

Meal Plan - 1100 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 1154 kcal ● 93g Protein (32%) ● 27g Fett (21%) ● 119g Kohlenhydrate (41%) ● 17g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

490 kcal, 24g Eiweiß, 63g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher- 131 kcal



Banane
1 Banane(n)- 117 kcal



Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich
1/2 Sandwich(es)- 243 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

445 kcal, 21g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Erdnuss-Tempeh
2 Unze Tempeh- 217 kcal



Vollkornreis
1 Tasse Vollkornreis, gekocht- 229 kcal

Day 2 1088 kcal ● 92g Protein (34%) ● 29g Fett (24%) ● 101g Kohlenhydrate (37%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

425 kcal, 22g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 15g Fett



Weißer Reis
1/2 Tasse gekochter Reis- 109 kcal



Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech
240 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

445 kcal, 21g Eiweiß, 54g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Erdnuss-Tempeh
2 Unze Tempeh- 217 kcal



Vollkornreis
1 Tasse Vollkornreis, gekocht- 229 kcal

Day 3 1074 kcal ● 95g Protein (35%) ● 44g Fett (36%) ● 61g Kohlenhydrate (23%) ● 15g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

420 kcal, 22g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose- 247 kcal



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Abendessen

435 kcal, 25g Eiweiß, 34g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Knusprige chik'n-Tender

2 Tender(s)- 114 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal



Milch

1 Tasse(n)- 149 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 4 1125 kcal ● 106g Protein (38%) ● 31g Fett (25%) ● 82g Kohlenhydrate (29%) ● 24g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

420 kcal, 22g Eiweiß, 25g netto Kohlenhydrate, 23g Fett



Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose- 247 kcal



Walnüsse

1/4 Tasse(n)- 175 kcal

Abendessen

485 kcal, 36g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal



Linsen

231 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 5 1128 kcal ● 101g Protein (36%) ● 31g Fett (25%) ● 87g Kohlenhydrate (31%) ● 24g Ballaststoffe (8%)

Mittagessen

425 kcal, 17g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat

1/2 Sandwich(es)- 273 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

151 kcal

Abendessen

485 kcal, 36g Eiweiß, 56g netto Kohlenhydrate, 7g Fett



Veggie-Burger-Patty

2 Patty- 254 kcal



Linsen

231 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake

2 Messlöffel- 218 kcal

Day 6 1085 kcal ● 89g Protein (33%) ● 44g Fett (36%) ● 71g Kohlenhydrate (26%) ● 12g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

425 kcal, 17g Eiweiß, 29g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat
1/2 Sandwich(es)- 273 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten
151 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Abendessen

440 kcal, 24g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Chik'n-Nuggets
6 2/3 Nuggets- 368 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Day 7 1127 kcal ● 93g Protein (33%) ● 33g Fett (27%) ● 88g Kohlenhydrate (31%) ● 26g Ballaststoffe (9%)

Mittagessen

465 kcal, 20g Eiweiß, 46g netto Kohlenhydrate, 13g Fett



Quinoa-Schwarzbohnen-Hummus-Salat
467 kcal

Abendessen

440 kcal, 24g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Chik'n-Nuggets
6 2/3 Nuggets- 368 kcal



Milch
1/2 Tasse(n)- 75 kcal

Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake
2 Messlöffel- 218 kcal

Getränke

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

Andere

- ☐ Hüttenkäse & Fruchtbecher
1 Becher (170g)
- ☐ Nährhefe
1/2 EL (2g)
- ☐ vegane Wurst
1/2 Würstchen (50g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
2 Prise (1g)
- ☐ Vegetarische Chik'n-Tender
2 Stücke (51g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
7 Tasse (210g)
- ☐ Veggie-Burger-Patty
4 Patty (284g)
- ☐ vegane 'Chik'n' Nuggets
13 1/3 Nuggets (287g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Banane
1 1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (177g)
- ☐ Zitronensaft
1/2 EL (mL)
- ☐ Avocados
1/4 Avocado(s) (50g)
- ☐ Limettensaft
1/2 EL (mL)

Fette und Öle

- ☐ Kochspray
1/2 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)
- ☐ Öl
1 TL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
1 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
1 TL (mL)
- ☐ Salatdressing
6 EL (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

Backwaren

- ☐ Brot
3 Scheibe (96g)

