) ● 24g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

765 kcal, 43g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



fettarmer griechischer Joghurt
2 Becher- 310 kcal



Kürbiskerne
183 kcal



Mit Räucherlachs gefüllte Avocado
1/2 Avocado(s)- 271 kcal

Abendessen

860 kcal, 41g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Patty Melt
1 Sandwich(es)- 500 kcal



Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat
363 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Day 4 1665 kcal ● 139g Protein (33%) ● 54g Fett (29%) ● 130g Kohlenhydrate (31%) ● 26g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

840 kcal, 46g Eiweiß, 95g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Fruchtsaft
1 1/2 Tasse- 172 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
113 kcal



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

Abendessen

715 kcal, 69g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat
2 halbe Paprika(n)- 456 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher
2 Becher- 261 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
1 Messlöffel- 109 kcal

Day 5 1665 kcal ● 139g Protein (33%) ● 54g Fett (29%) ● 130g Kohlenhydrate (31%) ● 26g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

840 kcal, 46g Eiweiß, 95g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Fruchtsaft

1 1/2 Tasse- 172 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

113 kcal



Deli-Sandwich mit Hummus & Gemüse

1 1/2 Sandwich(es)- 554 kcal

Abendessen

715 kcal, 69g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n)- 456 kcal



Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher- 261 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Day 6 1697 kcal ● 107g Protein (25%) ● 70g Fett (37%) ● 128g Kohlenhydrate (30%) ● 33g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

805 kcal, 35g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Gemischter Bohnensalat

444 kcal



Sonnenblumenkerne

361 kcal

Abendessen

785 kcal, 47g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Knusprige chik'n-Tender

6 Tender(s)- 343 kcal



Linsen

289 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

1 Messlöffel- 109 kcal

Day 7 1697 kcal ● 107g Protein (25%) ● 70g Fett (37%) ● 128g Kohlenhydrate (30%) ● 33g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

805 kcal, 35g Eiweiß, 43g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



Gemischter Bohnensalat
444 kcal



Sonnenblumenkerne
361 kcal

Abendessen

785 kcal, 47g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Knusprige chik'n-Tender
6 Tender(s)- 343 kcal



Linsen
289 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 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
12 Tasse(n) (mL)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/4 oz (6g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1/3 TL (0g)
- ☐ Dijon-Senf
1 EL (15g)
- ☐ frischer Basilikum
3 EL, gehackt (8g)
- ☐ getrockneter Dill
4 Prise (1g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1 1/4 Tasse (240g)
- ☐ Hummus
1/2 Tasse (135g)
- ☐ Kidneybohnen
1 Dose (448g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose(n) (224g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Barbecue-Soße
1/2 Tasse (143g)

Andere

- ☐ Nährhefe
1/2 Tasse (30g)
- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
6 Becher (1020g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
10 1/2 Tasse (315g)
- ☐ Pflanzliche Aufschnittscheiben
18 Scheiben (187g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
12 Stücke (306g)

Gemüse und Gemüseprodukte

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft
1 EL (mL)
- ☐ Avocados
2 1/2 Avocado(s) (477g)
- ☐ Zitronensaft
1 fl oz (mL)
- ☐ Fruchtsaft
24 fl oz (mL)

Backwaren

- ☐ Brot
14 2/3 oz (416g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
2 3/4 Dose (473g)
- ☐ geräucherter Lachs
1 1/2 oz (42g)

Fette und Öle

- ☐ Vegane Mayonnaise
4 EL (60g)
- ☐ Öl
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
3 EL (mL)
- ☐ Salatdressing
2/3 Tasse (mL)
- ☐ Olivenöl
2 EL (mL)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Frischer Mozzarella
6 oz (170g)
- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)
- ☐ Ziegenkäse
1 oz (28g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Sonnenblumenkerne
4 oz (113g)

- ☐ **Blumenkohl**
2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)
 - ☐ **Zwiebel**
2 klein (153g)
 - ☐ **Tomaten**
5 1/2 mittel, ganz ($\varnothing \approx 6,0$ cm) (670g)
 - ☐ **Paprika**
2 groß (328g)
 - ☐ **Gurke**
3/4 Gurke (ca. 21 cm) (229g)
 - ☐ **Knoblauch**
1 1/2 Zehe(n) (5g)
 - ☐ **Ketchup**
3 EL (51g)
-

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.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

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.

Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

4 EL (30g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

1/2 Tasse (59g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mit Räucherlachs gefüllte Avocado

1/2 Avocado(s) - 271 kcal ● 10g Protein ● 22g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geräucherter Lachs

3/4 oz (21g)

Ziegenkäse

1/2 oz (14g)

Zitronensaft

1/4 TL (mL)

Avocados, halbiert, entkernt und geschält

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geräucherter Lachs

1 1/2 oz (42g)

Ziegenkäse

1 oz (28g)

Zitronensaft

1/2 TL (mL)

Avocados, halbiert, entkernt und geschält

1 Avocado(s) (201g)

1. Den Räucherlachs in Stücke schneiden.
2. Lachs mit dem Ziegenkäse in eine Schüssel geben und mit einer Gabel vermengen, bis die Mischung gleichmäßig ist.
3. Die Mulden der Avocado mit der Räucherlachsmischung füllen.
4. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer abschmecken.
5. Sofort servieren.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Fruchtsaft

1 1/2 Tasse - 172 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Fruchtsaft

12 fl oz (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Fruchtsaft

24 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

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. Hummus auf das Brot streichen. Die restlichen Zutaten zu einem Sandwich zusammenfügen. Servieren.

