

Meal Plan - 2300-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 2253 kcal ● 156g Protein (28%) ● 83g Fett (33%) ● 189g Kohlenhydrate (34%) ● 31g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

980 kcal, 62g Eiweiß, 98g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis
676 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
302 kcal

Abendessen

1000 kcal, 33g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



Curry-Linsen
362 kcal



Einfaches veganes Knoblauchbrot
4 Scheibe- 504 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
136 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 2

2344 kcal ● 148g Protein (25%) ● 66g Fett (26%) ● 232g Kohlenhydrate (40%) ● 57g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

1075 kcal, 40g Eiweiß, 132g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Belizischer Reis & Bohnen
905 kcal



Sojamilch
2 Tasse(n)- 169 kcal

Abendessen

1000 kcal, 47g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate
213 kcal



Veganer Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta
785 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 3

2344 kcal ● 148g Protein (25%) ● 66g Fett (26%) ● 232g Kohlenhydrate (40%) ● 57g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

1075 kcal, 40g Eiweiß, 132g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Belizischer Reis & Bohnen
905 kcal



Sojamilch
2 Tasse(n)- 169 kcal

Abendessen

1000 kcal, 47g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate
213 kcal



Veganer Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta
785 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 4

2235 kcal ● 181g Protein (32%) ● 81g Fett (33%) ● 140g Kohlenhydrate (25%) ● 55g Ballaststoffe (10%)

Mittagessen

990 kcal, 62g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Geröstete Mandeln
3/8 Tasse(n)- 333 kcal



BBQ-Tempeh-Salat-Wrap
8 Salat-Wrap(s)- 658 kcal

Abendessen

970 kcal, 58g Eiweiß, 81g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



Knusprige chik'n-Tender
11 Tender(s)- 628 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
343 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 5

2259 kcal ● 170g Protein (30%) ● 61g Fett (24%) ● 210g Kohlenhydrate (37%) ● 48g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

990 kcal, 62g Eiweiß, 57g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Geröstete Mandeln
3/8 Tasse(n)- 333 kcal



BBQ-Tempeh-Salat-Wrap
8 Salat-Wrap(s)- 658 kcal

Abendessen

995 kcal, 47g Eiweiß, 151g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen
996 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake
2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Day 6 2330 kcal ● 179g Protein (31%) ● 92g Fett (36%) ● 166g Kohlenhydrate (28%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1025 kcal, 34g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n)- 272 kcal



Gegrillter „Käse“ mit Pilzen

754 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Abendessen

1030 kcal, 85g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Linsen

347 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

685 kcal

Day 7 2330 kcal ● 179g Protein (31%) ● 92g Fett (36%) ● 166g Kohlenhydrate (28%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1025 kcal, 34g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n)- 272 kcal



Gegrillter „Käse“ mit Pilzen

754 kcal

Proteinergänzung(en)

275 kcal, 61g Eiweiß, 2g netto Kohlenhydrate, 1g Fett



Proteinshake

2 1/2 Messlöffel- 273 kcal

Abendessen

1030 kcal, 85g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 34g Fett



Linsen

347 kcal



Knoblauch-Pfeffer-Seitan

685 kcal

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Linsen, roh
1 1/4 Tasse (240g)
- ☐ Kidneybohnen
1 1/4 Dose (560g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1 1/2 Dose(n) (672g)
- ☐ Tempeh
1 lbs (454g)

Getränke

- ☐ Wasser
1 1/2 Gallon (mL)
- ☐ Proteinpulver
17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/2 TL (3g)
- ☐ Thymian, getrocknet
5 TL, gemahlen (7g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Kokosmilch (Dose)
1 1/3 Tasse (mL)
- ☐ Mandeln
3/4 Tasse, ganz (107g)
- ☐ Gemischte Nüsse
10 EL (84g)

Andere

- ☐ Currypaste
1/2 EL (8g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3 1/2 Packung (≈155 g) (528g)
- ☐ Teriyaki-Soße
2 3/4 EL (mL)
- ☐ Sojamilch, ungesüßt
4 Tasse(n) (mL)
- ☐ Nährhefe
1 EL (4g)
- ☐ Kichererbsennudeln
6 oz (170g)
- ☐ Vegane Butter
1 1/2 EL (21g)

