

7 TAGE KALORIEN GENIESSSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 28.11. - 04.12.2022

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	Gulasch-Suppe mit Paprika und Kartoffeln	490	33	49	14	Gulaschsuppe: Reste vom Vortag - ansonsten die andere Hälfte für morgen und ein Gericht ersetzen.
	Abend	Quark-Pizza* mit 50 g Spinat und 60 g Mozzarella light	595	74	34	17	
			1085	107	83	31	
Di	Mittag	Kartoffelsalat mit Brühe + Wiener Würstchen (50 g)	430	46	18	20	
	Abend	Gnocchi mit Stremellachs	480	57	24	17	
			910	103	42	37	
Mi	Mittag	Kartoffelsalat mit Brühe + Wiener Würstchen (50 g)	430	46	18	20	
	Abend	Miso-Hähnchen mit Pak Choi und Reis	480	60	33	12	
			910	106	51	32	
Do	Mittag	Pasta mit Radicchio und Schinken	540	61	32	17	
	Abend	Linsen-Hack-Eintopf mit 50 g Weißbrot	410	41	24	15	
			950	102	56	32	
Fr	Mittag	Croque Madame Sandwich*	580	43	33	28	
	Abend	Linsen-Hack-Eintopf mit 50 g Weißbrot	410	41	24	15	
			990	84	57	43	
Sa	Mittag	Croque Madame Sandwich*	580	43	33	28	
	Abend	Lachs aus dem Ofen mit Zucchini und Tomate	430	11	29	29	
			1010	54	62	57	
So	Mittag	Gefüllte Spinat-Feta Pfannkuchen*	520	45	30	24	
	Abend	Asia Chicken Wings mit würzigem Gurkensalat*	530	18	39	32	
			1050	63	69	56	
TOTAL			6905	619	420	288	Übrig für Frühstück + Snacks: 514 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			986	88	60	41	

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“.