Mittagessen 4

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gemischter Bohnensalat

444 kcal ● 18g Protein ● 17g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kidneybohnen, abgewaschen und abgetropft
1/2 Dose (224g)
Kichererbsen, konserviert, abgewaschen und abgetropft
1/4 Dose(n) (112g)
Olivener Öl
1 EL (mL)
getrockneter Dill
2 Prise (0g)
Zitronensaft
1 EL (mL)
Gurke, gehackt
1/4 Gurke (ca. 21 cm) (75g)
Knoblauch, fein gehackt
3/4 Zehe(n) (2g)
Zwiebel, gewürfelt
1/4 klein (18g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kidneybohnen, abgewaschen und abgetropft
1 Dose (448g)
Kichererbsen, konserviert, abgewaschen und abgetropft
1/2 Dose(n) (224g)
Olivener Öl
2 EL (mL)
getrockneter Dill
4 Prise (1g)
Zitronensaft
2 EL (mL)
Gurke, gehackt
1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)
Knoblauch, fein gehackt
1 1/2 Zehe(n) (5g)
Zwiebel, gewürfelt
1/2 klein (35g)

1. Dressing zubereiten, indem Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch sowie etwas Salz & Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischt werden. Beiseite stellen.
2. In einer großen Schüssel Kichererbsen, Kidneybohnen, Zwiebel, Gurke und Dill kombinieren.
3. Dressing über die Bohnenmischung gießen und vermengen. Servieren.

Sonnenblumenkerne

361 kcal ● 17g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne

2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

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.

BBQ Blumenkohl-Wings

535 kcal ● 28g Protein ● 4g Fett ● 80g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Barbecue-Soße
1/2 Tasse (143g)

Salz
4 Prise (3g)

Nährhefe
1/2 Tasse (30g)

Blumenkohl
2 Kopf klein (Durchm. 4") (530g)

1. Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen. Blumenkohl abspülen und in Röschen zerteilen – beiseitestellen.
 2. In einer Schüssel Nährhefe und Salz mischen. Mit etwas Wasser zu einer fast pastösen Konsistenz verrühren.
 3. Röschen in die Schüssel geben und so vermengen, dass alle Seiten bedeckt sind. Auf ein gefettetes Backblech legen.
 4. 25–30 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.
 5. Barbecue-Sauce in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und kurz erwärmen.
 6. Röschen mit BBQ-Sauce vermengen. Servieren.
-

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Patty Melt

1 Sandwich(es) - 500 kcal ● 20g Protein ● 26g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
2 Scheibe(n) (64g)
Veggie-Burger-Patty
1 Patty (71g)
Dijon-Senf
1/2 EL (8g)
Vegane Mayonnaise
2 EL (30g)
Öl
3/4 EL (mL)
Zwiebel, dünn geschnitten
1/2 klein (35g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
4 Scheibe(n) (128g)
Veggie-Burger-Patty
2 Patty (142g)
Dijon-Senf
1 EL (15g)
Vegane Mayonnaise
4 EL (60g)
Öl
1 1/2 EL (mL)
Zwiebel, dünn geschnitten
1 klein (70g)

1. Erhitze etwa zwei Drittel des Öls in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib die Zwiebeln in eine Hälfte der Pfanne und würze mit etwas Salz und Pfeffer. Gib das vegetarische Patty in die andere Hälfte. Brate die Zwiebeln, bis sie anfangen zu bräunen, 10–12 Minuten. Brate das Patty 5–6 Minuten pro Seite (oder nach Packungsanweisung). Schalte die Hitze aus und stelle alles beiseite.
2. Vermische Mayo und Senf in einer kleinen Schüssel. Verteile die Sauce gleichmäßig auf allen Seiten des Brots.
3. Lege das Patty auf die untere Scheibe und belege es mit den Zwiebeln und der oberen Brotscheibe.
4. Wische die Pfanne aus und erhitze das restliche Öl bei mittlerer Hitze. Gib die Patty Melts hinein und brate sie, bis sie goldbraun sind, etwa 5–7 Minuten pro Seite.
5. Halbiere und serviere.

Einfacher Mozzarella-Tomaten-Salat

363 kcal ● 21g Protein ● 25g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Balsamico-Vinaigrette
1 1/2 EL (mL)
frischer Basilikum
1 1/2 EL, gehackt (4g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
3 oz (85g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
1 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (205g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Balsamico-Vinaigrette
3 EL (mL)
frischer Basilikum
3 EL, gehackt (8g)
Frischer Mozzarella, in Scheiben geschnitten
6 oz (170g)
Tomaten, in Scheiben geschnitten
2 1/4 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (410g)

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

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

2 halbe Paprika(n) - 456 kcal ● 41g Protein ● 24g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Limettensaft

1 TL (mL)

Salz

1 Prise (0g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Paprika

1 groß (164g)

Zwiebel

1/4 klein (18g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

1 Dose (172g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Avocados

1 Avocado(s) (201g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Salz

2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Paprika

2 groß (328g)

Zwiebel

1/2 klein (35g)

Dosen-Thunfisch, abgetropft

2 Dose (344g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher - 261 kcal ● 28g Protein ● 5g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

2 Becher (340g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hüttenkäse & Fruchtbecher

4 Becher (680g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Knusprige chik'n-Tender

6 Tender(s) - 343 kcal ● 24g Protein ● 14g Fett ● 31g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Vegetarische Chik'n-Tender

6 Stücke (153g)

Ketchup

1 1/2 EL (26g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vegetarische Chik'n-Tender

12 Stücke (306g)

Ketchup

3 EL (51g)

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

Linsen

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

1 2/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

6 2/3 EL (80g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

3 1/3 Tasse(n) (mL)

Salz

1/4 TL (1g)

Linsen, roh, abgespült

13 1/3 EL (160g)

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.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Salatdressing

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Salatdressing

6 EL (mL)

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

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.
-