

7 TAGE KALORIEN GENIESSSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan 01.08. - 07.08.2022

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	Nudeln (80 g) mit Rahmspinat, Tomaten und Parmesan	400	63	19	7	
	Abend	Chicken Teriyaki mit Brokkoli und Reis	450	57	35	8	
			850	120	54	15	
Di	Mittag	Gnocchi mit Aubergine und Spinat in Tomatensauce	410	47	15	11	
	Abend	Mango-Linsencurry mit Reis*	560	60	33	18	
			970	107	48	29	
Mi	Mittag	Mercimek Köftesi (6 Stück p.P.)	240	30	12	6	Das Mittagessen fällt heute ziemlich klein aus - such dir noch etwas dazu aus: Brot, Joghurt, etc.
	Abend	Quark-Spätzle mit bunter Gemüsepfanne*	580	56	30	25	
			820	86	42	31	
Do	Mittag	Mercimek Köftesi (6 Stück p.P.)	240	30	12	6	Das Mittagessen fällt heute ziemlich klein aus - such dir noch etwas dazu aus: Brot, Joghurt, etc.
	Abend	Zitronen-Spaghetti mit Hähnchen	510	61	33	14	
			750	91	45	20	
Fr	Mittag	Spaghetti mit Tomatensauce und Parmesan	430	63	18	11	
	Abend	Gefüllte Ofenkartoffel mit Sour Cream	460	34	30	21	
			890	97	48	32	
Sa	Mittag	Guacamole + 60 g Brot	365	41	9	17	
	Abend	Hackfleisch-Nudelauflauf in cremiger Rotweinsauce*	600	46	31	29	
			965	87	40	46	
So	Mittag	Hühner-Frikassee mit Kapernsauce* + Beilagensalat	590	49	34	24	Die Hälfte des Nudelsalates für morgen Mittag im Kühlschrank aufbewahren.
	Abend	Nudelsalat mit Mayonnaise	340	41	12	13	
			930	90	46	37	
TOTAL			6175	678	323	210	Übrig für Frühstück + Snacks: 618 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			882	97	46	30	

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“.