

7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan 19.09. - 25.09.2022

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	Ziegenkäse-Bacon Salat	560	17	29	42	
	Abend	Hackfleisch-Nudelauflauf in cremiger Rotweinsauce*	600	46	31	29	
			1160	63	60	71	
Di	Mittag	Tortilla (spanisches Omelette) + Beilagensalat	480	31	17	31	Halbe Tortilla bis morgen im Kühlschrank aufbewahren. Für die Pizza kannst du dir auch einen anderen Belag nach Wahl aussuchen.
	Abend	Quark-Pizza* mit 50 g Spinat und 60 g Mozzarella light	595	74	34	17	
			1075	105	51	48	
Mi	Mittag	Tortilla (spanisches Omelette) + Beilagensalat	480	31	17	31	Tortilla bei Bedarf bei geringer Hitze in der Pfanne erwärmen.
	Abend	Cheeseburger Gnocchi-Pfanne *	580	47	32	28	
			1060	78	49	59	
Do	Mittag	Zucchini-Puffer mit Haferflocken (3 Stück) + 50 g Creme fraîche light	320	13	13	23	
	Abend	Couscous mit Hähnchen und Gemüse*	650	50	41	30	
			970	63	54	53	
Fr	Mittag	Tomatentarte mit Ricottafüllung (2 Stück pro Portion)	480	42	18	26	Tomatentarte abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Ofenkartoffeln pro Person: 150 g Kartoffeln, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kräuter
	Abend	Lachs mit Parmesanhaube + Ofenkartoffeln	680	28	32	47	
			1160	70	50	73	
Sa	Mittag	Tomatentarte mit Ricottafüllung (2 Stück pro Portion)	480	42	18	26	
	Abend	Halloumi Ofengemüse-Salat	570	16	30	42	
			1050	58	48	68	
So	Mittag	Gemüse-Strudel mit würziger Zucchini-Feta-Füllung*	560	45	30	29	
	Abend	Blumenkohl-Wings mit Ranch Dip	450	54	17	14	
			1010	99	47	43	
TOTAL			7485	536	359	415	Übrig für Frühstück + Snacks: 431 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			1069	77	51	59	

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“.