

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	Blumenkohl-Wings mit Ranch Dip	450	54	17	14	
	Abend	Orangenhuhn auf Reis*	440	63	30	7	
			890	117	47	21	
Di	Mittag	Bruschetta / Tomatensalat mit geröstetem Knoblauchbrot	480	76	14	12	Muschelnudeln: doppelte Portionen zubereiten, Hälfte morgen frisch backen.
	Abend	Gefüllte Ricotta-Spinat-Muschelnudeln	470	54	27	15	
			950	130	41	27	
Mi	Mittag	Hähnchen Fajita Wrap mit Bohnenmus*	440	47	34	12	Wrap: Statt Hähnchen passt auch Tofu
	Abend	Gefüllte Ricotta-Spinat-Muschelnudeln	470	54	27	15	
			910	101	61	27	
Do	Mittag	Hähnchen Fajita Wrap mit Bohnenmus*	440	47	34	12	Ofenpommes: pro Person 200 g frische Kartoffeln + 1 EL Olivenöl
	Abend	Beef Tatar Burger + Ofenpommes	680	64	46	24	
			1120	111	80	36	
Fr	Mittag	Brokkoli-Salat + 50 g Nudeln ergänzen	530	58	23	21	
	Abend	Schlemmerfilet mit Tomaten-Bacon-Haube*	340	21	40	10	
			870	79	63	31	
Sa	Mittag	Gnocchi mit Aubergine und Spinat in Tomatensauce	410	47	15	11	
	Abend	Couscous-Salat + 50 g Brot	455	73	13	12	
			865	120	28	23	
So	Mittag	Malzbier-Gulasch*	340	22	35	11	Zum Gulasch kannst du dir eine Beilage aussuchen. Im Buch auf S. 60 findest du einige Ideen.
	Abend	Couscous-Salat + 50 g Brot	455	73	13	12	
			795	95	48	23	
TOTAL			6400	753	368	188	Übrig für Frühstück + Snacks: 586 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			914	108	53	27	

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“.