

# Meal Plan - 1600 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.strongfastr.com> zu erstellen

**Day 1** 1562 kcal ● 134g Protein (34%) ● 60g Fett (35%) ● 101g Kohlenhydrate (26%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

735 kcal, 50g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**fettarmer Joghurt**  
1 Becher- 181 kcal



**Avocado-Thunfisch-Sandwich**  
1 1/2 Sandwich(es)- 555 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 kcal

## Abendessen

715 kcal, 60g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Vegane Wurst**  
2 Wurst(en)- 536 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen**  
181 kcal

**Day 2** 1601 kcal ● 123g Protein (31%) ● 82g Fett (46%) ● 76g Kohlenhydrate (19%) ● 18g Ballaststoffe (5%)

## Mittagessen

775 kcal, 39g Eiweiß, 44g netto Kohlenhydrate, 46g Fett



**Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich**  
1 1/2 Sandwich(es)- 612 kcal



**Gemischte Nüsse**  
1/6 Tasse(n)- 163 kcal

## Proteinergänzung(en)

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



**Proteinshake**  
1 Messlöffel- 109 kcal

## Abendessen

715 kcal, 60g Eiweiß, 31g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Vegane Wurst**  
2 Wurst(en)- 536 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen**  
181 kcal

## Day

3

1631 kcal ● 102g Protein (25%) ● 36g Fett (20%) ● 181g Kohlenhydrate (44%) ● 44g Ballaststoffe (11%)

### Mittagessen

775 kcal, 49g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



fettarmer griechischer Joghurt  
2 Becher- 310 kcal



Einfacher Kichererbsensalat  
467 kcal

### Abendessen

745 kcal, 29g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce  
677 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat  
68 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
1 Messlöffel- 109 kcal

## Day

4

1631 kcal ● 102g Protein (25%) ● 36g Fett (20%) ● 181g Kohlenhydrate (44%) ● 44g Ballaststoffe (11%)

### Mittagessen

775 kcal, 49g Eiweiß, 83g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



fettarmer griechischer Joghurt  
2 Becher- 310 kcal



Einfacher Kichererbsensalat  
467 kcal

### Abendessen

745 kcal, 29g Eiweiß, 97g netto Kohlenhydrate, 19g Fett



Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce  
677 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat  
68 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
1 Messlöffel- 109 kcal

## Day 5

1567 kcal ● 124g Protein (32%) ● 75g Fett (43%) ● 79g Kohlenhydrate (20%) ● 20g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

735 kcal, 43g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat  
237 kcal



Thunfischsalat-Sandwich  
1 Sandwich(s)- 495 kcal

### Abendessen

725 kcal, 56g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Avocado-Thunfischsalat  
582 kcal



Fruchtsaft  
1 1/4 Tasse- 143 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



Proteinshake  
1 Messlöffel- 109 kcal

## Day

6

1629 kcal ● 105g Protein (26%) ● 69g Fett (38%) ● 121g Kohlenhydrate (30%) ● 27g Ballaststoffe (7%)

### Mittagessen

735 kcal, 43g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 42g Fett



[Einfacher gemischter Blattsalat](#)

237 kcal



[Thunfischsalat-Sandwich](#)

1 Sandwich(s)- 495 kcal

### Abendessen

785 kcal, 37g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



[Caprese-Salat](#)

249 kcal



[Cassoulet mit weißen Bohnen](#)

385 kcal



[Brötchen](#)

2 Brötchen- 154 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

1 Messlöffel- 109 kcal

## Day

7

1598 kcal ● 107g Protein (27%) ● 58g Fett (33%) ● 140g Kohlenhydrate (35%) ● 22g Ballaststoffe (6%)

### Mittagessen

700 kcal, 45g Eiweiß, 58g netto Kohlenhydrate, 31g Fett



[Thunfischsalat-Wrap](#)

1 Wrap(s)- 552 kcal



[Kefir](#)

150 kcal

### Abendessen

785 kcal, 37g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



[Caprese-Salat](#)

249 kcal



[Cassoulet mit weißen Bohnen](#)

385 kcal



[Brötchen](#)

2 Brötchen- 154 kcal

### Proteinergänzung(en)

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



[Proteinshake](#)

