

Meal Plan - 1000-Kalorien vegetarischer 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 1 982 kcal ● 92g Protein (37%) ● 30g Fett (28%) ● 72g Kohlenhydrate (29%) ● 14g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

385 kcal, 19g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 12g Fett



Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



Tempeh-Taco-Salatbowl

277 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

380 kcal, 24g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Knusprige chik'n-Tender

4 Tender(s)- 229 kcal

Day 2 1034 kcal ● 100g Protein (39%) ● 33g Fett (29%) ● 73g Kohlenhydrate (28%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

440 kcal, 28g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose- 371 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

380 kcal, 24g Eiweiß, 32g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal



Knusprige chik'n-Tender

4 Tender(s)- 229 kcal

Day 3 991 kcal ● 96g Protein (39%) ● 35g Fett (32%) ● 62g Kohlenhydrate (25%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

440 kcal, 19g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Kichererbsen-, Kürbis- & Feta-Salat
261 kcal



fettarmer Joghurt
1 Becher- 181 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

330 kcal, 29g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten
64 kcal



Vegane Wurst
1 Wurst(en)- 268 kcal

Day 4 991 kcal ● 96g Protein (39%) ● 35g Fett (32%) ● 62g Kohlenhydrate (25%) ● 11g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

440 kcal, 19g Eiweiß, 47g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Kichererbsen-, Kürbis- & Feta-Salat
261 kcal



fettarmer Joghurt
1 Becher- 181 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

330 kcal, 29g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten
64 kcal



Vegane Wurst
1 Wurst(en)- 268 kcal

Day 5 970 kcal ● 97g Protein (40%) ● 30g Fett (28%) ● 57g Kohlenhydrate (24%) ● 21g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

370 kcal, 39g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal



Vegane Crumbles
2 Tasse(n)- 292 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

385 kcal, 10g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Buttriger weißer Reis
121 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal



Weiße-Bohnen-Succotash
162 kcal

Day 6 970 kcal ● 97g Protein (40%) ● 30g Fett (28%) ● 57g Kohlenhydrate (24%) ● 21g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

370 kcal, 39g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 14g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
76 kcal



Vegane Crumbles
2 Tasse(n)- 292 kcal

Abendessen

385 kcal, 10g Eiweiß, 45g netto Kohlenhydrate, 16g Fett



Buttriger weißer Reis
121 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
102 kcal



Weiße-Bohnen-Succotash
162 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Day 7 1042 kcal ● 90g Protein (35%) ● 41g Fett (35%) ● 65g Kohlenhydrate (25%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

385 kcal, 18g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



Sonnenblumenkerne
90 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
170 kcal



Veggie-Burger-Patty
1 Patty- 127 kcal

Abendessen

435 kcal, 24g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 18g Fett



Caprese-Salat
71 kcal



Veganer Guinness-Eintopf
366 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Getränke

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

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
6 3/4 EL (77g)
- ☐ Seitan
2 1/3 oz (66g)
- ☐ Allzweckmehl
1 TL (3g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1/4 Avocado(s) (50g)
- ☐ Zitronensaft
1/2 EL (mL)

Fette und Öle

- ☐ Öl
1/2 oz (mL)
- ☐ Salatdressing
12 3/4 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
1 1/2 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
2 1/3 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- ☐ Refried Beans
4 EL (61g)
- ☐ Tempeh
2 oz (57g)
- ☐ Kichererbsen, konserviert
1/2 Dose (224g)
- ☐ vegetarische Burgerkrümel
4 Tasse (400g)
- ☐ Weiße Bohnen (konserviert)
1/2 Tasse (131g)
- ☐ Sojasauce
1 TL (mL)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

