

## Ernährungsplan 25.04. - 01.05.2022

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 Couscous-Salat	1 Couscous-Salat	1 Tortilla (spanisches Omelette)	1 Tortilla (spanisches Omelette)	3 Stk Zucchini-Puffer mit Haferflocken	1 Flammkuchen-Waffeln*	3 Stk Spinatknödel
	50 g Brot, Baguette	50 g Brot, Baguette	1 Beilagensalat	1 Beilagensalat	50 g Creme fraîche light		30 g zerlassene Butter
	10 ml Olivenöl zum Dippen fürs Brot	10 ml Olivenöl zum Dippen fürs Brot			1 Beilagensalat		20 g geriebenen Parmesan
	<b>535 kcal</b>	<b>535 kcal</b>	<b>480 kcal</b>	<b>480 kcal</b>	<b>453 kcal</b>	<b>500 kcal</b>	<b>796 kcal</b>
73 g Kohlenhydrate	73 g Kohlenhydrate	31 g Kohlenhydrate	31 g Kohlenhydrate	21 g Kohlenhydrate	41 g Kohlenhydrate	69 g Kohlenhydrate	
13 g Eiweiss	13 g Eiweiss	17 g Eiweiss	17 g Eiweiss	16 g Eiweiss	30 g Eiweiss	31 g Eiweiss	
21 g Fett	21 g Fett	31 g Fett	31 g Fett	32 g Fett	23 g Fett	43 g Fett	
<b>Abend</b>	1 Zitronen-Thunfisch-Pasta*	80 g Spaghetti (trocken)	80 g Spaghetti (trocken)	1 Lachs mit Parmesanhaube	1 Pasta mit Radicchio und Schinken	Gericht nach Wahl kochen oder Essen bestellen!	200 g Obst nach Wahl
		1 Bolognese-Sauce	1 Bolognese-Sauce				150 g Joghurt pur (3,8% Fett)
		15 g geriebenen Parmesan	15 g geriebenen Parmesan				
	<b>490 kcal</b>	<b>546 kcal</b>	<b>546 kcal</b>	<b>480 kcal</b>	<b>540 kcal</b>	<b>0 kcal</b>	<b>213 kcal</b>
62 g Kohlenhydrate	66 g Kohlenhydrate	66 g Kohlenhydrate	5 g Kohlenhydrate	61 g Kohlenhydrate	0 g Kohlenhydrate	30 g Kohlenhydrate	
32 g Eiweiss	35 g Eiweiss	35 g Eiweiss	29 g Eiweiss	32 g Eiweiss	0 g Eiweiss	9 g Eiweiss	
11 g Fett	13 g Fett	13 g Fett	38 g Fett	17 g Fett	0 g Fett	6 g Fett	
<b>GESAMT</b>	<b>1025 kcal</b>	<b>1081 kcal</b>	<b>1026 kcal</b>	<b>960 kcal</b>	<b>993 kcal</b>	<b>500 kcal</b>	<b>1008 kcal</b>
	135 g Kohlenhydrate	139 g Kohlenhydrate	97 g Kohlenhydrate	36 g Kohlenhydrate	82 g Kohlenhydrate	41 g Kohlenhydrate	99 g Kohlenhydrate
	45 g Eiweiss	48 g Eiweiss	52 g Eiweiss	46 g Eiweiss	48 g Eiweiss	30 g Eiweiss	39 g Eiweiss
	32 g Fett	33 g Fett	44 g Fett	69 g Fett	49 g Fett	23 g Fett	49 g Fett
<b>Notizen</b>	Die Hälfte des Couscous-Salats für morgen im Kühlschrank aufbewahren.		Die Hälfte der Tortilla für morgen im Kühlschrank aufbewahren.				Das Mittagessen ist besonders deftig, für abends reicht ein wenig Obst und Joghurt - falls du noch Hunger hast, kannst du natürlich auch mehr essen! :)

Strebe pro Tag ca. 1500 kcal an (berechne deinen Kalorienbedarf, um mindestens deinen persönlichen 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“.