

7 TAGE KALORIEN GENIESSSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan 09.05. - 15.05.2022

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.

			kcal	KH	P	F	Notizen
Mo	Mittag	Rucolasalat mit Stremellachs und Parmesan	430	8	36	27	Zweite Hälfte der Quiche für morgen im Kühlschrank aufbewahren.
	Abend	Gemüse-Quiche mit Kartoffeln und Käse, Beilagensalat	380	31	14	21	
			810	39	50	48	
Di	Mittag	Bruschetta / Tomatensalat mit geröstetem Knoblauchbrot	480	76	14	12	Quiche im Ofen leicht anwärmen.
	Abend	Gemüse-Quiche mit Kartoffeln und Käse, Beilagensalat	380	31	14	21	
			860	107	28	33	
Mi	Mittag	Bandnudeln mit Spinat und Lachs*	570	65	34	19	
	Abend	Avocado-Salat, 50 g Brot	355	15	8	22	
			925	80	42	41	
Do	Mittag	Mediterranes Ofengemüse mit Feta*	440	12	40	26	
	Abend	Avocado-Salat, 50 g Brot	355	15	8	22	
			795	27	48	48	
Fr	Mittag	Club-Sandwich	490	42	28	23	
	Abend	Chicken Teriyaki mit Brokkoli und Reis	450	57	35	8	
			940	99	63	31	
Sa	Mittag	Panierter Feta mit Preiselbeeren auf grünem Salat*	450	32	30	21	
	Abend	Brokkoli-Nudeln mit Parmesan	500	75	23	11	
			950	107	53	32	
So	Mittag	Einfacher Couscous-Salat	330	48	9	11	
	Abend	Spaghetti Bolognese: 80 g Spaghetti, Bolognese-Sauce, 15 g Parmesan	546	65	36	13	
			876	113	45	24	
TOTAL			6156	572	330	257	Übrig für Frühstück + Snacks: 621 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			879	82	47	37	

Strebe pro Tag ca. 1500 kcal an (berechne deinen Kalorienbedarf, um mindestens deinen persönlichen Grundumsatz zu dir zu nehmen) und ergänze mit einem Frühstück und Snacks 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“.