

7 TAGE KALORIEN GENIESSSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan 05.09. - 11.09.2022

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	Italienischer Nudelsalat	470	50	23	20	
	Abend	Pasta mit Butternut-Kürbis-Sauce	420	69	16	7	
			890	119	39	27	
Di	Mittag	Italienischer Nudelsalat	470	50	23	20	
	Abend	Fischstäbchen (6 Stk.) und 100 g Kartoffeln mit 100 g Rahmspinat	500	55	29	17	
			970	105	52	37	
Mi	Mittag	Blumenkohlaufauf Caprese	430	24	30	20	
	Abend	Pfirsich-Hähnchen-Curry*	470	54	30	15	
			900	78	60	35	
Do	Mittag	Brokkoli-Salat + 50 g Nudeln ergänzen	530	58	23	21	
	Abend	Chicken Teriyaki mit Brokkoli und Reis	450	57	35	8	
			980	115	58	29	
Fr	Mittag	Garnelen-Bulgur-Pfanne*	390	44	30	12	
	Abend	Gnocchi mit Speck Sahne	460	55	17	19	
			850	99	47	31	
Sa	Mittag	Garnelen-Bulgur-Pfanne*	390	44	30	12	
	Abend	Indisches Chicken Curry mit Reis	490	58	33	14	
			880	102	63	26	
So	Mittag	Flammkuchen-Waffeln*	500	41	30	23	
	Abend	Gefüllte Ofenkartoffel mit Sour Cream	460	34	30	21	
			960	75	60	44	
TOTAL			6430	693	379	229	Übrig für Frühstück + Snacks: 581 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			919	99	54	33	

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“.