Getreide und Teigwaren

- ☐ Vollkornreis (brauner Reis)
2/3 Tasse (127g)
- ☐ Langkorn-Weißreis
2 3/4 EL (31g)
- ☐ Quinoa, ungekocht
4 EL (43g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
- ☐ Salz
1/4 EL (4g)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Kartoffeln
1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (46g)
- ☐ Brokkoli
1/2 Tasse, gehackt (46g)
- ☐ Karotten
1/2 mittel (31g)
- ☐ Ketchup
4 EL (65g)
- ☐ Edamame, gefroren, geschält
1/2 Tasse (59g)
- ☐ Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)
2 Rote Bete(n) (100g)
- ☐ frischer Spinat
1/4 Tasse(n) (8g)
- ☐ Sonnengetrocknete Tomaten
1 oz (28g)
- ☐ Tomaten
1 Tasse Cherrytomaten (149g)
- ☐ Frischer Koriander
1 EL, gehackt (3g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Vollmilch
2 1/2 Tasse(n) (mL)
- ☐ Provolone
2 Scheibe(n) (56g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

☐ Erdnussbutter
1 2/3 oz (48g)

☐ Sojasauce
1 TL (mL)

☐ Tempeh
4 oz (113g)

☐ Linsen, roh
2/3 Tasse (128g)

☐ schwarze Bohnen
3/4 Tasse (180g)

☐ Hummus
2 EL (30g)

☐ Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)
2 Dose ($\approx$ 540 g) (1052g)

☐ Pesto
1 EL (16g)

Nuss- und Samenprodukte

☐ Walnüsse
1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher - 131 kcal ● 14g Protein ● 3g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 Becher

Hüttenkäse & Fruchtbecher

1 Becher (170g)

1. Hüttenkäse und Fruchtanteile im Becher vermischen und servieren.

Banane

1 Banane(n) - 117 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 1 Banane(n)

Banane

1 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (118g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Gegrilltes Erdnussbutter-Bananen-Sandwich

1/2 Sandwich(es) - 243 kcal ● 8g Protein ● 10g Fett ● 27g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Sandwich(es)

Banane, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (≈17,8–20,0 cm lang) (59g)

Kochspray

1/2 Sprühstoß/-stöße, jeweils ca. 1/3 Sek. (0g)

Erdnussbutter

1 EL (16g)

Brot

1 Scheibe (32g)

1. Eine Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Kochspray bestreichen. Jeweils 1 Esslöffel Erdnussbutter auf eine Seite jeder Brotscheibe streichen. Bananenscheiben auf die erdnussbutter-bestrichene Seite einer Scheibe legen, mit der anderen Scheibe belegen und fest zusammendrücken. Sandwich von jeder Seite goldbraun braten, etwa 2 Minuten pro Seite.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 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.

Veganer Würstchen- & Gemüse-Backblech

240 kcal ● 16g Protein ● 11g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Kartoffeln, in Spalten geschnitten

1/2 klein (Durchm. 1,75–2,25") (46g)

vegane Wurst, in mundgerechte Stücke geschnitten

1/2 Würstchen (50g)

Italienische Gewürzmischung

2 Prise (1g)

Öl

1 TL (mL)

Brokkoli, gehackt

1/2 Tasse, gehackt (46g)

Karotten, in Scheiben geschnitten

1/2 mittel (31g)

1. Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Gemüse mit Öl, italienischer Würzmischung und etwas Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gemüse und Würstchen auf dem Backblech verteilen und unter einmaligem Umrühren zur Mitte hin etwa 35 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und die Würstchen goldbraun sind. Servieren.

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse(n)

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Stückige Dosensuppe (nicht cremig)

1 Dose - 247 kcal ● 18g Protein ● 7g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

1 Dose (≈540 g) (526g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Herzhafte Dosen-Suppe (nicht-cremig)

2 Dose (≈540 g) (1052g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.

Walnüsse

1/4 Tasse(n) - 175 kcal ● 4g Protein ● 16g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Walnüsse

4 EL, ohne Schale (25g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Walnüsse

1/2 Tasse, ohne Schale (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

Gegrillter Käse mit getrockneten Tomaten & Spinat

1/2 Sandwich(es) - 273 kcal ● 14g Protein ● 14g Fett ● 19g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Provolone

1 Scheibe(n) (28g)

Olivenöl

1/2 TL (mL)

frischer Spinat

1/8 Tasse(n) (4g)

Sonnengetrocknete Tomaten

1/2 oz (14g)

Pesto

1/2 EL (8g)

Brot

1 Scheibe (32g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Provolone

2 Scheibe(n) (56g)

Olivenöl

1 TL (mL)

frischer Spinat

1/4 Tasse(n) (8g)

Sonnengetrocknete Tomaten

1 oz (28g)

Pesto

1 EL (16g)

Brot

2 Scheibe (64g)

1. Olivenöl auf die Außenseiten jeder Brotscheibe verteilen. Auf einer Scheibe Pesto verstreichen, dann eine Käsescheibe darauflegen, gefolgt von getrockneten Tomaten und Spinat. Die zweite Käsescheibe darauflegen und das Sandwich schließen. Die Sandwiches in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 2–4 Minuten pro Seite braten. Warm servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

