

7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan 29.08. - 04.09.2022

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	Thunfisch-Salat mit Honig-Limetten-Dressing*	330	23	30	12	
	Abend	Gnocchi mit Aubergine und Spinat in Tomatensauce	410	47	15	11	
			740	70	45	23	
Di	Mittag	Back-Camenbert (75 g) mit Preiselbeerdip + Beilagensalat	370	18	14	26	
	Abend	Spaghetti mit Garnelen in Curry-Tomatensauce*	490	63	30	10	
			860	81	44	36	
Mi	Mittag	Club-Sandwich	490	42	28	23	Doppelte Portionen Lasagne vorbereiten und für morgen abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren und dann frisch backen.
	Abend	Lasagne + Beilagensalat	680	41	28	43	
			1170	83	56	66	
Do	Mittag	Back-Camenbert (75 g) mit Preiselbeerdip + Beilagensalat	370	18	14	26	
	Abend	Lasagne + Beilagensalat	680	41	28	43	
			1050	59	42	69	
Fr	Mittag	Flammlachs aus dem Ofen mit Honig-Senf-Dill-Sauce*	510	33	30	28	
	Abend	Gnocchi-Salat mit Gemüse	490	58	10	22	
			1000	91	40	50	
Sa	Mittag	Pfirsich-Salat mit Mozzarella	410	22	28	21	Statt Pfirsich kannst du auch anderes Obst nach Wahl nehmen.
	Abend	Lachs Teriyaki (Zuchtlachs) mit Brokkoli und Reis	630	47	33	33	
			1040	69	61	54	
So	Mittag	Zitronen-Carbonara*	560	60	32	21	
	Abend	Sandwich mit Pesto und Mozzarella	480	48	18	24	
			1040	108	50	45	
TOTAL			6900	561	338	343	Übrig für Frühstück + Snacks: 514 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			986	80	48	49	

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“.