

# 7 TAGE KALORIEN GENIESSSEN

## Kalorienarmer Ernährungsplan 23.05. - 29.05.2022

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	Blumenkohlauflauf Caprese	430	24	30	20	
	Abend	Indisches Chicken Curry mit Reis	490	58	33	14	
			<b>920</b>	<b>82</b>	<b>63</b>	<b>34</b>	
Di	Mittag	Linsen-Salat mit Äpfeln und Räucherlachs*	430	39	30	14	
	Abend	Mac and Cheese Auflauf*	580	63	30	22	
			<b>1010</b>	<b>102</b>	<b>60</b>	<b>36</b>	
Mi	Mittag	Nudeln (80 g) mit Rahmspinat, Tomaten und Parmesan	400	63	19	7	Die 2. Hälfte der Quiche im Kühlschrank aufbewahren.
	Abend	Brokkoli-Cheddar-Quiche*	560	44	31	28	
			<b>960</b>	<b>107</b>	<b>50</b>	<b>35</b>	
Do	Mittag	Brokkoli-Cheddar-Quiche*	560	44	31	28	Quiche bei 150 °C im Backofen erwärmen.
	Abend	Gnocchi-Salat mit Gemüse	490	58	10	22	
			<b>1050</b>	<b>102</b>	<b>41</b>	<b>50</b>	
Fr	Mittag	Saftiger Lachs mit Avocado-Grapefruit Salat*	580	17	32	41	
	Abend	Linsensbolognese mit Spaghetti*	590	92	30	7	
			<b>1170</b>	<b>109</b>	<b>62</b>	<b>48</b>	
Sa	Mittag	Wassermelonen-Salat mit Feta, Gurke und Minze	210	19	13	10	
	Abend	Linsensbolognese mit Spaghetti*	590	92	30	7	
			<b>800</b>	<b>111</b>	<b>43</b>	<b>17</b>	
So	Mittag	Rinderrouladen mit Pflaumensauce und Knödeln*	630	65	45	16	
	Abend	Couscous-Salat	330	48	9	11	
			<b>960</b>	<b>113</b>	<b>54</b>	<b>27</b>	
<b>TOTAL</b>			<b>6870</b>	<b>726</b>	<b>373</b>	<b>247</b>	Übrig für Frühstück + Snacks: 519 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			981	104	53	35	

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“.