

## Ernährungsplan 04.04. - 10.04.2022

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
<b>Mittag</b>	1 Rucolasalat mit Stremellachs und Parmesan	1 Cremiger Geflügel-Salat mit Früchten*	1 Cremiger Geflügel-Salat mit Früchten*	1 Italienischer Nudelsalat	1 Italienischer Nudelsalat	1 Nudeln mit Tomatensauce und Parmesan	1 Sandwich mit Pesto und Burrata
		100 g Brot, Baguette	100 g Brot, Baguette				
	<b>430 kcal</b>	<b>566 kcal</b>	<b>566 kcal</b>	<b>470 kcal</b>	<b>470 kcal</b>	<b>430 kcal</b>	<b>480 kcal</b>
8 g Kohlenhydrate	66 g Kohlenhydrate	66 g Kohlenhydrate	50 g Kohlenhydrate	50 g Kohlenhydrate	63 g Kohlenhydrate	48 g Kohlenhydrate	
36 g Eiweiss	38 g Eiweiss	38 g Eiweiss	23 g Eiweiss	23 g Eiweiss	18 g Eiweiss	18 g Eiweiss	
27 g Fett	15 g Fett	15 g Fett	20 g Fett	20 g Fett	11 g Fett	24 g Fett	
<b>Abend</b>	1 Wiener Schnitzel oder Wiener Art (Durchschnittswert für ein paniertes Schnitzel mit 125 g)	1 Gnocchi mit Aubergine und Spinat in Tomatensauce	1 Spargel mit Kartoffeln, Schinken und Hollandaise	1 Orangenhuhn auf Reis*	1 Wildlachs Teriyaki mit Brokkoli und Reis	1 Gebackener Feta mit Tomaten und Oliven	Gericht nach Wahl kochen oder Essen bestellen!
	1 Kartoffelgratin					100 g Brot, Baguette	
	1 Gurkensalat						
	<b>510 kcal</b>	<b>410 kcal</b>	<b>450 kcal</b>	<b>440 kcal</b>	<b>490 kcal</b>	<b>536 kcal</b>	<b>0 kcal</b>
54 g Kohlenhydrate	47 g Kohlenhydrate	50 g Kohlenhydrate	63 g Kohlenhydrate	47 g Kohlenhydrate	55 g Kohlenhydrate	0 g Kohlenhydrate	
28 g Eiweiss	15 g Eiweiss	22 g Eiweiss	30 g Eiweiss	37 g Eiweiss	28 g Eiweiss	0 g Eiweiss	
19 g Fett	11 g Fett	16 g Fett	7 g Fett	16 g Fett	22 g Fett	0 g Fett	
<b>GESAMT</b>	<b>940 kcal</b>	<b>976 kcal</b>	<b>1016 kcal</b>	<b>910 kcal</b>	<b>960 kcal</b>	<b>966 kcal</b>	<b>480 kcal</b>
	62 g Kohlenhydrate	113 g Kohlenhydrate	116 g Kohlenhydrate	113 g Kohlenhydrate	97 g Kohlenhydrate	118 g Kohlenhydrate	48 g Kohlenhydrate
	64 g Eiweiss	53 g Eiweiss	60 g Eiweiss	53 g Eiweiss	60 g Eiweiss	46 g Eiweiss	18 g Eiweiss
	46 g Fett	26 g Fett	31 g Fett	27 g Fett	36 g Fett	33 g Fett	24 g Fett
<b>Notizen</b>		Direkt die doppelte Menge Geflügelsalat machen und die Hälfte für morgen abedeckt im Kühlschrank aufbewahren.	Wenn du keine Hollandaise magst, kannst du auch ein bisschen Butter zum Spargel servieren.	Den Nudelsalat für morgen schon vorbereiten und abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren.	Statt Hühnchen nimmst du pro Portion 125 g Wildlachsfilet: Das Fischfilet im ganzen mit der Sauce marinieren und anbraten.		Statt Burrata kannst du auch normalen Mozzarella nehmen.

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“.