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



Translation missing:
de.for_single_meal

Salatdressing

3 EL (mL)

Tomaten

1/2 Tasse Cherrytomaten (75g)

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salatdressing

6 EL (mL)

Tomaten

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

Gemischte Blattsalate

6 Tasse (180g)

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

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

Quinoa-Schwarzbohnen-Hummus-Salat

467 kcal ● 20g Protein ● 13g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 21g Ballaststoffe



Avocados, gehackt

1/4 Avocado(s) (50g)

schwarze Bohnen, abgetropft & abgespült

3/4 Tasse (180g)

Wasser

1/2 Tasse(n) (mL)

Quinoa, ungekocht

4 EL (43g)

Frischer Koriander

1 EL, gehackt (3g)

Limettensaft

1/2 EL (mL)

Hummus

2 EL (30g)

1. Die Quinoa im Wasser nach Packungsanweisung kochen. Mit einer Gabel auflockern und beiseitestellen.
 2. In einer kleinen Schüssel Hummus und Limettensaft verrühren. Nach und nach etwas Wasser hinzugeben, bis eine dressingartige Konsistenz erreicht ist.
 3. In einer separaten Schüssel Quinoa, schwarze Bohnen sowie Salz und Pfeffer vermengen.
 4. Mit gehackter Avocado und Koriander toppen und das Hummus-Limetten-Dressing darüberträufeln. Servieren.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Erdnuss-Tempeh

2 Unze Tempeh - 217 kcal ● 16g Protein ● 11g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Nährhefe
1/4 EL (1g)
Sojasauce
1/2 TL (mL)
Zitronensaft
1/4 EL (mL)
Erdnussbutter
1 EL (16g)
Tempeh
2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Nährhefe
1/2 EL (2g)
Sojasauce
1 TL (mL)
Zitronensaft
1/2 EL (mL)
Erdnussbutter
2 EL (32g)
Tempeh
4 oz (113g)

1. Ofen auf 375 F (190 C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Folie auslegen und mit Antihft-Spray besprühen.
2. Tempeh in nugget-große Scheiben schneiden.
3. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce und Hefeflocken vermischen. Nach und nach kleine Mengen Wasser hinzufügen, bis eine saucenähnliche Konsistenz entsteht, die nicht zu dünn ist. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
4. Tempeh in die Sauce dippen und vollständig bedecken. Auf dem Backblech platzieren. Eine kleine Menge Sauce für später aufbewahren.
5. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Erdnussbutter eine Kruste bildet.
6. Extra Sauce darüber träufeln und servieren.

Vollkornreis

1 Tasse Vollkornreis, gekocht - 229 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 46g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollkornreis (brauner Reis)
1/3 Tasse (63g)
schwarzer Pfeffer
2 Prise, gemahlen (1g)
Wasser
2/3 Tasse(n) (mL)
Salz
2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollkornreis (brauner Reis)
2/3 Tasse (127g)
schwarzer Pfeffer
4 Prise, gemahlen (1g)
Wasser
1 1/3 Tasse(n) (mL)
Salz
4 Prise (3g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

Knusprige chik'n-Tender

2 Tender(s) - 114 kcal ● 8g Protein ● 5g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tender(s)

Ketchup

1/2 EL (9g)

Vegetarische Chik'n-Tender

2 Stücke (51g)

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

Edamame- und Rote-Bete-Salat

171 kcal ● 9g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Edamame, gefroren, geschält

1/2 Tasse (59g)

Balsamico-Vinaigrette

1 EL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

2 Rote Bete(n) (100g)

Gemischte Blattsalate

1 Tasse (30g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Milch

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

Ergibt 1 Tasse(n)

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)



1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Veggie-Burger-Patty

2 Patty - 254 kcal ● 20g Protein ● 6g Fett ● 22g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Veggie-Burger-Patty

2 Patty (142g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Veggie-Burger-Patty

4 Patty (284g)

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

Linsen

231 kcal ● 16g Protein ● 1g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Salz

2/3 Prise (0g)

Wasser

1 1/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

1/3 Tasse (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Salz

1 1/3 Prise (1g)

Wasser

2 2/3 Tasse(n) (mL)

Linsen, roh, abgespült

2/3 Tasse (128g)

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Chik'n-Nuggets

6 2/3 Nuggets - 368 kcal ● 20g Protein ● 15g Fett ● 34g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

vegane 'Chik'n' Nuggets

6 2/3 Nuggets (143g)

Ketchup

5 TL (28g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

vegane 'Chik'n' Nuggets

13 1/3 Nuggets (287g)

Ketchup

1/4 Tasse (57g)

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

Milch

1/2 Tasse(n) - 75 kcal ● 4g Protein ● 4g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Vollmilch

1/2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Vollmilch

1 Tasse(n) (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

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.