Gewürze und Kräuter

- ☐ Taco-Gewürzmischung
1/2 EL (4g)
- ☐ Salz
1/4 EL (4g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
3 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
4 Prise (1g)
- ☐ frischer Basilikum
4 TL Blätter, ganz (2g)
- ☐ Thymian, frisch
4 Prise (0g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch
2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Feta
2 oz (57g)
- ☐ fettarmer aromatisierter Joghurt
2 Behälter (≈170 g) (340g)
- ☐ Butter
3/4 EL (11g)
- ☐ Frischer Mozzarella
1/2 oz (14g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Ketchup
2 EL (34g)
- ☐ Knoblauch
1 Zehe(n) (3g)
- ☐ Tomaten
2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (248g)
- ☐ Zucchini
1/2 mittel (98g)
- ☐ Schalotten
1/2 Nelke(n) (28g)
- ☐ Paprika
1/2 mittel (60g)
- ☐ Gefrorene Maiskörner
1/2 Tasse (68g)
- ☐ Karotten
1/3 mittel (20g)
- ☐ Sellerie, roh
1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)
- ☐ Zwiebel
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)
- ☐ Kartoffeln
1/3 mittel (Durchm. ≈2,25–3,25") (71g)

- ☐ Salsa
1 1/2 EL (27g)
- ☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
3 Packung (≈155 g) (461g)
 - ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
8 Stücke (204g)
 - ☐ Italienische Gewürzmischung
1/6 Behälter (ca. 21 g) (4g)
 - ☐ vegane Wurst
2 Würstchen (200g)
 - ☐ Veggie-Burger-Patty
1 Patty (71g)
 - ☐ dunkles Bier (z. B. Guinness)
1/3 Flasche (ca. 355 ml) (mL)
-

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
1/2 oz (14g)

Süßwaren

- ☐ brauner Zucker
1 TL (4g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Weißer Reis

1/2 Tasse gekochter Reis - 109 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe

Ergibt 1/2 Tasse gekochter Reis



Langkorn-Weißreis

2 2/3 EL (31g)

Wasser

1/3 Tasse(n) (mL)

1. (Hinweis: Befolgen Sie die Anweisungen auf der Reisverpackung, falls diese abweichen)
2. Reis, Wasser und eine Prise Salz in einen Topf geben und umrühren.
3. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze auf niedrig reduzieren, zudecken und 15–18 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgenommen ist und der Reis zart ist.
4. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
5. Mit einer Gabel auflockern und servieren.

Tempeh-Taco-Salatbowl

277 kcal ● 17g Protein ● 12g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Avocados, in Würfel geschnitten

1/4 Avocado(s) (50g)

Öl

1/4 TL (mL)

Refried Beans

4 EL (61g)

Salsa

1 1/2 EL (27g)

Gemischte Blattsalate

4 EL (8g)

Taco-Gewürzmischung

1/2 EL (4g)

Tempeh

2 oz (57g)

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.

Mittagessen 2 [🔗](#)

An Tag 2 essen

Einfacher gemischter Blattsalat

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



Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

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

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 1/2 Dose - 371 kcal ● 27g Protein ● 10g Fett ● 35g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Dose

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 1/2 Dose (≈540 g) (789g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Kichererbsen-, Kürbis- & Feta-Salat

261 kcal ● 11g Protein ● 15g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zucchini, in Halbmonde geschnitten

1/4 mittel (49g)

Feta, in Würfel geschnitten

1 oz (28g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/4 Dose (112g)

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

Italienische Gewürzmischung

1 Prise (0g)

Öl

1/2 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 Prise (1g)

Gemischte Blattsalate

3/4 Tasse (23g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zucchini, in Halbmonde geschnitten

1/2 mittel (98g)

Feta, in Würfel geschnitten

2 oz (57g)

Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1/2 Dose (224g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

