

Meal Plan - 1300 Kalorien veganer 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 1344 kcal ● 97g Protein (29%) ● 65g Fett (44%) ● 67g Kohlenhydrate (20%) ● 26g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

540 kcal, 14g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Pistazien
188 kcal



Zoodles mit Avocado-Sauce
353 kcal

Abendessen

585 kcal, 34g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat
203 kcal



Vollkornreis
1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht- 115 kcal



Vegane Wurst
1 Wurst(en)- 268 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 2 1350 kcal ● 91g Protein (27%) ● 64g Fett (42%) ● 71g Kohlenhydrate (21%) ● 33g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

540 kcal, 14g Eiweiß, 19g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Pistazien
188 kcal



Zoodles mit Avocado-Sauce
353 kcal

Abendessen

590 kcal, 28g Eiweiß, 50g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



Kichererbsen- & Grünkohlsuppe
273 kcal



Kürbiskerne
183 kcal



Sojajoghurt
1 Becher- 136 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 3 1255 kcal ● 105g Protein (33%) ● 34g Fett (24%) ● 115g Kohlenhydrate (37%) ● 19g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

525 kcal, 11g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Tomatensuppe
2 Dose- 421 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal

Abendessen

515 kcal, 46g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfacher Seitan
5 oz- 305 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
3 Tasse(n)- 209 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 1255 kcal ● 105g Protein (33%) ● 34g Fett (24%) ● 115g Kohlenhydrate (37%) ● 19g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

525 kcal, 11g Eiweiß, 91g netto Kohlenhydrate, 10g Fett



Tomatensuppe
2 Dose- 421 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal

Abendessen

515 kcal, 46g Eiweiß, 22g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Einfacher Seitan
5 oz- 305 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
3 Tasse(n)- 209 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5 1328 kcal ● 92g Protein (28%) ● 52g Fett (35%) ● 93g Kohlenhydrate (28%) ● 32g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

570 kcal, 17g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Kiwi
2 Kiwi- 94 kcal



Geröstete Erdnüsse
1/8 Tasse(n)- 115 kcal



Salat mit grünen Bohnen, Roter Bete und Kürbiskernen
360 kcal

Abendessen

540 kcal, 26g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Vollkornreis
3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 172 kcal



Tempeh-Taco-Salatbowl
370 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 1287 kcal ● 92g Protein (29%) ● 40g Fett (28%) ● 111g Kohlenhydrate (34%) ● 29g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

525 kcal, 18g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Rosmarin-Pilz-Sandwich mit veganem Käse
1 1/2 Sandwich(es)- 527 kcal

Abendessen

540 kcal, 26g Eiweiß, 53g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Vollkornreis
3/4 Tasse Vollkornreis, gekocht- 172 kcal



Tempeh-Taco-Salatbowl
370 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 1269 kcal ● 92g Protein (29%) ● 56g Fett (40%) ● 78g Kohlenhydrate (25%) ● 21g Ballaststoffe (7%)

Mittagessen

525 kcal, 18g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Rosmarin-Pilz-Sandwich mit veganem Käse
1 1/2 Sandwich(es)- 527 kcal

Abendessen

525 kcal, 26g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Veganer Tofu-Parmesan
1 Tofu-Planken- 349 kcal



Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli
2 1/2 Tasse(n)- 175 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Getränke

- Proteinpulver
14 Schöpfer (je ≈80 ml) (434g)
- Wasser
16 Tasse(n) (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
2 oz (52g)

Obst und Fruchtsäfte

- Zitronensaft
1/4 Tasse (mL)
- Avocados
2 Avocado(s) (436g)
- Kiwi
2 Frucht (138g)

Gewürze und Kräuter

- frischer Basilikum
1 1/2 Tasse Blätter, ganz (36g)
- Salz
5 g (5g)
- schwarzer Pfeffer
1/8 oz (2g)
- Taco-Gewürzmischung
4 TL (11g)
- Rosmarin, getrocknet
1/4 EL (1g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- Tomaten
15 Kirschtomaten (255g)
- Zucchini
1 1/2 groß (485g)
- Kale-Blätter
1 Tasse, gehackt (40g)
- Knoblauch
1 Zehe(n) (3g)
- Gefrorener Brokkoli
8 1/2 Tasse (774g)
- Frische grüne Bohnen
1 Tasse, 1/2" Stücke (113g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
1 1/2 Rote Bete(n) (75g)

Fette und Öle

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

Getreide und Teigwaren

- Vollkornreis (brauner Reis)
2/3 Tasse (127g)
- Seitan
10 oz (284g)
- Maisstärke
1/2 EL (4g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Gemüsebrühe (servierbereit)
2 Tasse(n) (mL)
- Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe
4 Dose (ca. 300 g) (1192g)
- Salsa
4 EL (72g)
- Pizzasoße
1 1/2 EL (24g)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose(n) (224g)
- geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)
- Tempeh
1/3 lbs (151g)
- Refried Beans
2/3 Tasse (161g)
- fester Tofu
1/2 lbs (198g)

