

7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan 10.10. - 16.10.2022

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	Club-Sandwich	490	42	28	23	Die Hälfte der Linsenbolognese bis morgen im Kühlschrank aufbewahren.
	Abend	Linsenbolognese mit Spaghetti*	590	92	30	7	
			1080	134	58	30	
Di	Mittag	Kartoffelsalat mit Mayonnaise-Joghurt-Dressing	370	38	13	17	Falls du magst, kannst du den Kartoffelsalat noch mit einem Wiener Würstchen oder Mini-Frikadellen ergänzen.
	Abend	Linsenbolognese mit Spaghetti*	590	92	30	7	
			960	130	43	24	
Mi	Mittag	Kartoffelsalat mit Mayonnaise-Joghurt-Dressing	370	38	13	17	Falls du magst, kannst du den Kartoffelsalat noch mit einem Wiener Würstchen oder Mini-Frikadellen ergänzen.
	Abend	Tagliatelle mit Lachs (Wildlachs) in cremiger Tomaten-Sahne-Sauce	550	59	38	15	
			920	97	51	32	
Do	Mittag	Pasta und Zucchini in Feta-Zitronen-Sauce*	520	62	33	14	
	Abend	Pizza Rucola-Schinken (fertiges Pizza-Set)	550	49	33	22	
			1070	111	66	36	
Fr	Mittag	Pasta mit Radicchio und Schinken	540	61	32	17	Noch Teig vom Pizzamachen übrig? Dann gibt es heute Abend nochmal Pizza.
	Abend	Mac and Cheese Auflauf*	580	63	30	22	
			1120	124	62	39	
Sa	Mittag	Panierter Feta mit Preiselbeeren auf grünem Salat*	450	32	30	21	Schnapp dir etwas Brot, wenn dir das Abendessen zu wenig ist.
	Abend	Lachs aus dem Ofen mit Zucchini und Tomate	430	11	29	29	
			880	43	59	50	
So	Mittag	Gemüse-Strudel mit würziger Zucchini-Feta-Füllung*	560	45	30	29	
	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 Knäckebrötchen	390	22	32	17	
			950	67	62	46	
TOTAL			6980	706	401	257	Übrig für Frühstück + Snacks: 503 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			997	101	57	37	

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“.