1 Messlöffel- 109 kcal

## Milch- und Eierprodukte

- fettarmer aromatisierter Joghurt  
1 Behälter (≈170 g) (170g)
- Käse  
3/4 Tasse, gerieben (85g)
- fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt  
4 Becher (je ca. 150 g) (600g)
- Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
6 EL (105g)
- Frischer Mozzarella  
1/4 lbs (99g)
- Kefir (aromatisiert)  
1 Tasse (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Zwiebel  
3 mittel (≈6,4 cm Ø) (321g)
- Gefrorene grüne Bohnen  
3 1/3 Tasse (403g)
- Pilze  
2 1/4 oz (64g)
- frische Petersilie  
1 1/2 Bund (29g)
- Tomaten  
4 1/3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (532g)
- Sellerie, roh  
1/8 Bund (66g)
- Knoblauch  
2 Zehe(n) (6g)
- Karotten  
2 groß (144g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch  
4 1/2 Dose (784g)

## Backwaren

- Brot  
2/3 lbs (320g)
- Brötchen  
4 Brötchen (≈5,1 cm quadratisch, ≈5,1 cm hoch) (112g)
- Wezentortillas  
1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

## Obst und Fruchtsäfte

## Andere

- vegane Wurst  
4 Würstchen (400g)
- Gemischte Blattsalate  
4 Packung (≈155 g) (648g)
- Sriracha-Chilisauce  
1 EL (15g)

## Fette und Öle

- Olivenöl  
5 TL (mL)
- Öl  
1 oz (mL)
- Salatdressing  
13 1/2 EL (mL)
- Mayonnaise  
1/4 Tasse (mL)
- Balsamico-Vinaigrette  
2 1/3 EL (mL)

## Getränke

- Wasser  
7 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver  
7 Schöpfer (je ≈80 ml) (217g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Gemischte Nüsse  
3 EL (25g)

## Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

- Kichererbsen, konserviert  
3 1/2 Dose (1568g)
- Weiße Bohnen (konserviert)  
1 Dose(n) (439g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Apfelessig  
2 EL (mL)
- Gemüsebrühe (servierbereit)  
1/2 Tasse(n) (mL)

## Getreide und Teigwaren

- Langkorn-Weißreis  
3/4 Tasse (139g)

- Avocados  
1 Avocado(s) (209g)
- Limettensaft  
2 TL (mL)
- Fruchtsaft  
10 fl oz (mL)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
1 TL (3g)
  - schwarzer Pfeffer  
1 TL (1g)
  - Rosmarin, getrocknet  
3 Prise (0g)
  - Balsamicoessig  
2 EL (mL)
  - frischer Basilikum  
9 1/4 EL Blätter, ganz (14g)
-

## Mittagessen 1

An Tag 1 essen

### fettarmer Joghurt

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

Ergibt 1 Becher

#### fettarmer aromatisierter Joghurt

1 Behälter ( $\approx$ 170 g) (170g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



### Avocado-Thunfisch-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 555 kcal ● 42g Protein ● 21g Fett ● 38g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/2 Sandwich(es)



#### Zwiebel, fein gehackt

1/6 klein (13g)

#### Dosen-Thunfisch, abgetropft

3/4 Dose (129g)

#### Brot

3 Scheibe (96g)

#### Avocados

3/8 Avocado(s) (75g)

#### Limettensaft

1/4 EL (mL)

#### Salz

3/4 Prise (0g)

#### schwarzer Pfeffer

3/4 Prise (0g)

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.

## Mittagessen 2 ↗

An Tag 2 essen

### Rosmarin-Pilz-Käse-Sandwich

1 1/2 Sandwich(es) - 612 kcal ● 34g Protein ● 32g Fett ● 40g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/2 Sandwich(es)

#### Gemischte Blattsalate

3/4 Tasse (23g)

#### Rosmarin, getrocknet

3 Prise (0g)

#### Pilze

2 1/4 oz (64g)

#### Käse

3/4 Tasse, gerieben (85g)

#### Brot

3 Scheibe(n) (96g)

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

### Gemischte Nüsse

1/6 Tasse(n) - 163 kcal ● 5g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/6 Tasse(n)

#### Gemischte Nüsse

3 EL (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### 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)

### Einfacher Kichererbsensalat

467 kcal ● 24g Protein ● 9g Fett ● 50g Kohlenhydrate ● 22g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### frische Petersilie, gehackt

3 Stängel (3g)

### Tomaten, halbiert

1 Tasse Cherrytomaten (149g)

### Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 klein (35g)

### Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

1 Dose (448g)

### Apfelessig

1 EL (mL)

### Balsamicoessig

1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### frische Petersilie, gehackt

6 Stängel (6g)

### Tomaten, halbiert

2 Tasse Cherrytomaten (298g)

### Zwiebel, dünn geschnitten

1 klein (70g)