Backwaren

- Brot
6 Scheibe(n) (192g)

- Pilze**
1/4 lbs (128g)

Andere

- Gemischte Blattsalate**
12 2/3 Tasse (380g)
 - vegane Wurst**
1 Würstchen (100g)
 - Sojamilchjoghurt**
1 Behälter (150g)
 - Veganer Käse, gerieben**
7 oz (196g)
 - Nährhefe**
1 EL (4g)
-

Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 und Tag 2 essen

Pistazien

188 kcal ● 7g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

geschälte Pistazien
4 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

geschälte Pistazien
1/2 Tasse (62g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Zoodles mit Avocado-Sauce

353 kcal ● 8g Protein ● 23g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
1/4 Tasse(n) (mL)
Zitronensaft
2 1/4 EL (mL)
frischer Basilikum
3/4 Tasse Blätter, ganz (18g)
Tomaten, halbiert
7 1/2 Kirschtomaten (128g)
Zucchini
3/4 groß (242g)
Avocados, geschält und entkernt
3/4 Avocado(s) (151g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
1/2 Tasse(n) (mL)
Zitronensaft
1/4 Tasse (mL)
frischer Basilikum
1 1/2 Tasse Blätter, ganz (36g)
Tomaten, halbiert
15 Kirschtomaten (255g)
Zucchini
1 1/2 groß (485g)
Avocados, geschält und entkernt
1 1/2 Avocado(s) (302g)

1. Mit einem Spiralschneider oder Schäler Zucchini-Nudeln herstellen.
2. Wasser, Zitronensaft, Avocado und Basilikum in einen Mixer geben und glatt pürieren.
3. In einer Schüssel Zucchini-Nudeln, Tomaten und Sauce vermengen und vorsichtig umrühren, bis alles gut bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.
4. Hinweis: Dieses Rezept ist am besten frisch, hält sich aber 1–2 Tage im Kühlschrank.

Mittagessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Tomatensuppe

2 Dose - 421 kcal ● 9g Protein ● 3g Fett ● 84g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe
2 Dose (ca. 300 g) (596g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Konzentrierte Dosen-Tomatensuppe
4 Dose (ca. 300 g) (1192g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Einfacher gemischter Blattsalat

102 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate
2 1/4 Tasse (68g)
Salatdressing
2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)
Salatdressing
1/4 Tasse (mL)

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

Mittagessen 3 ↗

An Tag 5 essen

Kiwi

2 Kiwi - 94 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

Ergibt 2 Kiwi

Kiwi
2 Frucht (138g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.



Geröstete Erdnüsse

1/8 Tasse(n) - 115 kcal ● 4g Protein ● 9g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe

Ergibt 1/8 Tasse(n)

geröstete Erdnüsse
2 EL (18g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Salat mit grünen Bohnen, Roter Bete und Kürbiskernen

360 kcal ● 11g Protein ● 23g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)
geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

3 EL (22g)

Balsamico-Vinaigrette

3 EL (mL)

Frische grüne Bohnen, Enden abgeschnitten und entsorgt

1 Tasse, 1/2" Stücke (113g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

1 1/2 Rote Bete(n) (75g)

1. Grüne Bohnen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 4–7 Minuten garen. Abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und beiseitestellen.
2. Salat mit Blattsalaten, grünen Bohnen und Roter Bete anrichten. Mit Kürbiskernen bestreuen, Balsamico-Vinaigrette darüberträufeln und servieren.

Mittagessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

Rosmarin-Pilz-Sandwich mit veganem Käse

1 1/2 Sandwich(es) - 527 kcal ● 18g Protein ● 22g Fett ● 56g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Rosmarin, getrocknet
3 Prise (0g)
Pilze
2 1/4 oz (64g)
Brot
3 Scheibe(n) (96g)
Veganer Käse, gerieben
3/4 Tasse (84g)
Gemischte Blattsalate
3/4 Tasse (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Rosmarin, getrocknet
1/4 EL (1g)
Pilze
1/4 lbs (128g)
Brot
6 Scheibe(n) (192g)
Veganer Käse, gerieben
1 1/2 Tasse (168g)
Gemischte Blattsalate
1 1/2 Tasse (45g)

1. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die untere Brotscheibe mit der Hälfte des veganen 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 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

203 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Gemischte Blattsalate
4 1/2 Tasse (135g)
Salatdressing
1/4 Tasse (mL)

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

Vollkornreis

1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht - 115 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse Vollkornreis, gekocht

Salz

1 Prise (1g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

Vollkornreis (brauner Reis)

2 2/3 EL (32g)

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.

