

# 7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

## Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 14.11. - 20.11.2022

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 | Rucolasalat mit Stremellachs und Parmesan         | 430         | 8          | 36         | 27         |   |
|                    | Abend  | Hühner-Frikassee mit Kapernsauce* + Beilagensalat | 590         | 49         | 34         | 24         |   |
|                    |        |   | <b>1020</b> | <b>57</b>  | <b>70</b>  | <b>51</b>  |   |
| Di                 | Mittag | Gnocchi-Salat mit Gemüse                          | 490         | 58         | 10         | 22         |   |
|                    | Abend  | Kirschtomaten-Quiche mit Lachs und Basilikum*     | 490         | 43         | 31         | 21         |   |
|                    |        |   | <b>980</b>  | <b>101</b> | <b>41</b>  | <b>43</b>  |   |
| Mi                 | Mittag | Kirschtomaten-Quiche mit Lachs und Basilikum*     | 490         | 43         | 31         | 21         |   |
|                    | Abend  | Lasagne + Beilagensalat                           | 680         | 41         | 28         | 43         |   |
|                    |        |   | <b>1170</b> | <b>84</b>  | <b>59</b>  | <b>64</b>  |   |
| Do                 | Mittag | Kartoffelsalat mit Mayonnaise-Joghurt-Dressing    | 370         | 38         | 13         | 17         |   |
|                    | Abend  | Lasagne + Beilagensalat                           | 680         | 41         | 28         | 43         |   |
|                    |        |   | <b>1050</b> | <b>79</b>  | <b>41</b>  | <b>60</b>  |   |
| Fr                 | Mittag | Kartoffelsalat mit Mayonnaise-Joghurt-Dressing    | 370         | 38         | 13         | 17         |   |
|                    | Abend  | Bandnudeln mit Spinat und Lachs*                  | 570         | 65         | 34         | 19         |   |
|                    |        |   | <b>940</b>  | <b>103</b> | <b>47</b>  | <b>36</b>  |   |
| Sa                 | Mittag | Tortilla (spanisches Omelette) + Beilagensalat    | 480         | 31         | 17         | 31         |   |
|                    | Abend  | Lamm-Eintopf aus dem Ofen*                        | 560         | 30         | 31         | 25         |   |
|                    |        |   | <b>1040</b> | <b>61</b>  | <b>48</b>  | <b>56</b>  |   |
| So                 | Mittag | Tortilla (spanisches Omelette) + Beilagensalat    | 480         | 31         | 17         | 31         |   |
|                    | Abend  | Lamm-Eintopf aus dem Ofen*                        | 560         | 30         | 31         | 25         |   |
|                    |        |   | <b>1040</b> | <b>61</b>  | <b>48</b>  | <b>56</b>  |   |
| <b>TOTAL</b>       |        |   | <b>7240</b> | <b>546</b> | <b>354</b> | <b>366</b> | Übrig für Frühstück + Snacks:<br>466 kcal / Tag |
| Durchschnitt / Tag |        |   | 1034        | 78         | 51         | 52         |   |

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“.