

7 TAGE KALORIEN GENIESSSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan 16.05. - 22.05.2022

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, schaue dir dazu die Rezepte bzw. Zutaten an.

			kcal	KH	P	F	Notizen
Mo	Mittag	Back-Camenbert (75 g) mit Preiselbeerdip + Beilagensalat	370	18	14	26	
	Abend	Miso-Hähnchen mit Pak Choi und Reis	480	60	33	12	
			850	78	47	38	
Di	Mittag	Back-Camenbert (75 g) mit Preiselbeerdip + Beilagensalat	370	18	14	26	
	Abend	Zitronen-Spaghetti mit Garnelen	480	61	27	14	
			850	79	41	40	
Mi	Mittag	Grüner Spargel Nudelsalat	470	51	24	18	Die Ofenkartoffel kannst du schon tagsüber garen, dann geht es abends schneller!
	Abend	Gefüllte Ofenkartoffel mit Sour Cream	460	34	30	21	
			930	85	54	39	
Do	Mittag	Grüner Spargel Nudelsalat	470	51	24	18	
	Abend	Cheeseburger Gnocchi-Pfanne *	580	47	32	28	
			1050	98	56	46	
Fr	Mittag	Pfirsich-Salat mit Mozzarella	410	22	28	21	Statt Pfirsich passen auch Erdbeeren gut.
	Abend	Lamm-Eintopf aus dem Ofen*	560	30	31	25	
			970	52	59	46	
Sa	Mittag	Thunfisch-Salat mit Honig-Limetten-Dressing*	330	23	30	12	
	Abend	Quark-Pizza* mit 50 g Spinat und 60 g Mozzarella light	595	74	34	17	
			925	97	64	29	
So	Mittag	Spargel mit Kartoffeln, Schinken und Hollandaise	450	50	22	16	
	Abend	Sandwich mit Pesto und Mozzarella	480	48	18	24	
			930	98	40	40	
TOTAL			6505	587	361	278	Übrig für Frühstück + Snacks: 571 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			929	84	52	40	

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“.