

7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan 11.07. - 17.07.2022

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, 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	Hähnchen-Gyros mit Zucchini auf Reis*	500	40	33	23	
			980	116	47	35	
Di	Mittag	Bruschetta / Tomatensalat mit geröstetem Knoblauchbrot	480	76	14	12	Die zweite Portion für das Bruschetta bereitest du am besten frisch zu, damit es nicht matschig wird.
	Abend	Blumenkohlaufauf Caprese	430	24	30	20	
			910	100	44	32	
Mi	Mittag	Pfirsich-Salat mit Mozzarella	410	22	28	21	Statt Pfirsich passt auch Nektarine oder Aprikose.
	Abend	Lamm-Eintopf aus dem Ofen*	560	30	31	25	
			970	52	59	46	
Do	Mittag	Ziegenkäse-Bacon Salat	560	17	29	42	
	Abend	Hähnchen Saltimbocca	440	10	47	20	
			1000	27	76	62	
Fr	Mittag	Falafel-Bowl mit Gemüse und Couscous	360	41	16	12	
	Abend	Fisch Florentiner Art*	520	35	35	25	
			880	76	51	37	
Sa	Mittag	Panierter Feta mit Preiselbeeren auf grünem Salat*	450	32	30	21	
	Abend	Gemüse-Quiche mit Kartoffeln und Käse + Beilagensalat	380	31	14	21	
			830	63	44	42	
So	Mittag	Gemüse-Quiche mit Kartoffeln und Käse + Beilagensalat	380	31	14	21	
	Abend	Lachs Teriyaki (Wildlachs) mit Brokkoli und Reis	490	47	37	16	
			870	78	51	37	
TOTAL			6440	512	372	291	Übrig für Frühstück + Snacks: 580 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			920	73	53	42	

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“.