

Ernährungsplan 21.03. - 27.03.2022

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 Beilagensalat	1 Ofen-Gnocchi Caprese*	4 St Mini-Frikadellen	4 St Mini-Frikadellen	1 Beilagensalat	1 Nudeln (80 g) mit Spinat, Tomaten und Parmesan	1 Falafel-Bowl mit Gemüse und Couscous
	50 g Nudeln (trocken)		1 Kartoffelgratin	1 Ofenpommes (aus 200 g Kartoffeln pro Portion + 1 EL Olivenöl) oder nochmal Kartoffelgratin	50 g Nudeln (trocken)		
	100 g Hähnchenbrustfilet				20 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)		
	5 g Öl				60 g Mozzarella light		
	461 kcal	500 kcal	540 kcal	550 kcal	445 kcal	400 kcal	360 kcal
	44 g Kohlenhydrate	56 g Kohlenhydrate	29 g Kohlenhydrate	35 g Kohlenhydrate	49 g Kohlenhydrate	63 g Kohlenhydrate	41 g Kohlenhydrate
32 g Eiweiss	31 g Eiweiss	29 g Eiweiss	28 g Eiweiss	23 g Eiweiss	19 g Eiweiss	16 g Eiweiss	
17 g Fett	16 g Fett	35 g Fett	33 g Fett	16 g Fett	7 g Fett	12 g Fett	
Abend	1 Gnocchi-Salat mit Gemüse	1 Chicken Teriyaki mit Brokkoli und Reis	1 Zitronen-Spaghetti mit Hähnchen oder Garnelen	1 Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat und Feta*	1 Miso-Hähnchen mit Pak Choi und Reis	Gericht nach Wahl kochen oder Essen bestellen	1 Gefüllte Ofenkartoffel mit Sour Cream
	20 g Parmesan oder Hartkäse						
	568 kcal	450 kcal	480 kcal	460 kcal	480 kcal	0 kcal	460 kcal
	58 g Kohlenhydrate	57 g Kohlenhydrate	61 g Kohlenhydrate	8 g Kohlenhydrate	60 g Kohlenhydrate	0 g Kohlenhydrate	34 g Kohlenhydrate
	17 g Eiweiss	35 g Eiweiss	27 g Eiweiss	50 g Eiweiss	33 g Eiweiss	0 g Eiweiss	30 g Eiweiss
28 g Fett	8 g Fett	14 g Fett	26 g Fett	12 g Fett	0 g Fett	21 g Fett	
GESAMT	1029 kcal	950 kcal	1020 kcal	1010 kcal	925 kcal	400 kcal	820 kcal
	102 g Kohlenhydrate	113 g Kohlenhydrate	90 g Kohlenhydrate	43 g Kohlenhydrate	109 g Kohlenhydrate	63 g Kohlenhydrate	75 g Kohlenhydrate
	49 g Eiweiss	66 g Eiweiss	56 g Eiweiss	78 g Eiweiss	56 g Eiweiss	19 g Eiweiss	46 g Eiweiss
44 g Fett	24 g Fett	49 g Fett	59 g Fett	28 g Fett	7 g Fett	33 g Fett	
Notizen	Die gekochten Nudeln unter den Salat mischen.				Die gekochten Nudeln unter den Salat mischen.		Gönn dir heute mal was Süßes oder einen Extra-Snack! :)

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“.