

7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan 08.08. - 14.08.2022

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	Nudelsalat mit Mayonnaise	340	41	12	13	Falls du diese Woche neu startest, tausche das Mittagessen morgen gegen die 2. Hälfte Nudelsalat aus.
	Abend	Indisches Chicken Curry mit Reis	490	58	33	14	
			830	99	45	27	
Di	Mittag	Guacamole + 60 g Brot	365	41	9	17	
	Abend	Zitronen-Thunfisch-Pasta*	490	62	32	11	
			855	103	41	28	
Mi	Mittag	Couscous-Salat mit Kichererbsen und Feta*	590	57	31	24	
	Abend	Gemüsepfanne mit Pesto und Hähnchen	440	35	32	21	
			1030	92	63	45	
Do	Mittag	Couscous-Salat mit Kichererbsen und Feta*	590	57	31	24	
	Abend	Lachs aus dem Ofen mit Zucchini und Tomate	430	11	29	29	
			1020	68	60	53	
Fr	Mittag	Saftiger Lachs mit Avocado-Grapefruit Salat*	580	17	32	41	
	Abend	Blumenkohl-Wings	360	52	16	6	
			940	69	48	47	
Sa	Mittag	Nudeln (80 g) mit Rahmspinat, Tomaten und Parmesan	400	63	19	7	
	Abend	Gemüse-Strudel mit würziger Zucchini-Feta-Füllung*	560	45	30	29	
			960	108	49	36	
So	Mittag	Wassermelonen-Salat mit Feta, Gurke und Minze	210	19	13	10	
	Abend	Kirschtomaten-Quiche mit Lachs und Basilikum*	490	43	31	21	
			700	62	44	31	
TOTAL			6335	601	350	267	Übrig für Frühstück + Snacks: 595 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			905	86	50	38	

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“.