

7 TAGE KALORIEN GENIESSSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 07.11. - 13.11.2022

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	Flammkuchen-Waffeln*	500	41	30	23	Waffeln für morgen schon heute zubereiten und morgen im Toaster frisch aufbacken.
	Abend	Pasta mit gerösteter Paprika-Sauce und weißen Bohnen	580	86	25	11	
			1080	127	55	34	
Di	Mittag	Flammkuchen-Waffeln*	500	41	30	23	
	Abend	Fischstäbchen (6 Stk.) und 100 g Kartoffeln mit 100 g Rahmspinat	500	55	29	17	
			1000	96	59	40	
Mi	Mittag	Ziegenkäse-Bacon Salat	560	17	29	42	
	Abend	Zitronen-Thunfisch-Pasta*	490	62	32	11	
			1050	79	61	53	
Do	Mittag	Couscous-Salat + 50 g Brot	455	73	13	12	
	Abend	Hähnchen-Gyros mit Zucchini auf Reis*	500	40	33	23	
			955	113	46	35	
Fr	Mittag	Couscous-Salat + 50 g Brot	455	73	13	12	Statt Wildlachs kannst du auch Zuchtlachs verwenden: 630 kcal, 47 g KH, 33 g E, 33 g F
	Abend	Lachs Teriyaki (Wildlachs) mit Brokkoli und Reis	490	47	33	17	
			945	120	46	29	
Sa	Mittag	Sandwich mit Pesto und Mozzarella	480	48	18	24	
	Abend	Zitronen-Spaghetti mit Hähnchen	510	61	33	14	
			990	109	51	38	
So	Mittag	Fisch Florentiner Art*	520	35	35	25	
	Abend	Snackteller mit ca. 250 g Gemüse nach Wahl (z.B. Gurke, Paprika, Möhren, Kohlrabi, Tomaten, Sellerie, etc.), 50 g Gouda, 50 g Hüttenkäse leicht, 2 Scheiben Knäckebrot	390	22	32	17	
			910	57	67	42	
TOTAL			6930	701	385	271	Übrig für Frühstück + Snacks: 510 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			990	100	55	39	

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“.