Öl

1 TL (mL)

Gemahlener Kreuzkümmel

4 Prise (1g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

1. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
2. Kichererbsen und in Scheiben geschnittene Zucchini auf einem Backblech in getrennten Bereichen platzieren. Alles mit Öl beträufeln. Kreuzkümmel über die Kichererbsen und italienische Gewürzmischung über die Zucchini sowie Salz/Pfeffer nach Geschmack auf beides streuen. Mit den Händen einmassieren, bis alles gleichmäßig bedeckt ist. Etwa 30 Minuten backen, einmal umrühren. Nach dem Garen abkühlen lassen.
3. Salat zubereiten, indem gemischte Blattsalate mit Feta sowie den gerösteten Kichererbsen und Zucchini belegt werden. Balsamico-Vinaigrette darüberträufeln und servieren.
4. Meal-Prep-Hinweis: Geröstete Kichererbsen und Zucchini in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Für maximale Frische den Rest des Salats erst am Serviertag zubereiten und das Dressing bis zum Servieren aufbewahren.

fettarmer Joghurt

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



Translation missing:
de.for_single_meal

fettarmer aromatisierter Joghurt

1 Behälter (≈170 g) (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

fettarmer aromatisierter Joghurt

2 Behälter (≈170 g) (340g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

76 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Tomaten

4 EL Cherrytomaten (37g)

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

3 EL (mL)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

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

Vegane Crumbles

2 Tasse(n) - 292 kcal ● 37g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegetarische Burgerkrümel

2 Tasse (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegetarische Burgerkrümel

4 Tasse (400g)

1. Crumbles gemäß Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Sonnenblumenkerne

90 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Sonnenblumenkerne

1/2 oz (14g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Einfacher gemischter Blattsalat

170 kcal ● 3g Protein ● 12g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

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

Veggie-Burger-Patty

1 Patty - 127 kcal ● 10g Protein ● 3g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1 Patty

Veggie-Burger-Patty

1 Patty (71g)

1. Den Burger nach Packungsanweisung zubereiten.
 2. Servieren.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Milch

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Knusprige chik'n-Tender

4 Tender(s) - 229 kcal ● 16g Protein ● 9g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Ketchup

1 EL (17g)

Vegetarische Chik'n-Tender

4 Stücke (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Ketchup

2 EL (34g)

Vegetarische Chik'n-Tender

8 Stücke (204g)

1. Chik'n-Tender nach Packungsanweisung zubereiten.\r\nMit Ketchup servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Gebratene Knoblauch-Kräuter-Tomaten

64 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

1/4 Zehe(n) (1g)

Salz

1 Prise (1g)

Italienische Gewürzmischung

3 Prise (1g)

Tomaten

1/4 Pint, Kirschtomaten (75g)

Olivenöl

1 TL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/4 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

1/2 Zehe(n) (2g)

Salz

2 Prise (2g)

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

Tomaten

1/2 Pint, Kirschtomaten (149g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzufügen und weniger als eine Minute kochen, bis er duftet.
2. Tomaten und alle Gewürze in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 5–7 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Tomaten weich sind und ihre feste Form verlieren.
3. Servieren.

Vegane Wurst

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



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane Wurst

1 Würstchen (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane Wurst

2 Würstchen (200g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Buttriger weißer Reis

121 kcal ● 2g Protein ● 5g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Langkorn-Weißreis

2 EL (23g)

Wasser

1/4 Tasse(n) (mL)

Salz

1 Prise (1g)

Butter

1 TL (5g)

schwarzer Pfeffer

1/2 Prise, gemahlen (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis

4 EL (46g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Salz

2 Prise (2g)

Butter

3/4 EL (11g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

1. In einem Topf mit dicht schließendem Deckel Wasser und Salz zum Kochen bringen.
2. Reis hinzufügen und umrühren.
3. Zudecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die richtige Temperatur erkennen Sie daran, dass etwas Dampf am Deckel entweicht. Viel Dampf bedeutet zu hohe Hitze.
4. 20 Minuten garen.
5. NICHT DEN DECKEL ANHEBEN!
6. Der im Topf eingeschlossene Dampf sorgt dafür, dass der Reis richtig gart.
7. Vom Herd nehmen und mit einer Gabel auflockern, Butter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

2 1/4 EL (mL)

Gemischte Blattsalate

2 1/4 Tasse (68g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

1/4 Tasse (mL)

