

7 TAGE KALORIEN GENIESSSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan 13.06. - 19.06.2022

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 | Bruschetta / Tomatensalat mit geröstetem Knoblauchbrot | 480 | 76 | 14 | 12 | |
| | Abend | Zucchini-Puffer mit Haferflocken (3 Stück) + 50 g Creme fraîche light | 320 | 13 | 13 | 23 | |
| | | | 800 | 89 | 27 | 35 | |
| Di | Mittag | Avocado-Salat + 60 g Brot | 405 | 45 | 10 | 18 | |
| | Abend | Chicken Teriyaki mit Brokkoli und Reis | 450 | 57 | 35 | 8 | |
| | | | 855 | 102 | 45 | 26 | |
| Mi | Mittag | Pfirsich-Salat mit Mozzarella | 410 | 22 | 28 | 21 | |
| | Abend | Hähnchen Fajita Wrap mit Bohnenmus* | 440 | 47 | 34 | 12 | |
| | | | 850 | 69 | 62 | 33 | |
| Do | Mittag | Couscous-Salat + 50 g Brot | 455 | 73 | 13 | 12 | |
| | Abend | Blumenkohlauflauf Caprese | 430 | 24 | 30 | 20 | |
| | | | 885 | 97 | 43 | 32 | |
| Fr | Mittag | Couscous-Salat + 50 g Brot | 455 | 73 | 13 | 12 | |
| | Abend | Fisch Florentiner Art* | 520 | 35 | 35 | 25 | |
| | | | 975 | 108 | 48 | 37 | |
| Sa | Mittag | Wassermelonen-Salat mit Feta, Gurke und Minze | 210 | 19 | 13 | 10 | |
| | Abend | Pasta und Zucchini in Feta-Zitronen-Sauce* | 520 | 62 | 33 | 14 | |
| | | | 730 | 81 | 46 | 24 | |
| So | Mittag | Guacamole + 60 g Brot | 365 | 41 | 9 | 17 | |
| | Abend | Gnocchi-Hähnchen-Auflauf mit Spinat und Curry* | 510 | 46 | 43 | 16 | |
| | | | 875 | 87 | 52 | 33 | |
| TOTAL | | | 5970 | 633 | 323 | 220 | Übrig für Frühstück + Snacks: 647 kcal / Tag |
| Durchschnitt / Tag | | | 853 | 90 | 46 | 31 | |

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“.