

7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 17.10. - 23.10.2022

Die Nährwerte und Mengenangaben gelten jeweils pro Person.

Prüfe vor dem Plan immer, ob du einzelne Rezepte auch für den nächsten Tag kochen musst.

* 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	Blumenkohlaufauf Caprese	430	24	30	20	Statt Thunfisch kannst du auch einen anderen Fisch nehmen.
	Abend	Thunfischsteak auf Bohnen-Salat*	390	11	36	21	
			820	35	66	41	
Di	Mittag	Geflügel-Salat mit Früchten* + 60 g Brot	470	44	35	15	
	Abend	Brokkoli-Cheddar-Quiche* + Beilagensalat	690	51	33	37	
			1160	95	68	52	
Mi	Mittag	Geflügel-Salat mit Früchten* + 60 g Brot	470	44	35	15	
	Abend	Brokkoli-Cheddar-Quiche* + Beilagensalat	690	51	33	37	
			1160	95	68	52	
Do	Mittag	Avocado-Salat + 60 g Brot	405	45	10	18	
	Abend	Spaghetti Bolognese mit Parmesan	550	65	36	13	
			955	110	46	31	
Fr	Mittag	Back-Camenbert (75 g) mit Preiselbeerdip + Beilagensalat	370	18	14	26	
	Abend	Spaghetti Bolognese mit Parmesan	550	65	36	13	
			920	83	50	39	
Sa	Mittag	Back-Camenbert (75 g) mit Preiselbeerdip + Beilagensalat	370	18	14	26	
	Abend	Teriyaki-Lachs mit Ofengemüse*	430	12	30	28	
			800	30	44	54	
So	Mittag	Kabeljau in Tomaten-Basilikum-Weißwein-Sauce*	450	37	30	16	
	Abend	Bruschetta / Tomatensalat mit geröstetem Knoblauchbrot	480	76	14	12	
			930	113	44	28	
TOTAL			6745	561	386	297	Übrig für Frühstück + Snacks: 536 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			964	80	55	42	

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“.