

Ernährungsplan 07.03. - 13.03.2022

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	6 Zucchini-Puffer mit Haferflocken	1 Couscous-Salat mit Kichererbsen und Feta*	1 Couscous-Salat mit Kichererbsen und Feta*	1 Bruschetta / Tomatensalat mit geröstetem Knoblauchbrot	1 Avocado-Salat	1 Avocado-Salat	1 Sandwich mit Pesto und Burrata
	100 g Creme fraîche light				60 g Brot, Baguette	60 g Brot, Baguette	
					150 g Joghurt pur (3,8 % Fett)	150 g Joghurt pur (3,8 % Fett)	
					100 g Beerenmischung (TK)	100 g Beerenmischung (TK)	
	645 kcal	590 kcal	590 kcal	480 kcal	540 kcal	540 kcal	480 kcal
28 g Kohlenhydrate	57 g Kohlenhydrate	57 g Kohlenhydrate	76 g Kohlenhydrate	57 g Kohlenhydrate	57 g Kohlenhydrate	48 g Kohlenhydrate	
27 g Eiweiss	31 g Eiweiss	31 g Eiweiss	14 g Eiweiss	17 g Eiweiss	17 g Eiweiss	18 g Eiweiss	
45 g Fett	24 g Fett	24 g Fett	12 g Fett	24 g Fett	24 g Fett	24 g Fett	
Abend	1 Asia-Nudeln	1 Gemüsepfanne mit Pesto und Hähnchen	1 Hähnchen Saltimbocca	1 Lasagne	1 Fisch Florentiner Art*	Gericht nach Wahl kochen oder Essen bestellen	1 Gnocchi mit Speck Sahne
	510 kcal	440 kcal	440 kcal	550 kcal	520 kcal	0 kcal	460 kcal
65 g Kohlenhydrate	35 g Kohlenhydrate	10 g Kohlenhydrate	34 g Kohlenhydrate	35 g Kohlenhydrate	0 g Kohlenhydrate	55 g Kohlenhydrate	
33 g Eiweiss	32 g Eiweiss	47 g Eiweiss	26 g Eiweiss	35 g Eiweiss	0 g Eiweiss	17 g Eiweiss	
10 g Fett	21 g Fett	20 g Fett	34 g Fett	25 g Fett	0 g Fett	19 g Fett	
GESAMT	1155 kcal	1030 kcal	1030 kcal	1030 kcal	1060 kcal	540 kcal	940 kcal
	93 g Kohlenhydrate	92 g Kohlenhydrate	67 g Kohlenhydrate	110 g Kohlenhydrate	92 g Kohlenhydrate	57 g Kohlenhydrate	103 g Kohlenhydrate
	60 g Eiweiss	63 g Eiweiss	78 g Eiweiss	40 g Eiweiss	52 g Eiweiss	17 g Eiweiss	35 g Eiweiss
	55 g Fett	45 g Fett	44 g Fett	46 g Fett	49 g Fett	24 g Fett	43 g Fett
Notizen		Couscous-Salat für morgen direkt mit vorbereiten.					

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“.