

Ernährungsplan 28.03. - 03.04.2022

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 Guacamole	1 Guacamole	1 Grüner Spargel Nudelsalat	1 Grüner Spargel Nudelsalat	1 Kartoffelsalat mit Brühe	1 Kartoffelsalat mit Brühe	1 Beilagensalat
	100 g Brot, Baguette	100 g Brot, Baguette			1 Bockwurst (45 g)	1 Bockwurst (45 g)	30 g Nudeln (trocken)
							20 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)
							60 g Mozzarella light
	436 kcal	436 kcal	470 kcal	470 kcal	405 kcal	405 kcal	373 kcal
57 g Kohlenhydrate	57 g Kohlenhydrate	51 g Kohlenhydrate	51 g Kohlenhydrate	46 g Kohlenhydrate	46 g Kohlenhydrate	35 g Kohlenhydrate	
11 g Eiweiss	11 g Eiweiss	24 g Eiweiss	24 g Eiweiss	16 g Eiweiss	16 g Eiweiss	20 g Eiweiss	
17 g Fett	17 g Fett	18 g Fett	18 g Fett	17 g Fett	17 g Fett	15 g Fett	
Abend	1 Pizza Rucola-Schinken	1 Panang Thai Curry mit Hähnchen	1 Halloumi Ofengemüse-Salat	1 Käse-Spätzle mit Röstzwiebeln	1 Pasta mit Lachs und Tomaten-Sahnesauce	1 Lasagne	1 Lasagne
						1 Beilagensalat	1 Beilagensalat
	550 kcal	580 kcal	570 kcal	510 kcal	550 kcal	680 kcal	680 kcal
49 g Kohlenhydrate	39 g Kohlenhydrate	16 g Kohlenhydrate	52 g Kohlenhydrate	59 g Kohlenhydrate	41 g Kohlenhydrate	41 g Kohlenhydrate	
33 g Eiweiss	36 g Eiweiss	30 g Eiweiss	29 g Eiweiss	38 g Eiweiss	28 g Eiweiss	28 g Eiweiss	
22 g Fett	30 g Fett	42 g Fett	20 g Fett	15 g Fett	43 g Fett	43 g Fett	
GESAMT	986 kcal	1016 kcal	1040 kcal	980 kcal	955 kcal	1085 kcal	1053 kcal
	106 g Kohlenhydrate	96 g Kohlenhydrate	67 g Kohlenhydrate	103 g Kohlenhydrate	105 g Kohlenhydrate	87 g Kohlenhydrate	76 g Kohlenhydrate
	44 g Eiweiss	47 g Eiweiss	54 g Eiweiss	53 g Eiweiss	54 g Eiweiss	44 g Eiweiss	48 g Eiweiss
	39 g Fett	47 g Fett	60 g Fett	38 g Fett	32 g Fett	60 g Fett	58 g Fett
Notizen			Statt grünem Spargel kannst du auch grüne Bohnen (vorher Kochen und dann Anbraten) verwenden.	Statt grünem Spargel kannst du auch grüne Bohnen (vorher Kochen und dann Anbraten) verwenden.		Doppelte Menge Lasagne vorbereiten und die Hälfte in eine separate Auflaufform schichten. Dann abgedeckt im Kühlschrank für morgen aufbewahren und dann frisch garen.	

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“.