### Kichererbsen, konserviert, abgetropft und abgespült

2 Dose (896g)

### Apfelessig

2 EL (mL)

### Balsamicoessig

2 EL (mL)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Servieren!

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 und Tag 6 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat

237 kcal ● 5g Protein ● 16g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Salatdressing**

1/3 Tasse (mL)

**Gemischte Blattsalate**

5 1/4 Tasse (158g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**

2/3 Tasse (mL)

**Gemischte Blattsalate**

10 1/2 Tasse (315g)

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

### Thunfischsalat-Sandwich

1 Sandwich(s) - 495 kcal ● 39g Protein ● 25g Fett ● 24g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Sellerie, roh, gehackt**

1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (9g)

**Dosen-Thunfisch**

5 oz (142g)

**Salz**

1 Prise (0g)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

**Mayonnaise**

1 1/2 EL (mL)

**Brot**

2 Scheibe (64g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh, gehackt**

1 Stiel, klein (12,5 cm) (17g)

**Dosen-Thunfisch**

10 oz (284g)

**Salz**

2 Prise (1g)

**schwarzer Pfeffer**

2 Prise (0g)

**Mayonnaise**

3 EL (mL)

**Brot**

4 Scheibe (128g)

1. Den Thunfisch abtropfen lassen.
2. Thunfisch, Mayonnaise, Pfeffer, Salz und gehackten Sellerie in einer kleinen Schüssel gründlich vermischen.
3. Die Mischung auf eine Scheibe Brot streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

## Mittagessen 5

An Tag 7 essen

### Thunfischsalat-Wrap

1 Wrap(s) - 552 kcal ● 37g Protein ● 29g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

#### **Sellerie, roh, gehackt**

1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (9g)

#### **Wezentortillas**

1 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (72g)

#### **Salz**

1 Prise (0g)

#### **schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

#### **Mayonnaise**

1 1/2 EL (mL)

#### **Dosen-Thunfisch**

5 oz (142g)

1. Den Thunfisch abtropfen lassen.
2. Thunfisch, Mayonnaise, Pfeffer, Salz und gehackten Sellerie in einer kleinen Schüssel gründlich vermischen.
3. Die Mischung auf die Tortilla streichen und diese einrollen.

### Kefir

150 kcal ● 8g Protein ● 2g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



#### **Kefir (aromatisiert)**

1 Tasse (mL)

1. In ein Glas gießen und trinken.

## Abendessen 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Vegane Wurst

2 Wurst(en) - 536 kcal ● 56g Protein ● 24g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **vegane Wurst**

2 Würstchen (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **vegane Wurst**

4 Würstchen (400g)

1. Nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Servieren.

### Mit Olivenöl beträufelte grüne Bohnen

181 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Olivenöl**  
2 1/2 TL (mL)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
1 2/3 Tasse (202g)  
**Salz**  
1 1/4 Prise (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 1/4 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Olivenöl**  
5 TL (mL)  
**Gefrorene grüne Bohnen**  
3 1/3 Tasse (403g)  
**Salz**  
1/3 TL (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/3 TL (0g)

1. Grüne Bohnen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Abendessen 2 ↗

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Kichererbsen-Bowl mit würziger Joghurtsauce

677 kcal ● 28g Protein ● 14g Fett ● 93g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**frische Petersilie, gehackt**  
3 EL, gehackt (11g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
3/4 klein (53g)  
**Sriracha-Chilisauce**  
1/2 EL (8g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
3 EL (53g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft**  
3/4 Dose (336g)  
**Langkorn-Weißreis**  
6 EL (69g)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**frische Petersilie, gehackt**  
6 EL, gehackt (23g)  
**Zwiebel, gewürfelt**  
1 1/2 klein (105g)  
**Sriracha-Chilisauce**  
1 EL (15g)  
**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**  
6 EL (105g)  
**Kichererbsen, konserviert, abgespült und abgetropft**  
1 1/2 Dose (672g)  
**Langkorn-Weißreis**  
3/4 Tasse (139g)  
**Öl**  
1 EL (mL)

1. Reis nach Packungsanweisung kochen und beiseitestellen.
2. Griechischen Joghurt, Sriracha und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren, bis alles gut vermischt ist. Beiseitestellen.
3. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und 5–10 Minuten kochen, bis sie weich ist.
4. Kichererbsen und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und 7–10 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.
5. Hitze ausschalten und Petersilie unterrühren.
6. Kichererbsenmischung über Reis geben und die würzige Sauce darüberträufeln.

