

7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan 12.09. - 18.09.2022

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	Bulgur-Salat mit Sesamdressing	430	41	24	17	
	Abend	Gefüllte Paprika	510	24	30	30	
			940	65	54	47	
Di	Mittag	Bulgur-Salat mit Sesamdressing	430	41	24	17	Restliche Gemüsequiche bis morgen im Kühlschrank aufbewahren.
	Abend	Gemüse-Quiche mit Kartoffeln und Käse + Beilagensalat	380	31	14	21	
			810	72	38	38	
Mi	Mittag	Gemüse-Quiche mit Kartoffeln und Käse + Beilagensalat	380	31	14	21	Gemüsequiche im Ofen oder in der HLF kurz erwärmen.
	Abend	Gebratene Nudeln mit Steak oder Hähnchen und glasiertem Gemüse	550	66	37	14	
			930	97	51	35	
Do	Mittag	Gnocchi mit Tomaten und Käse	450	56	15	17	Ofenpommes pro Person 200 g frische Kartoffeln + 1 EL Olivenöl
	Abend	Beef Tatar Burger + Ofenpommes	680	64	46	24	
			1130	120	61	41	
Fr	Mittag	Nudeln (80 g) mit Rahmspinat, Tomaten und Parmesan	400	63	19	7	
	Abend	Teriyaki-Lachs mit Ofengemüse*	430	12	30	28	
			830	75	49	35	
Sa	Mittag	Nudelsalat mit Mayonnaise + Wiener Würstchen (50 g)	470	41	18	26	Statt Wiener Würstchen kannst du auch Mini-Frikadellen nehmen.
	Abend	Gemüsepfanne mit Pesto und Hähnchen	440	35	32	21	
			910	76	50	47	
So	Mittag	Nudelsalat mit Mayonnaise + Wiener Würstchen (50 g)	470	41	18	26	
	Abend	Orangenhuhn auf Reis*	440	63	30	7	
			910	104	48	33	
TOTAL			6460	609	351	276	Übrig für Frühstück + Snacks: 577 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			923	87	50	39	

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“.