Backwaren

- ☐ Brot
16 oz (448g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1/4 lbs (mL)
- ☐ Salatdressing
1 Tasse (mL)
- ☐ Öl
1 1/3 oz (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Knoblauch
18 3/4 Zehe(n) (56g)
- ☐ gemischtes Tiefkühlgemüse
1/2 Packung (je ca. 285 g) (144g)
- ☐ Tomaten
4 1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (569g)
- ☐ Zwiebel
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (314g)
- ☐ Rote Paprika
5/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (74g)
- ☐ Sellerie, roh
3 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (133g)
- ☐ Gurke
1 2/3 Gurke (ca. 21 cm) (502g)
- ☐ Römersalat
1 1/2 Kopf (971g)
- ☐ Paprika
2 klein (148g)
- ☐ Ketchup
2 3/4 EL (47g)
- ☐ Karotten
7/8 mittel (53g)
- ☐ Pilze
2 1/2 Tasse, gehackt (175g)
- ☐ grüne Paprika
4 EL, gehackt (37g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
1 1/2 Tasse (278g)
- ☐ Seitan
22 oz (624g)
- ☐ ungekochte trockene Pasta
6 oz (171g)

- ☐ **Coleslaw-Mischung**
4 Tasse (360g)
 - ☐ **Vegetarische Chik'n-Tender**
11 Stücke (281g)
 - ☐ **Vegane Fleischbällchen, gefroren**
4 1/2 Fleischbällchen (135g)
 - ☐ **Veganer Käse, Scheiben**
5 Scheibe(n) (101g)
-

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ **Barbecue-Soße**
1/2 Tasse (136g)
- ☐ **Pasta-Sauce**
3/8 Glas (ca. 680 g) (252g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Teriyaki-Seitan mit Gemüse und Reis

676 kcal ● 56g Protein ● 13g Fett ● 77g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Öl

1/2 EL (mL)

Teriyaki-Soße

2 2/3 EL (mL)

gemischtes Tiefkühlgemüse

1/2 Packung (je ca. 285 g) (144g)

Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

Seitan, in Streifen geschnitten

6 oz (170g)

1. Reis und gefrorenes Gemüse nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseite stellen.
Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Seitan hinzufügen und unter Rühren 4–5 Minuten braten, bis er gebräunt und knusprig ist.
Hitze reduzieren, Teriyaki-Sauce und das Gemüse in die Pfanne geben.
Weitergaren, bis alles erhitzt und überzogen ist.
Über Reis servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

302 kcal ● 6g Protein ● 19g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



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.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Belizischer Reis & Bohnen

905 kcal ● 26g Protein ● 25g Fett ● 128g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Kokosmilch (Dose)

1/2 Tasse (mL)

Kidneybohnen, abgetropft

5/8 Dose (280g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

10 EL (116g)

Knoblauch, fein gehackt

2 Zehe(n) (6g)

Zwiebel, gehackt

1/3 mittel (≈6,4 cm Ø) (34g)

Rote Paprika, gehackt

1/3 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (37g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Kokosmilch (Dose)

1 Tasse (mL)

Kidneybohnen, abgetropft

1 1/4 Dose (560g)

Wasser

1 Tasse(n) (mL)

Langkorn-Weißreis

1 1/4 Tasse (231g)

Knoblauch, fein gehackt

3 3/4 Zehe(n) (11g)

Zwiebel, gehackt

5/8 mittel (≈6,4 cm Ø) (69g)

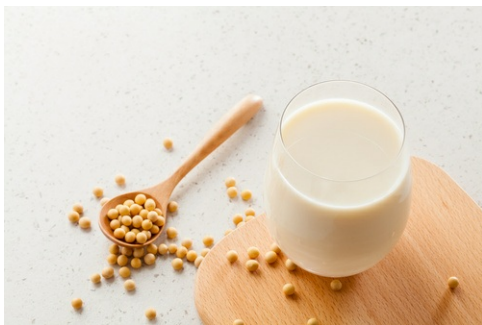
Rote Paprika, gehackt

5/8 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (74g)

1. Alle Zutaten in einen Topf geben und mit etwas Salz abschmecken.
Umrühren und aufkochen. Hitze reduzieren, abdecken und 20–30 Minuten köcheln lassen, bis der Reis zart ist.
Servieren.

