

7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan 03.10. - 09.10.2022

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, schaue dir dazu die Rezepte bzw. Zutaten an.

			kcal	KH	P	F	Notizen
Mo	Mittag	Rucolasalat mit Stremellachs und Parmesan	430	8	36	27	
	Abend	Saté- Hähnchenspieße mit Erdnussauce auf Reis*	560	41	35	27	
			990	49	71	54	
Di	Mittag	Spaghetti mit Tomatensauce und Parmesan	430	63	18	11	Hälfte der Tomatensauce bis morgen im Kühlschrank aufbewahren.
	Abend	Hähnchen Saltimbocca	440	10	47	20	
			870	73	65	31	
Mi	Mittag	Spaghetti mit Tomatensauce und Parmesan	430	63	18	11	Statt Wedges kannst du dir auch einfach Salzkartoffeln machen.
	Abend	Lachs mit Zitronen-Dill-Sauce*	600	39	30	36	
			1030	102	48	47	
Do	Mittag	Sauerkrauteintopf mit Kasseler und Kartoffeln	470	32	28	23	
	Abend	Gebackener Feta mit Tomaten und Oliven + 60 g Brot	460	39	24	22	
			930	71	52	45	
Fr	Mittag	Gefüllte Spinat-Feta Pfannkuchen*	520	45	30	24	
	Abend	Zitronen-Spaghetti mit Garnelen oder Hähnchen	480	61	27	14	
			1000	106	57	38	
Sa	Mittag	Gnocchi mit Stremellachs	480	57	24	17	
	Abend	Gefüllte Ricotta-Spinat-Muschelnudeln	470	54	27	15	
			950	111	51	32	
So	Mittag	Rinderrouladen mit Pflaumensauce und Knödeln*	630	65	45	16	
	Abend	Falls du noch Hunger hast: Snackteller mit ca. 200 g Gemüse nach Wahl (z.B. Gurke, Paprika, Möhren, Kohlrabi, Tomaten, Sellerie, etc.), 50 g Gouda, 50 g Hüttenkäse leicht, 2 Scheiben Knäckebröt	390	22	32	17	
			1020	87	77	33	
TOTAL			6790	599	421	280	Übrig für Frühstück + Snacks: 530 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			970	86	60	40	

Strebe pro Tag ca. 1500 kcal an (berechne deinen individuellen 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“.