

7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 31.10. - 06.11.2022

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	Gnocchi mit Tomaten und Käse	450	56	15	17	
	Abend	Pfirsich-Hähnchen-Curry*	470	54	30	15	
			920	110	45	32	
Di	Mittag	Linsen-Salat mit Äpfeln und Räucherlachs*	430	39	30	14	
	Abend	Chicken Teriyaki mit Brokkoli und Reis	450	57	35	8	
			880	96	65	22	
Mi	Mittag	Falafel-Bowl mit Gemüse und Couscous	360	41	16	12	Benutze eine fertige Falafelmischung, wenn es besonders schnell gehen soll.
	Abend	Gnocchi-Hähnchen-Auflauf mit Spinat und Curry*	510	46	43	16	
			870	87	59	28	
Do	Mittag	Falafel-Bowl mit Gemüse und Couscous	360	41	16	12	
	Abend	Knusprig paniertes Hähnchen mit Tomaten-Pasta*	480	55	40	10	
			840	96	56	22	
Fr	Mittag	Club-Sandwich	490	42	28	23	Ofenkartoffeln p.P.: 150 g Kartoffeln, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kräuter
	Abend	Lachs mit Parmesanhaube + Ofenkartoffeln	680	28	32	47	
			1170	70	60	70	
Sa	Mittag	Spaghetti mit Garnelen in Curry-Tomatensauce*	490	63	30	10	
	Abend	Gemüse-Quiche mit Kartoffeln und Käse + Beilagensalat	380	31	14	21	
			870	94	44	31	
So	Mittag	Schnitzel Wiener Art (125 g) mit Gurkensalat	380	21	33	17	Für das Schnitzel gelten Durchschnittswerte (paniert und in Öl ausgebraten).
	Abend	Gemüse-Quiche mit Kartoffeln und Käse + Beilagensalat	380	31	14	21	
			760	52	47	38	
TOTAL			6310	605	376	243	Übrig für Frühstück + Snacks: 599 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			901	86	54	35	

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“.