

7 TAGE KALORIEN GENIESSSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan 22.08. - 28.08.2022

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	Kartoffelsalat mit Brühe	300	46	11	8	
	Abend	Mac and Cheese Auflauf*	580	63	30	22	
			880	109	41	30	
Di	Mittag	Kartoffelsalat mit Brühe	300	46	11	8	Statt Pak Choi kannst du auch Spitzkohl oder Blattspinat nehmen
	Abend	Miso-Hähnchen mit Pak Choi und Reis	480	60	33	12	
			780	106	44	20	
Mi	Mittag	Couscous-Salat + 50 g Brot	455	73	13	12	
	Abend	Ofen-Gnocchi Caprese*	500	56	31	16	
			955	129	44	28	
Do	Mittag	Couscous-Salat + 50 g Brot	455	73	13	12	
	Abend	Sherry Nudeln mit Hähnchen*	540	62	31	13	
			995	135	44	25	
Fr	Mittag	Grüner Spargel Nudelsalat (alternativ mit grünen Bohnen)	470	51	24	18	
	Abend	Lachs mit Zitronen-Dill-Sauce*	600	39	30	36	
			1070	90	54	54	
Sa	Mittag	Bruschetta / Tomatensalat mit geröstetem Knoblauchbrot	480	76	14	12	
	Abend	Gulasch-Suppe mit Paprika und Kartoffeln	490	33	49	14	
			970	109	63	26	
So	Mittag	Gebackener Feta mit Tomaten und Oliven + 60 g Brot	460	39	24	22	
	Abend	Gulasch-Suppe mit Paprika und Kartoffeln	490	33	49	14	
			950	72	73	36	
TOTAL			6600	750	363	219	Übrig für Frühstück + Snacks: 557 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			943	107	52	31	

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“.