

7 TAGE KALORIEN GENIESSSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan 18.07. - 24.07.2022

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	Couscous-Salat + 50 g Brot	455	73	13	12	Hälfte des Couscous-Salates bis morgen im Kühlschrank aufbewahren.
	Abend	Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat und Feta*	460	8	50	26	
			915	81	63	38	
Di	Mittag	Couscous-Salat + 50 g Brot	455	73	13	12	Ofenpommes: Pro Person 200 g frische Kartoffeln + 1 EL Olivenöl
	Abend	Beef Tatar Burger + Ofenpommes	680	64	46	24	
			1135	137	59	36	
Mi	Mittag	Zucchini-Puffer mit Haferflocken (3 Stück) + 50 g Creme fraîche light	320	13	13	23	
	Abend	Gnocchi-Hähnchen-Auflauf mit Spinat und Curry*	510	46	43	16	
			830	59	56	39	
Do	Mittag	Ofen-Gnocchi Caprese*	500	56	31	16	
	Abend	Pasta und Zucchini in Feta-Zitronen-Sauce*	520	62	33	14	
			1020	118	64	30	
Fr	Mittag	Rucolasalat mit Stremellachs und Parmesan	430	8	36	27	
	Abend	Gefüllte Ricotta-Spinat-Muschelnudeln	470	54	27	15	
			900	62	63	42	
Sa	Mittag	Kartoffelsalat mit Brühe	300	46	11	8	Hälfte des Kartoffelsalates bis morgen im Kühlschrank aufbewahren.
	Abend	Zitronen-Carbonara*	560	60	32	21	
			860	106	43	29	
So	Mittag	Spaghetti Bolognese: 80 g Spaghetti, Bolognese-Sauce, 15 g Parmesan	550	65	36	13	
	Abend	Kartoffelsalat mit Brühe	300	46	11	8	
			850	111	47	21	
TOTAL			6510	674	395	235	Übrig für Frühstück + Snacks: 570 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			930	96	56	34	

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“.