

7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan 26.09. - 01.10.2022

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	Mediterranes Ofengemüse mit Feta*	440	12	40	26	
			770	35	70	38	
Di	Mittag	Falafel-Bowl mit Gemüse und Couscous	360	41	16	12	Doppelte Menge Falafel-Bowl (für morgen) zubereiten.
	Abend	Honig-Senf Hähnchen mit Kartoffelwedges*	620	49	33	32	
			980	90	49	44	
Mi	Mittag	Falafel-Bowl mit Gemüse und Couscous	360	41	16	12	
	Abend	Saftiger Lachs mit Avocado-Grapefruit Salat*	580	17	32	41	
			940	58	48	53	
Do	Mittag	Avocado-Salat + 60 g Brot	405	45	10	18	
	Abend	Asia Chicken Wings mit würzigem Gurkensalat*	530	18	39	32	
			935	63	49	50	
Fr	Mittag	Brokkoli-Cheddar-Quiche* + Beilagensalat	690	51	33	37	
	Abend	Panang Thai Curry mit Hähnchen	580	39	36	30	
			1270	90	69	67	
Sa	Mittag	Brokkoli-Cheddar-Quiche* + Beilagensalat	690	51	33	37	
	Abend	Linsen-Hack-Eintopf	290	16	20	14	
			980	67	53	51	
So	Mittag	Croque Madame Sandwich*	580	43	33	28	
	Abend	Linsen-Hack-Eintopf	290	16	20	14	
			870	59	53	42	
TOTAL			6745	462	391	345	Übrig für Frühstück + Snacks: 536 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			964	66	56	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“.