

Kalorienarmer Ernährungsplan 02.05. - 08.05.2022

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
Mittag	1 Club-Sandwich	1 Club-Sandwich	1 Grüner Spargel Nudelsalat	5 St Mini-Frikadellen	1 Croque Madame Sandwich*	1 Kartoffelsalat mit Brühe	1 Kartoffelsalat mit Brühe
				1 Beilagensalat		1 Bockwurst (45 g)	1 Bockwurst (45 g)
	490 kcal	490 kcal	470 kcal	530 kcal	580 kcal	405 kcal	405 kcal
	42 g Kohlenhydrate 28 g Eiweiss 23 g Fett	42 g Kohlenhydrate 28 g Eiweiss 23 g Fett	51 g Kohlenhydrate 24 g Eiweiss 18 g Fett	12 g Kohlenhydrate 32 g Eiweiss 39 g Fett	43 g Kohlenhydrate 33 g Eiweiss 28 g Fett	46 g Kohlenhydrate 16 g Eiweiss 17 g Fett	46 g Kohlenhydrate 16 g Eiweiss 17 g Fett
Abend	1 Mediterranes Ofengemüse mit Feta*	1 Quark-Pizza (Teig mit Tomatensauce)*	4 St Mini-Frikadellen	1 Gefüllte Ricotta-Spinat-Muschelnudeln	1 Schlemmerfilet mit Tomaten-Bacon-Haube*	Gericht nach Wahl kochen oder Essen bestellen!	1 Spargel mit Kartoffeln, Schinken und Hollandaise
		50 g Spinat 60 g Mozzarella light	200 g Kartoffeln (ohne Schale) 10 g Öl		1 Beilagensalat		
	440 kcal	548 kcal	583 kcal	470 kcal	470 kcal	0 kcal	450 kcal
	12 g Kohlenhydrate 40 g Eiweiss 26 g Fett	74 g Kohlenhydrate 36 g Eiweiss 11 g Fett	42 g Kohlenhydrate 28 g Eiweiss 33 g Fett	54 g Kohlenhydrate 27 g Eiweiss 15 g Fett	28 g Kohlenhydrate 42 g Eiweiss 19 g Fett	0 g Kohlenhydrate 0 g Eiweiss 0 g Fett	50 g Kohlenhydrate 22 g Eiweiss 16 g Fett
GESAMT	930 kcal	1038 kcal	1053 kcal	1000 kcal	1050 kcal	405 kcal	855 kcal
	54 g Kohlenhydrate 68 g Eiweiss 49 g Fett	116 g Kohlenhydrate 64 g Eiweiss 34 g Fett	93 g Kohlenhydrate 52 g Eiweiss 51 g Fett	66 g Kohlenhydrate 59 g Eiweiss 54 g Fett	71 g Kohlenhydrate 75 g Eiweiss 47 g Fett	46 g Kohlenhydrate 16 g Eiweiss 17 g Fett	96 g Kohlenhydrate 38 g Eiweiss 33 g Fett
Notizen			Restliche Mini-Frikadellen bis morgen im Kühlschrank aufbewahren.		Du kannst den Kartoffelsalat für morgen auch schon heute vorbereiten und bis morgen im Kühlschrank durchziehen lassen.		Gönn dir heute mal ein paar leckere Erdbeeren :)

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“.