

## Ernährungsplan 14.03. - 20.03.2022

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. Viele Rezepte lassen sich vegetarisch abwandeln, schau dir dazu die Rezepte bzw. Zutaten an.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mittag	1 Lachs mit Parmesanhaube	1 Ziegenkäse-Bacon Salat	1 Ziegenkäse-Bacon Salat	1 Couscous-Salat Brot, Baguette	1 Couscous-Salat Brot, Baguette	1 Brokkoli-Cheddar-Quiche* 1 Beilagensalat	1 Brokkoli-Cheddar-Quiche* 1 Beilagensalat
				50 10 ml Olivenöl zum Dippen fürs Brot	50 g 10 ml Olivenöl zum Dippen fürs Brot		
	<b>480 kcal</b>	<b>560 kcal</b>	<b>560 kcal</b>	<b>535 kcal</b>	<b>535 kcal</b>	<b>690 kcal</b>	<b>690 kcal</b>
	5 g Kohlenhydrate 29 g Eiweiss 38 g Fett	17 g Kohlenhydrate 29 g Eiweiss 42 g Fett	17 g Kohlenhydrate 29 g Eiweiss 42 g Fett	73 g Kohlenhydrate 13 g Eiweiss 21 g Fett	73 g Kohlenhydrate 13 g Eiweiss 21 g Fett	51 g Kohlenhydrate 33 g Eiweiss 37 g Fett	51 g Kohlenhydrate 33 g Eiweiss 37 g Fett
Abend	1 Pasta mit Radicchio und Schinken	1 Gulasch-Suppe mit Paprika und Kartoffeln	1 Gulasch-Suppe mit Paprika und Kartoffeln	1 Mediterranes Ofengemüse mit Feta*	1 Pasta mit Lachs und Tomaten-Sahnesauce	Gericht nach Wahl kochen oder Essen bestellen	1 Tortilla (spanisches Omelette)
	<b>540 kcal</b>	<b>490 kcal</b>	<b>490 kcal</b>	<b>440 kcal</b>	<b>550 kcal</b>	<b>0 kcal</b>	<b>350 kcal</b>
	61 g Kohlenhydrate 32 g Eiweiss 17 g Fett	33 g Kohlenhydrate 49 g Eiweiss 14 g Fett	33 g Kohlenhydrate 49 g Eiweiss 14 g Fett	12 g Kohlenhydrate 40 g Eiweiss 26 g Fett	59 g Kohlenhydrate 38 g Eiweiss 15 g Fett	0 g Kohlenhydrate 0 g Eiweiss 0 g Fett	24 g Kohlenhydrate 15 g Eiweiss 22 g Fett
GESAMT	<b>1020 kcal</b>	<b>1050 kcal</b>	<b>1050 kcal</b>	<b>975 kcal</b>	<b>1085 kcal</b>	<b>690 kcal</b>	<b>1040 kcal</b>
	66 g Kohlenhydrate 61 g Eiweiss 55 g Fett	50 g Kohlenhydrate 78 g Eiweiss 56 g Fett	50 g Kohlenhydrate 78 g Eiweiss 56 g Fett	85 g Kohlenhydrate 53 g Eiweiss 47 g Fett	132 g Kohlenhydrate 51 g Eiweiss 36 g Fett	51 g Kohlenhydrate 33 g Eiweiss 37 g Fett	75 g Kohlenhydrate 48 g Eiweiss 59 g Fett
Notizen		Gulaschsuppe für morgen mitkochen.					

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“.