

Ernährungsplan 21.02. - 27.02.2022

Die Nährwerte und Mengenangaben gelten jeweils pro Person.

* 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 Gnocchi mit Aubergine und Spinat in Tomatensauce	1 Falafel-Bowl mit Gemüse und Couscous	1 Falafel-Bowl mit Gemüse und Couscous	1 Gnocchi-Salat mit Gemüse	1 Couscous-Salat	1 Couscous-Salat	1 Käse-Spätzle mit Röstzwiebeln
	50 g Brot, Baguette	50 g Brot, Baguette			150 g Joghurt pur (3,8 % Fett) 100 g Beerenmischung (TK)	150 g Joghurt pur (3,8 % Fett) 100 g Beerenmischung (TK)	
	533 kcal	483 kcal	360 kcal	490 kcal	493 kcal	493 kcal	510 kcal
	72 g Kohlenhydrate 19 g Eiweiss 12 g Fett	66 g Kohlenhydrate 20 g Eiweiss 13 g Fett	41 g Kohlenhydrate 16 g Eiweiss 12 g Fett	58 g Kohlenhydrate 10 g Eiweiss 22 g Fett	64 g Kohlenhydrate 18 g Eiweiss 17 g Fett	64 g Kohlenhydrate 18 g Eiweiss 17 g Fett	52 g Kohlenhydrate 29 g Eiweiss 20 g Fett
Abend	1 Zitronen-Spaghetti mit Hähnchen oder Garnelen	1 Chicken Teriyaki mit Brokkoli und Reis	1 Halloumi Ofengemüse-Salat	1 Beef Tatar Burger 1 Gurkensalat	1 Hackfleisch-Nudelaufauf in cremiger Rotweinsauce*	Gericht nach Wahl kochen oder Essen bestellen	1 Avocado-Salat 100 g Brot, Baguette
	480 kcal	450 kcal	570 kcal	490 kcal	600 kcal	0 kcal	476 kcal
	61 g Kohlenhydrate 27 g Eiweiss 14 g Fett	57 g Kohlenhydrate 35 g Eiweiss 8 g Fett	16 g Kohlenhydrate 30 g Eiweiss 42 g Fett	40 g Kohlenhydrate 43 g Eiweiss 15 g Fett	46 g Kohlenhydrate 31 g Eiweiss 29 g Fett	0 g Kohlenhydrate 0 g Eiweiss 0 g Fett	61 g Kohlenhydrate 12 g Eiweiss 18 g Fett
GESAMT	1013 kcal	933 kcal	930 kcal	980 kcal	1093 kcal	493 kcal	986 kcal
	133 g Kohlenhydrate 46 g Eiweiss 26 g Fett	123 g Kohlenhydrate 55 g Eiweiss 21 g Fett	57 g Kohlenhydrate 46 g Eiweiss 54 g Fett	98 g Kohlenhydrate 53 g Eiweiss 37 g Fett	110 g Kohlenhydrate 49 g Eiweiss 46 g Fett	64 g Kohlenhydrate 18 g Eiweiss 17 g Fett	113 g Kohlenhydrate 41 g Eiweiss 38 g Fett
Notizen	Mittag: Statt Gnocchi passen auch Nudeln gut		Abend: Falls du keinen Halloumi bekommst, kannst du auch Brat- bzw. Grillkäse verwenden		Abend: Statt Rotwein findest du im Rezept auch eine Alternative		

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“.