

7 TAGE KALORIEN GENIESSSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan 20.06. - 26.06.2022

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, schaue dir dazu die Rezepte bzw. Zutaten an.

			kcal	KH	P	F	Notizen
Mo	Mittag	Geflügel-Salat mit Früchten* + 60 g Brot	470	44	35	15	Doppelte Menge Geflügelsalat zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren.
	Abend	Cheeseburger Gnocchi-Pfanne *	580	47	32	28	
			1050	91	67	43	
Di	Mittag	Geflügel-Salat mit Früchten* + 60 g Brot	470	44	35	15	
	Abend	Bandnudeln mit Spinat und Lachs*	570	65	34	19	
			1040	109	69	34	
Mi	Mittag	Back-Camenbert (75 g) mit Preiselbeerdip + Beilagensalat	370	18	14	26	
	Abend	Gnocchi mit Stremellachs	480	57	24	17	
			850	75	38	43	
Do	Mittag	Nudelsalat mit Mayonnaise + Wiener Würstchen (50 g)	470	41	18	26	Hälfte des Nudelsalates im Kühlschrank aufbewahren.
	Abend	Honig-Senf Hähnchen mit Kartoffelwedges*	620	49	33	32	
			1090	90	51	58	
Fr	Mittag	Nudelsalat mit Mayonnaise + Wiener Würstchen (50 g)	470	41	18	26	
	Abend	Kabeljau in Tomaten-Basilikum-Weißwein-Sauce*	450	37	30	16	
			920	78	48	42	
Sa	Mittag	Tomatentarte mit Ricottafüllung (2 Stück)	480	42	18	26	
	Abend	Halloumi Ofengemüse-Salat	570	16	30	42	
			1050	58	48	68	
So	Mittag	Tomatentarte mit Ricottafüllung (2 Stück)	480	42	18	26	
	Abend	Quark-Pizza* mit 50 g Spinat und 60 g Mozzarella light	595	74	34	17	
			1075	116	52	43	
TOTAL			7075	617	373	331	Übrig für Frühstück + Snacks: 489 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			1011	88	53	47	

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“.