Vegane Wurst

1 Wurst(en) - 268 kcal ● 28g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wurst(en)

vegane Wurst

1 Würstchen (100g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Abendessen 2 ↗

An Tag 2 essen

Kichererbsen- & Grünkohlsuppe

273 kcal ● 13g Protein ● 7g Fett ● 28g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Gemüsebrühe (servierbereit)

2 Tasse(n) (mL)

Öl

1/2 TL (mL)

Kale-Blätter, gehackt

1 Tasse, gehackt (40g)

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe(n) (3g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft

1/2 Dose(n) (224g)

1. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.
2. Kichererbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Gehackten Grünkohl einrühren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
3. Großzügig Pfeffer darüber mahlen und servieren.

Kürbiskerne

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



geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

4 EL (30g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Sojajoghurt

1 Becher - 136 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1 Becher

Sojamilchjoghurt

1 Behälter (150g)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

Einfacher Seitan

5 oz - 305 kcal ● 38g Protein ● 10g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Seitan
5 oz (142g)
Öl
1 1/4 TL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Seitan
10 oz (284g)
Öl
2 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.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

3 Tasse(n) - 209 kcal ● 8g Protein ● 14g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
3 Tasse (273g)
Olivenöl
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Salz
3 Prise (1g)
Gefrorener Brokkoli
6 Tasse (546g)
Olivenöl
2 EL (mL)

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

Abendessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

Vollkornreis

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



Für eine einzelne Mahlzeit:

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)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz
3 Prise (2g)
Wasser
1 Tasse(n) (mL)
schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
Vollkornreis (brauner Reis)
1/2 Tasse (95g)

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.

Tempeh-Taco-Salatbowl

370 kcal ● 23g Protein ● 16g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Tempeh
2 2/3 oz (76g)
Taco-Gewürzmischung
2 TL (6g)
Gemischte Blattsalate
1/3 Tasse (10g)
Salsa
2 EL (36g)
Refried Beans
1/3 Tasse (81g)
Öl
1/3 TL (mL)
Avocados, in Würfel geschnitten
1/3 Avocado(s) (67g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Tempeh
1/3 lbs (151g)
Taco-Gewürzmischung
4 TL (11g)
Gemischte Blattsalate
2/3 Tasse (20g)
Salsa
4 EL (72g)
Refried Beans
2/3 Tasse (161g)
Öl
1/4 EL (mL)
Avocados, in Würfel geschnitten
2/3 Avocado(s) (134g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tempeh zerbröseln und ein paar Minuten braten, bis es anfängt zu bräunen. Taco-Gewürz mit einem Schuss Wasser einrühren und gut vermischen, bis das Tempeh bedeckt ist. Ein bis zwei Minuten weitergaren und beiseitestellen.
2. Refried Beans in der Mikrowelle oder in einem separaten Topf erhitzen; beiseitestellen.
3. Gemischte Blattsalate, Tempeh, Refried Beans, Avocado und Salsa in einer Schüssel anrichten und servieren.
4. Meal-Prep-Hinweis: Tempeh-Mischung und Refried Beans in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren Tempeh und Refried Beans erwärmen und den Rest des Salats frisch zusammenstellen.

Abendessen 5 ↗

An Tag 7 essen

Veganer Tofu-Parmesan

1 Tofu-Planken - 349 kcal ● 19g Protein ● 22g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tofu-Planken

Pizzasoße

1 1/2 EL (24g)

Öl

1/2 EL (mL)

Maisstärke

1/2 EL (4g)

Nährhefe

1 EL (4g)

Veganer Käse, gerieben

1 oz (28g)

fester Tofu, abgetupft

1/2 lbs (198g)

1. Den Ofen auf 230 °C (450 °F) vorheizen.
2. Den Tofu längs in flache, breite Platten schneiden, die rechteckigen Scheiben ähneln. Ein 397 g (14 oz) Block ergibt zwei Platten à 198 g (7 oz).
3. In einem flachen Teller Maisstärke, Hefeflocken und eine Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Die Tofu-Platten in die Mischung drücken, sodass alle Seiten gut bedeckt sind.
4. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Tofu hinzufügen und 3–4 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun und knusprig ist.
5. Die Tofu-Platten auf ein Backblech legen. Jeweils Pizza-Sauce auftragen und mit veganem Käse bestreuen.
6. Im Ofen rösten, bis der Käse geschmolzen und leicht knusprig ist, etwa 8–10 Minuten. Servieren.

Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

2 1/2 Tasse(n) - 175 kcal ● 7g Protein ● 11g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 2 1/2 Tasse(n)

schwarzer Pfeffer

1 1/4 Prise (0g)

Salz

1 1/4 Prise (1g)

Gefrorener Brokkoli

2 1/2 Tasse (228g)

Olivenöl

2 1/2 TL (mL)

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

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.