

# 7 TAGE KALORIEN GENIESSSEN

## Kalorienarmer Ernährungsplan 04.07. - 10.07.2022

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	Brokkoli-Salat + 50 g Nudeln ergänzen	530	58	23	21	
	Abend	Gefüllte Paprika	510	24	30	30	
			<b>1040</b>	<b>82</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	
Di	Mittag	Club-Sandwich	490	42	28	23	
	Abend	Linsenbolognese mit Spaghetti*	590	92	30	7	
			<b>1080</b>	<b>134</b>	<b>58</b>	<b>30</b>	
Mi	Mittag	Club-Sandwich	490	42	28	23	
	Abend	Mediterranes Ofengemüse mit Feta*	440	12	40	26	
			<b>930</b>	<b>54</b>	<b>68</b>	<b>49</b>	
Do	Mittag	Couscous-Salat mit Kichererbsen und Feta*	590	57	31	24	Doppelte Portion Salat zubereiten und die Hälfte im Kühlschrank aufbewahren.
	Abend	Gnocchi-Salat mit Gemüse	490	58	10	22	
			<b>1080</b>	<b>115</b>	<b>41</b>	<b>46</b>	
Fr	Mittag	Couscous-Salat mit Kichererbsen und Feta*	590	57	31	24	
	Abend	Miso-Hähnchen mit Pak Choi und Reis	480	60	33	12	
			<b>1070</b>	<b>117</b>	<b>64</b>	<b>36</b>	
Sa	Mittag	Croque Madame Sandwich*	580	43	33	28	
	Abend	Pizza Rucola-Schinken	550	49	33	22	
			<b>1130</b>	<b>92</b>	<b>66</b>	<b>50</b>	
So	Mittag	Croque Madame Sandwich*	580	43	33	28	
	Abend	Zitronen-Spaghetti mit Garnelen	480	61	27	14	
			<b>1060</b>	<b>104</b>	<b>60</b>	<b>42</b>	
<b>TOTAL</b>			<b>7390</b>	<b>698</b>	<b>410</b>	<b>304</b>	Übrig für Frühstück + Snacks: 444 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			1056	100	59	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“.