

7 TAGE KALORIEN GENIESSSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan 27.06. - 03.07.2022

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	Sandwich mit Pesto und Mozzarella	480	48	18	24	
	Abend	Couscous mit Hähnchen und Gemüse*	650	50	41	30	
			1130	98	59	54	
Di	Mittag	Tortilla (spanisches Omelette) + Beilagensalat	480	31	17	31	Hälfte der Tortilla bis morgen im Kühlschrank aufbewahren.
	Abend	Panang Thai Curry mit Hähnchen	580	39	36	30	
			1060	70	53	61	
Mi	Mittag	Tortilla (spanisches Omelette) + Beilagensalat	480	31	17	31	Hälfte der Quiche bis morgen im Kühlschrank aufbewahren.
	Abend	Brokkoli-Cheddar-Quiche*	560	44	31	28	
			1040	75	48	59	
Do	Mittag	Brokkoli-Cheddar-Quiche*	560	44	31	28	
	Abend	Pasta mit Radicchio und Schinken	540	61	32	17	
			1100	105	63	45	
Fr	Mittag	Grüner Spargel Nudelsalat (alternativ mit grünen Bohnen)	470	51	24	18	
	Abend	Schlemmerfilet mit Tomaten-Bacon-Haube*	340	21	40	10	
			810	72	64	28	
Sa	Mittag	Italienischer Nudelsalat	470	50	23	20	Doppelte Portion Nudelsalat zubereiten und die Hälfte im Kühlschrank aufbewahren.
	Abend	Asia Chicken Wings mit würzigem Gurkensalat*	530	18	39	32	
			1000	68	62	52	
So	Mittag	Italienischer Nudelsalat	470	50	23	20	
	Abend	Tagliatelle mit Wildlachs in cremiger Tomaten-Sahne-Sauce	550	59	38	15	
			1020	109	61	35	
TOTAL			7160	597	410	334	Übrig für Frühstück + Snacks: 477 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			1023	85	59	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“.