

7 Tage KALORIEN GENIESSEN - Ernährungsplan 14.02.-20.02.2022

Die Nährwerte und Mengenangaben gelten jeweils pro Person - die Einkaufsliste versorgt 2 Personen.

* Gerichte mit Sternchen sind aus dem Kochbuch LANGE SATT - alle anderen Rezepte findest du auf dem Blog. Die meisten Rezepte lassen sich vegetarisch abwandeln, schau dir dazu die Rezepte bzw. Zutaten an.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mittag	1 Grüner Spargel Nudelsalat (mit grünen Bohnen statt Spargel)	1 Kartoffelsalat mit Brühe	1 Kartoffelsalat mit Brühe	1 Bruschetta / Tomatensalat mit geröstetem Knoblauchbrot	1 Gnocchi mit Tomaten und Käse	1 Brokkoli-Cheddar-Quiche*	4 Buttermilch-Pfannkuchen
		1 Bockwurst 45 g	1 Bockwurst 45 g			1 Beilagensalat	100 g Beerenmischung (TK) 40 ml Ahornsirup
	470 kcal	405 kcal	405 kcal	480 kcal	450 kcal	690 kcal	590 kcal
	48 g Kohlenhydrate 16 g Eiweiss 23 g Fett	46 g Kohlenhydrate 16 g Eiweiss 17 g Fett	46 g Kohlenhydrate 16 g Eiweiss 17 g Fett	76 g Kohlenhydrate 14 g Eiweiss 12 g Fett	56 g Kohlenhydrate 15 g Eiweiss 17 g Fett	51 g Kohlenhydrate 33 g Eiweiss 37 g Fett	171 g Kohlenhydrate 13 g Eiweiss 12 g Fett
Abend	1 Gefüllte Ofenkartoffel mit Sour Cream	1 Cheeseburger Gnocchi-Pfanne *	1 Gulasch-Suppe mit Paprika und Kartoffeln 50 g Brot, Baguette	1 Gulasch-Suppe mit Paprika und Kartoffeln 50 g Brot, Baguette	1 Brokkoli-Cheddar-Quiche* 1 Beilagensalat	Essen bestellen oder Gericht nach Wahl kochen	1 Blumenkohlauflauf Caprese
	460 kcal	580 kcal	613 kcal	613 kcal	690 kcal	0 kcal	430 kcal
	34 g Kohlenhydrate 30 g Eiweiss 21 g Fett	47 g Kohlenhydrate 32 g Eiweiss 28 g Fett	58 g Kohlenhydrate 53 g Eiweiss 15 g Fett	58 g Kohlenhydrate 53 g Eiweiss 15 g Fett	51 g Kohlenhydrate 33 g Eiweiss 37 g Fett	0 g Kohlenhydrate 0 g Eiweiss 0 g Fett	24 g Kohlenhydrate 30 g Eiweiss 20 g Fett
GESAMT	930 kcal	985 kcal	1018 kcal	1093 kcal	1140 kcal	690 kcal	1020 kcal
	82 g Kohlenhydrate 46 g Eiweiss 44 g Fett	93 g Kohlenhydrate 48 g Eiweiss 45 g Fett	104 g Kohlenhydrate 69 g Eiweiss 32 g Fett	134 g Kohlenhydrate 67 g Eiweiss 27 g Fett	107 g Kohlenhydrate 48 g Eiweiss 54 g Fett	51 g Kohlenhydrate 33 g Eiweiss 37 g Fett	195 g Kohlenhydrate 43 g Eiweiss 32 g Fett
Notizen	Die Ofenkartoffel kannst du schon zum Mittag in den Ofen geben und backen, dann sparst du zum Abendessen Zeit. Wenn du magst, kannst auch schon die Kartoffeln für den Kartoffelsalat morgen kochen.		Koche heute direkt die Gulaschsuppe für morgen mit = 4 Portionen kochen	Bruschetta als Hauptspeise = 6 Scheiben pro Person		Die Quiche zum Aufwärmen in den kalten Backofen geben und bei 150 °C für 20 Minuten erwärmen.	Lust auf ein gemütliches Sonntagsfrühstück? Das Mittagessen schließt sich mit den Pancakes direkt an.

Strebe pro Tag ca. 1500 kcal an (berechne deinen Kalorienbedarf, um mindestens den Grundumsatz zu dir zu nehmen) und ergänze mit einem Frühstück nach Wahl bzw. wenn du generell nicht Frühstückst oder noch Kalorien offen sind, gönne dir gerne einen Snack oder etwas Süßes – du musst nicht komplett auf alles verzichten! Du darfst deine Tageskalorien aufbrauchen oder auch für einen anderen Tag „aufsparen“.