Sojamilch

2 Tasse(n) - 169 kcal ● 14g Protein ● 9g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sojamilch, ungesüßt

2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sojamilch, ungesüßt

4 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 333 kcal ● 11g Protein ● 27g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Mandeln

6 EL, ganz (54g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Mandeln

3/4 Tasse, ganz (107g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

BBQ-Tempeh-Salat-Wrap

8 Salat-Wrap(s) - 658 kcal ● 51g Protein ● 17g Fett ● 52g Kohlenhydrate ● 23g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

1 TL (mL)

Coleslaw-Mischung

2 Tasse (180g)

Barbecue-Soße

4 EL (68g)

Römersalat

8 Blatt innen (48g)

Tempeh, gewürfelt

1/2 lbs (227g)

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

1 klein (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

2 TL (mL)

Coleslaw-Mischung

4 Tasse (360g)

Barbecue-Soße

1/2 Tasse (136g)

Römersalat

16 Blatt innen (96g)

Tempeh, gewürfelt

1 lbs (454g)

Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten

2 klein (148g)

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Tempeh 3–5 Minuten pro Seite braten, bis es gebräunt und durchgewärmt ist.
2. Das Tempeh in eine kleine Schüssel geben und mit Barbecue-Sauce vermengen. Gut vermischen.
3. Die Salat-Wraps zusammenstellen: Salatblatt mit BBQ-Tempeh, Coleslaw und Paprika belegen. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Gemischte Nüsse

1/3 Tasse(n) - 272 kcal ● 8g Protein ● 23g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Nüsse
5 EL (42g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Nüsse
10 EL (84g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Gegrillter „Käse“ mit Pilzen

754 kcal ● 26g Protein ● 34g Fett ● 74g Kohlenhydrate ● 12g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
5 Scheibe(n) (160g)
Thymian, getrocknet
2 1/2 TL, gemahlen (4g)
Olivenöl
1 1/4 EL (mL)
Pilze
1 1/4 Tasse, gehackt (88g)
Veganer Käse, Scheiben
2 1/2 Scheibe(n) (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
10 Scheibe(n) (320g)
Thymian, getrocknet
5 TL, gemahlen (7g)
Olivenöl
2 1/2 EL (mL)
Pilze
2 1/2 Tasse, gehackt (175g)
Veganer Käse, Scheiben
5 Scheibe(n) (101g)

1. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Öl, Pilze, Thymian sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Käse auf eine Brotscheibe legen und die Pilze darauf geben.
3. Sandwich schließen und zurück in die Pfanne legen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot knusprig ist. Servieren.
4. Tipp: Für Vorrat die Pilze vorbereiten und luftdicht aufbewahren. Beim Essen Pilze erwärmen und das Sandwich wie gewohnt zusammenstellen.

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Curry-Linsen

362 kcal ● 14g Protein ● 19g Fett ● 30g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Linsen, roh

4 EL (48g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

1/2 Prise (0g)

Kokosmilch (Dose)

6 EL (mL)

Currypaste

1/2 EL (8g)

1. Linsen abspülen und mit Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, dann zugedeckt bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Currypaste, Kokoscreme einrühren und mit Salz abschmecken. Zum Kochen bringen und weitere 10 bis 15 Minuten garen, bis die Linsen zart sind.

Einfaches veganes Knoblauchbrot

4 Scheibe - 504 kcal ● 17g Protein ● 23g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 4 Scheibe

Brot

4 Scheibe (128g)

Olivenöl

4 TL (mL)

Knoblauch, fein gehackt

4 Zehe(n) (12g)

1. Das Öl auf das Brot träufeln, mit Knoblauch bestreuen und im Toasterofen rösten, bis das Brot goldbraun ist.

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Einfacher Salat mit Sellerie, Gurke und Tomate

213 kcal ● 7g Protein ● 8g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Salatdressing

2 1/2 EL (mL)

Sellerie, roh, gehackt

1 2/3 Stiel, mittel (19–20 cm) (67g)

Gemischte Blattsalate

5/6 Packung (≈155 g) (129g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

5/6 Gurke (ca. 21 cm) (251g)

Tomaten, gewürfelt

5/6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

5 EL (mL)

Sellerie, roh, gehackt

3 1/3 Stiel, mittel (19–20 cm)

(133g)

Gemischte Blattsalate

1 2/3 Packung (≈155 g) (258g)

Gurke, in Scheiben geschnitten

1 2/3 Gurke (ca. 21 cm) (502g)

Tomaten, gewürfelt

1 2/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm)
(205g)

