

Ernährungsplan 07.02.-13.02.2022

Die Nährwerte und Mengenangaben gelten jeweils pro Person - die Einkaufsliste versorgt zum Mittagessen 1 Person und zum Abendessen 2 Personen.

* Gerichte mit Sternchen sind aus dem Kochbuch LANGE SATT - alle anderen Rezepte findest du auf dem Blog.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mittag	1 Tortilla (spanisches Omelette)	1 Tortilla (spanisches Omelette)	1 Ziegenkäse-Bacon Salat	5 Stk Mercimek Köftesi	5 Stk Mercimek Köftesi	1 Gnocchi mit Stremellachs	1 Sandwich mit Pesto und Burrata
	1 Beilagensalat	1 Beilagensalat		150 g Joghurt pur (3,8 % Fett)	150 g Joghurt pur (3,8 % Fett)		
				150 g Trauben	150 g Trauben		
	480 kcal	480 kcal	560 kcal	421 kcal	421 kcal	480 kcal	480 kcal
31 g Kohlenhydrate	31 g Kohlenhydrate	17 g Kohlenhydrate	55 g Kohlenhydrate	55 g Kohlenhydrate	57 g Kohlenhydrate	48 g Kohlenhydrate	
17 g Eiweiss	17 g Eiweiss	29 g Eiweiss	19 g Eiweiss	19 g Eiweiss	24 g Eiweiss	18 g Eiweiss	
31 g Fett	31 g Fett	42 g Fett	11 g Fett	11 g Fett	17 g Fett	24 g Fett	
Abend	1 Linsen-Hack-Eintopf	1 Linsen-Hack-Eintopf	1 Nudeln mit Tomatensauce und Parmesan	1 Quark-Pizza (Teig mit Tomatensauce)*	1 Lachs aus dem Ofen mit Zucchini und Tomate	Essen bestellen oder Rezept nach Wahl kochen	1 Blumenkohl-Wings
	100 g Brot, Baguette	100 g Brot, Baguette		50 g Spinat	60 g Brot, Baguette		1 Ranch-Dip (mit Mayonnaise)
				100 g Mozzarella light			
	536 kcal	536 kcal	430 kcal	614 kcal	578 kcal	0 kcal	405 kcal
66 g Kohlenhydrate	66 g Kohlenhydrate	63 g Kohlenhydrate	75 g Kohlenhydrate	41 g Kohlenhydrate	0 g Kohlenhydrate	53 g Kohlenhydrate	
28 g Eiweiss	28 g Eiweiss	18 g Eiweiss	45 g Eiweiss	34 g Eiweiss	0 g Eiweiss	17 g Eiweiss	
15 g Fett	15 g Fett	11 g Fett	15 g Fett	30 g Fett	0 g Fett	10 g Fett	
GESAMT	1016 kcal	1016 kcal	990 kcal	1034 kcal	998 kcal	480 kcal	885 kcal
	97 g Kohlenhydrate	97 g Kohlenhydrate	80 g Kohlenhydrate	130 g Kohlenhydrate	96 g Kohlenhydrate	57 g Kohlenhydrate	101 g Kohlenhydrate
	45 g Eiweiss	45 g Eiweiss	47 g Eiweiss	64 g Eiweiss	53 g Eiweiss	24 g Eiweiss	35 g Eiweiss
	46 g Fett	46 g Fett	53 g Fett	26 g Fett	41 g Fett	17 g Fett	34 g Fett
Notizen	Abendessen: Nur 4 Portionen Linseneintopf kochen oder übrige 2 Portionen einfrieren			Statt Trauben kannst du auch anderes Obst auswählen	Statt Trauben kannst du auch anderes Obst auswählen		Heute darf es etwas mehr sein! Suche dir ein Produkt nach Wahl mit ca. 120 kcal zusätzlich aus.

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“.