

Ernährungsplan 28.02. - 06.03.2022

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 Rucolasalat mit Stremellachs und Parmesan	1 Italienischer Nudelsalat	1 Italienischer Nudelsalat	1 Brokkoli-Salat	1 Bulgur-Salat mit Sesamdressing	1 Bulgur-Salat mit Sesamdressing	1 Croque Madame Sandwich*
				50 g Nudeln (Fusilli)			
	430 kcal	470 kcal	470 kcal	530 kcal	430 kcal	430 kcal	580 kcal
	8 g Kohlenhydrate	50 g Kohlenhydrate	50 g Kohlenhydrate	59 g Kohlenhydrate	41 g Kohlenhydrate	41 g Kohlenhydrate	43 g Kohlenhydrate
36 g Eiweiss	23 g Eiweiss	23 g Eiweiss	22 g Eiweiss	24 g Eiweiss	24 g Eiweiss	33 g Eiweiss	
27 g Fett	20 g Fett	20 g Fett	21 g Fett	17 g Fett	17 g Fett	28 g Fett	
Abend	1 Panang Thai Curry mit Hähnchen	1 Gefüllte Paprika	1 Gefüllte Paprika	125 g Lachsfilet (ohne Haut) gebraten	1 Asia Chicken Wings mit würzigem Gurkensalat*	Gericht nach Wahl kochen oder Essen bestellen	1 Gefüllte Ricotta-Spinat-Muschelnudeln
				1 Kartoffelgratin			
	580 kcal	510 kcal	510 kcal	500 kcal	530 kcal	0 kcal	470 kcal
	39 g Kohlenhydrate	24 g Kohlenhydrate	24 g Kohlenhydrate	25 g Kohlenhydrate	18 g Kohlenhydrate	0 g Kohlenhydrate	54 g Kohlenhydrate
36 g Eiweiss	30 g Eiweiss	30 g Eiweiss	30 g Eiweiss	39 g Eiweiss	0 g Eiweiss	27 g Eiweiss	
30 g Fett	30 g Fett	30 g Fett	31 g Fett	32 g Fett	0 g Fett	15 g Fett	
GESAMT	1010 kcal	980 kcal	980 kcal	1030 kcal	960 kcal	430 kcal	1050 kcal
	47 g Kohlenhydrate	74 g Kohlenhydrate	74 g Kohlenhydrate	84 g Kohlenhydrate	59 g Kohlenhydrate	41 g Kohlenhydrate	97 g Kohlenhydrate
	72 g Eiweiss	53 g Eiweiss	53 g Eiweiss	52 g Eiweiss	63 g Eiweiss	24 g Eiweiss	60 g Eiweiss
	50 g Fett	50 g Fett	52 g Fett	49 g Fett	17 g Fett	43 g Fett	
Notizen							

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“.