1. Alle Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
2. Das Salatdressing beim Servieren darüberträufeln.

Veganer Kichererbsen & Kichererbsen-Pasta

785 kcal ● 40g Protein ● 23g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 29g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Nährhefe

1/2 EL (2g)

Öl

3/4 EL (mL)

Kichererbsennudeln

3 oz (85g)

Vegane Butter

3/4 EL (11g)

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe(n) (9g)

Zwiebel, dünn geschnitten

3/4 mittel (≈6,4 cm Ø) (83g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

3/4 Dose(n) (336g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nährhefe

1 EL (4g)

Öl

1 1/2 EL (mL)

Kichererbsennudeln

6 oz (170g)

Vegane Butter

1 1/2 EL (21g)

Knoblauch, fein gehackt

6 Zehe(n) (18g)

Zwiebel, dünn geschnitten

1 1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (165g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft & abgespült

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

1. Koche die Kichererbsen-Pasta nach Packungsanweisung. Abgießen und beiseitestellen.
2. Währenddessen erhitze Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib Zwiebel und Knoblauch hinzu und koche, bis sie weich sind, 5–8 Minuten. Füge Kichererbsen sowie etwas Salz und Pfeffer hinzu. Brate, bis sie goldbraun sind, weitere 5–8 Minuten.
3. Gib Butter in die Pfanne. Sobald sie geschmolzen ist, füge die Pasta hinzu und schwenke, bis die Pasta überzogen ist.
4. Rühre Nährhefe ein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Knusprige chik'n-Tender

11 Tender(s) - 628 kcal ● 45g Protein ● 25g Fett ● 57g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 11 Tender(s)

Vegetarische Chik'n-Tender

11 Stücke (281g)

Ketchup

2 3/4 EL (47g)

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

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

343 kcal ● 13g Protein ● 11g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Salatdressing

2 1/2 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

7/8 mittel (53g)

Römersalat, grob gehackt

1 3/4 Herzen (875g)

Tomaten, gewürfelt

1 3/4 mittel, ganz (Ø ≈ 6,0 cm) (215g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Spaghetti und fleischlose Fleischbällchen

996 kcal ● 47g Protein ● 16g Fett ● 151g Kohlenhydrate ● 16g Ballaststoffe



Pasta-Sauce

3/8 Glas (ca. 680 g) (252g)

ungekochte trockene Pasta

6 oz (171g)

Vegane Fleischbällchen, gefroren

4 1/2 Fleischbällchen (135g)

1. Die Pasta und die „Fleisch“bällchen gemäß Packungsangaben zubereiten.
2. Mit Sauce servieren und genießen.

Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsen

347 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 51g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Linsen, roh, abgespült
1/2 Tasse (96g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser
4 Tasse(n) (mL)
Salz
2 Prise (2g)
Linsen, roh, abgespült
1 Tasse (192g)

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.

Knoblauch-Pfeffer-Seitan

685 kcal ● 61g Protein ● 33g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Olivenöl
2 EL (mL)
Zwiebel
4 EL, gehackt (40g)
grüne Paprika
2 EL, gehackt (19g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Wasser
1 EL (mL)
Salz
1 Prise (1g)
Seitan, nach Hähnchenart
1/2 lbs (227g)
Knoblauch, fein gehackt
2 1/2 Zehe(n) (8g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Olivenöl
4 EL (mL)
Zwiebel
1/2 Tasse, gehackt (80g)
grüne Paprika
4 EL, gehackt (37g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Wasser
2 EL (mL)
Salz
2 Prise (2g)
Seitan, nach Hähnchenart
1 lbs (454g)
Knoblauch, fein gehackt
5 Zehe(n) (15g)

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind. Hitze auf mittlere Stufe erhöhen und grüne Paprika sowie Seitan in die Pfanne geben, den Seitan gleichmäßig mit den Zutaten überziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, Hitze auf niedrig reduzieren, abdecken und 35 Minuten köcheln lassen, damit der Seitan die Aromen aufnimmt. Rühren, bis die Sauce eindickt, und sofort servieren.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 1/2 Messlöffel - 273 kcal ● 61g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Proteinpulver

2 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (78g)

Wasser

2 1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 7 Mahlzeiten:

Proteinpulver

17 1/2 Schöpfer (je ≈80 ml) (543g)

Wasser

17 1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-