

7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan 06.06- 12.06.2022

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	Zucchini-Puffer mit Haferflocken (3 Stück) + 50 g Creme fraîche light	320	13	13	23	
	Abend	Asia Chicken Wings mit würzigem Gurkensalat*	530	18	39	32	
			850	31	52	55	
Di	Mittag	Grüner Smoothie mit Spinat und Banane	340	52	9	5	Doppelte Portion Lasagne vorbereiten und für morgen im Kühlschrank aufbewahren.
	Abend	Lasagne + Beilagensalat	680	41	28	43	
			1020	93	37	48	
Mi	Mittag	Falafel-Bowl mit Gemüse und Couscous	360	41	16	12	
	Abend	Lasagne + Beilagensalat	680	41	28	43	
			1040	82	44	55	
Do	Mittag	Nudeln (80 g) mit Rahmspinat, Tomaten und Parmesan	400	63	19	7	
	Abend	Hühner-Frikassee mit Kapernsauce* + Beilagensalat	590	49	34	24	
			990	112	53	31	
Fr	Mittag	Bulgur-Salat mit Sesamdressing	430	41	24	17	Ofenkartoffeln pro Person: 150 g Kartoffeln, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kräuter nach Wahl
	Abend	Lachs mit Parmesanhaube + Ofenkartoffeln	680	28	32	47	
			1110	69	56	64	
Sa	Mittag	Bulgur-Salat mit Sesamdressing	430	41	24	17	
	Abend	Blumenkohl-Wings + Ranch-Dip	405	53	17	10	
			835	94	41	27	
So	Mittag	Tortilla (spanisches Omelette) + Beilagensalat	480	31	17	31	
	Abend	Gebackener Feta mit Tomaten und Oliven + 60 g Brot	460	39	24	22	
			940	70	41	53	
TOTAL			6785	551	324	333	Übrig für Frühstück + Snacks: 531 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			969	79	46	48	

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“.