### Einfacher gemischter Blattsalat

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



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Salatdressing**

1 1/2 EL (mL)

**Gemischte Blattsalate**

1 1/2 Tasse (45g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salatdressing**

3 EL (mL)

**Gemischte Blattsalate**

3 Tasse (90g)

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

## Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

### Avocado-Thunfischsalat

582 kcal ● 54g Protein ● 32g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe

**Zwiebel, fein gehackt**

1/3 klein (23g)

**Tomaten**

1/3 Tasse, gehackt (60g)

**Dosen-Thunfisch**

1 1/3 Dose (229g)

**Gemischte Blattsalate**

1 1/3 Tasse (40g)

**schwarzer Pfeffer**

1 1/3 Prise (0g)

**Salz**

1 1/3 Prise (1g)

**Limettensaft**

1/2 EL (mL)

**Avocados**

2/3 Avocado(s) (134g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

### Fruchtsaft

1 1/4 Tasse - 143 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 32g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe

Ergibt 1 1/4 Tasse

**Fruchtsaft**

10 fl oz (mL)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Caprese-Salat

249 kcal ● 14g Protein ● 16g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Tomaten, halbiert**

9 1/3 EL Cherrytomaten (87g)

#### **Balsamico-Vinaigrette**

3 1/2 TL (mL)

#### **frischer Basilikum**

1/4 Tasse Blätter, ganz (7g)

#### **Gemischte Blattsalate**

5/8 Packung (≈155 g) (90g)

#### **Frischer Mozzarella**

1 3/4 oz (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Tomaten, halbiert**

56 TL Cherrytomaten (174g)

#### **Balsamico-Vinaigrette**

2 1/3 EL (mL)

#### **frischer Basilikum**

9 1/3 EL Blätter, ganz (14g)

#### **Gemischte Blattsalate**

1 1/6 Packung (≈155 g) (181g)

#### **Frischer Mozzarella**

1/4 lbs (99g)

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

### Cassoulet mit weißen Bohnen

385 kcal ● 18g Protein ● 8g Fett ● 47g Kohlenhydrate ● 14g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### **Knoblauch, fein gehackt**

1 Zehe(n) (3g)

#### **Zwiebel, gewürfelt**

1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (55g)

#### **Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten**

1 groß (72g)

#### **Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**

1/2 Dose(n) (220g)

#### **Öl**

1/2 EL (mL)

#### **Gemüsebrühe (servierbereit)**

1/4 Tasse(n) (mL)

#### **Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten**

1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (20g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### **Knoblauch, fein gehackt**

2 Zehe(n) (6g)

#### **Zwiebel, gewürfelt**

1 mittel (≈6,4 cm Ø) (110g)

#### **Karotten, geschält & in Scheiben geschnitten**

2 groß (144g)

#### **Weiße Bohnen (konserviert), abgetropft und abgespült**

1 Dose(n) (439g)

#### **Öl**

1 EL (mL)

#### **Gemüsebrühe (servierbereit)**

1/2 Tasse(n) (mL)

#### **Sellerie, roh, in dünne Scheiben geschnitten**

1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)

1. Heize den Ofen auf 400°F (200°C) vor.
2. Erhitze Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze. Gib Karotte, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer dazu. 5–8 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
3. Rühre Bohnen und Brühe ein. Zum Köcheln bringen und dann die Hitze ausschalten.
4. Gib die Bohnenmischung in eine Auflaufform. Backe, bis die Oberfläche gebräunt ist und es blubbert, 18–25 Minuten.
5. Servieren.

### Brötchen

2 Brötchen - 154 kcal ● 5g Protein ● 2g Fett ● 26g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Brötchen**

2 Brötchen ( $\approx$ 5,1 cm quadratisch,  
 $\approx$ 5,1 cm hoch) (56g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Brötchen**

4 Brötchen ( $\approx$ 5,1 cm quadratisch,  
 $\approx$ 5,1 cm hoch) (112g)

1. Guten Appetit.

---

## Proteinergänzung(en) ↗

Täglich essen

---

### Proteinshake

1 Messlöffel - 109 kcal ● 24g Protein ● 1g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Wasser**

1 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

1 Schöpfer (je  $\approx$ 80 ml) (31g)

Für alle 7 Mahlzeiten:

**Wasser**

7 Tasse(n) (mL)

**Proteinpulver**

7 Schöpfer (je  $\approx$ 80 ml) (217g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---