

7 TAGE KALORIEN GENIESSSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan 30.05. - 05.06.2022

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	Couscous-Salat + 50 g Brot	455	73	13	12	Statt Kartoffelwedges passen auch Pommes (Backofen) oder Kartoffelpüree.
	Abend	Honig-Senf Hähnchen mit Kartoffelwedges*	620	49	33	32	
			1075	122	46	44	
Di	Mittag	Zitronen-Spaghetti mit Garnelen	480	61	27	14	
	Abend	Gemüse-Strudel mit würziger Zucchini-Feta-Füllung*	560	45	30	29	
			1040	106	57	43	
Mi	Mittag	Brokkoli-Salat + 50 g Nudeln ergänzen	530	58	23	21	Die restliche Quiche abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren.
	Abend	Gemüse-Quiche mit Kartoffeln und Käse + Beilagensalat	380	31	14	21	
			910	89	37	42	
Do	Mittag	Gemüse-Quiche mit Kartoffeln und Käse + Beilagensalat	380	31	14	21	
	Abend	Halloumi Ofengemüse-Salat	570	16	30	42	
			950	47	44	63	
Fr	Mittag	Ofen-Gnocchi Caprese*	500	56	31	16	
	Abend	Pasta mit Lachs und Tomaten-Sahnesauce	550	59	38	15	
			1050	115	69	31	
Sa	Mittag	Gnocchi-Hähnchen-Auflauf mit Spinat und Curry*	510	46	43	16	
	Abend	Gefüllte Ricotta-Spinat-Muschelnudeln	470	54	27	15	
			980	100	70	31	
So	Mittag	Italienischer Nudelsalat	470	50	23	20	
	Abend	Saté- Hähnchenspieße mit Erdnussauce auf Reis*	560	41	35	27	
			1030	91	58	47	
TOTAL			7035	670	381	301	Übrig für Frühstück + Snacks: 495 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			1005	96	54	43	

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“.