

7 TAGE KALORIEN GENIESSSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan 25.07. - 31.07.2022

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	Avocado-Salat + 60 g Brot	405	45	10	18	
	Abend	Asia-Nudeln	510	65	33	10	
			915	110	43	28	
Di	Mittag	Gnocchi mit Tomaten und Käse	450	56	15	17	
	Abend	Knusprig paniertes Hähnchen mit Tomaten-Pasta*	480	55	40	10	
			930	111	55	27	
Mi	Mittag	Gefüllte Spinat-Feta Pfannkuchen*	520	45	30	24	
	Abend	Pasta mit gerösteter Paprika-Sauce und weißen Bohnen	580	86	25	11	
			1100	131	55	35	
Do	Mittag	Hähnchen Fajita Wrap mit Bohnenmus*	440	47	34	12	
	Abend	Lachs mit Parmesanhaube	480	5	29	38	
			920	52	63	50	
Fr	Mittag	Gebackener Feta mit Tomaten und Oliven + 60 g Brot	460	39	24	22	
	Abend	Thunfischsteak auf Bohnen-Salat*	390	11	36	21	
			850	50	60	43	
Sa	Mittag	Bulgur-Salat mit Sesamdressing	430	41	24	17	
	Abend	Lasagne + Beilagensalat	680	41	28	43	
			1110	82	52	60	
So	Mittag	Bulgur-Salat mit Sesamdressing	430	41	24	17	
	Abend	Saté- Hähnchenspieße mit Erdnusssauce auf Reis*	560	41	35	27	
			990	82	59	44	
TOTAL			6815	618	387	287	Übrig für Frühstück + Snacks: 526 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			974	88	55	41	

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“.