

7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 21.11. - 27.11.2022

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 | Geflügel-Salat mit Früchten* + 60 g Brot | 470 | 44 | 35 | 15 | Geflügelsalat für morgen mit zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren. |
| | Abend | Gefüllte Paprika | 510 | 24 | 30 | 30 | |
| | | | 980 | 68 | 65 | 45 | |
| Di | Mittag | Geflügel-Salat mit Früchten* + 60 g Brot | 470 | 44 | 35 | 15 | |
| | Abend | Mango-Linsencurry mit Reis* | 560 | 60 | 33 | 18 | |
| | | | 1030 | 104 | 68 | 33 | |
| Mi | Mittag | Gebratene Nudeln mit Steak oder Hähnchen und glasiertem Gemüse | 550 | 66 | 37 | 14 | |
| | Abend | Quark-Spätzle mit bunter Gemüsepfanne* | 580 | 56 | 30 | 25 | |
| | | | 1130 | 122 | 67 | 39 | |
| Do | Mittag | Gebratene Nudeln mit Steak oder Hähnchen und glasiertem Gemüse | 550 | 66 | 37 | 14 | |
| | Abend | Flammlachs aus dem Ofen mit Honig-Senf-Dill-Sauce* | 510 | 33 | 30 | 28 | |
| | | | 1060 | 99 | 67 | 42 | |
| Fr | Mittag | Grüne Bohnen Nudelsalat | 470 | 51 | 24 | 18 | Die Ofenkartoffel kannst du einfach vorbereiten. |
| | Abend | Gefüllte Ofenkartoffel mit Sour Cream | 460 | 34 | 30 | 21 | |
| | | | 930 | 85 | 54 | 39 | |
| Sa | Mittag | Grüne Bohnen Nudelsalat | 470 | 51 | 24 | 18 | |
| | Abend | Sherry Nudeln mit Hähnchen* | 540 | 62 | 31 | 13 | |
| | | | 1010 | 113 | 55 | 31 | |
| So | Mittag | Gulasch-Suppe mit Paprika und Kartoffeln | 490 | 33 | 49 | 14 | |
| | Abend | Abendbrot: 2 Scheiben Brot (ca. 70 g), 15 g Butter, 50 g Aufschnitt (Gouda, Wurst, etc.), 100 g Rohkost (z.B. Gurke, Paprika, Möhren, Kohlrabi, Tomaten, Sellerie, etc.) | 520 | 42 | 20 | 29 | |
| | | | 1010 | 75 | 69 | 43 | |
| TOTAL | | | 7150 | 666 | 445 | 272 | Übrig für Frühstück + Snacks: 479 kcal / Tag |
| Durchschnitt / Tag | | | 1021 | 95 | 64 | 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“.