Gemischte Blattsalate

4 1/2 Tasse (135g)

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

Weiß-Bohnen-Succotash

162 kcal ● 6g Protein ● 4g Fett ● 20g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Schalotten, fein gehackt

1/4 Nelke(n) (14g)

Paprika, sehr fein gehackt

1/4 mittel (30g)

Gefrorene Maiskörner, aufgetaut

4 EL (34g)

Öl

1/4 EL (mL)

Zitronensaft

1/4 EL (mL)

**Weißer Bohnen (konserviert),
abgetropft & abgespült**

4 EL (66g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Schalotten, fein gehackt

1/2 Nelke(n) (28g)

Paprika, sehr fein gehackt

1/2 mittel (60g)

Gefrorene Maiskörner, aufgetaut

1/2 Tasse (68g)

Öl

1/2 EL (mL)

Zitronensaft

1/2 EL (mL)

**Weißer Bohnen (konserviert),
abgetropft & abgespült**

1/2 Tasse (131g)

1. Etwa 1/4 des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Mais, Schalotte und eine Prise Salz hinzufügen und 2–4 Minuten kochen, bis sie weich sind.
Die Maismischung in eine mittelgroße Schüssel geben und weiße Bohnen, Paprika, restliches Öl und Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 7 essen

Caprese-Salat

71 kcal ● 4g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Tomaten, halbiert

2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)

Balsamico-Vinaigrette

1 TL (mL)

frischer Basilikum

4 TL Blätter, ganz (2g)

Gemischte Blattsalate

1/6 Packung (≈155 g) (26g)

Frischer Mozzarella

1/2 oz (14g)

1. In einer großen Schüssel Blattsalate, Basilikum und Tomaten vermischen.
2. Vor dem Servieren mit Mozzarella und Balsamico-Vinaigrette toppen.

Veganer Guinness-Eintopf

366 kcal ● 20g Protein ● 13g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Karotten, längs halbiert und dünn geschnitten
1/3 mittel (20g)
Sellerie, roh, dünn geschnitten
1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)
Thymian, frisch, gehackt
4 Prise (0g)
Zwiebel, gewürfelt
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)
Kartoffeln, gewürfelt
1/3 mittel (Durchm. ≈2,25–3,25") (71g)
Seitan, in mundgerechte Stücke geschnitten
2 1/3 oz (66g)
Olivenöl
2 1/2 TL (mL)
Sojasauce
1 TL (mL)
Knoblauch, fein gehackt
1/2 Zehe(n) (2g)
Salz
1 1/3 Prise (1g)
schwarzer Pfeffer
1 1/3 Prise, gemahlen (0g)
brauner Zucker
1 TL (4g)
dunkles Bier (z. B. Guinness)
1/3 Flasche (ca. 355 ml) (mL)
Allzweckmehl
1 TL (3g)

1. 2 Esslöffel Olivenöl und Sojasauce in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Seitan im heißen Öl anbraten, bis er rundherum gebräunt ist, etwa 5 Minuten.
Restliches Olivenöl in einem großen Topf bei mittelhoher Hitze erhitzen. Zwiebel, Sellerie, Karotten, Kartoffeln und Knoblauch im heißen Öl anbraten, bis die Zwiebeln weich sind, 3 bis 5 Minuten. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und langsam Bier in das Gemüse einrühren.
Braunen Zucker, Mehl, Thymian, Salz und schwarzen Pfeffer in die Bier-Gemüse-Mischung einrühren; Seitan hinzufügen. Mischung zum Köcheln bringen, Hitze reduzieren und kochen, bis der Eintopf reduziert und eingedickt ist, etwa 45 Minuten.

Proteinergänzung(en) [↗](#)

Täglich essen

Proteinshake

2 Messlöffel - 218 kcal ● 48g Protein ● 1g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Wasser
2 Tasse(n) (mL)
Proteinpulver
2 Schöpfer (je ≈80 ml) (62g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

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

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.