

7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 09.01. - 15.01.2023

Die Nährwerte und Mengenangaben gelten jeweils pro Person.

Prüfe den Plan, ob du einzelne Rezepte auch für den nächsten Tag vorbereiten / kochen kannst.

* 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	Brokkoli-Salat mit Bacon und Cranberries + 50 g Nudeln ergänzen	530	58	23	21	Den Brokkoli-Salat kannst du auch schon für morgen vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren.
	Abend	Bandnudeln mit Spinat und Lachs*	570	65	34	19	
			1100	123	57	40	
Di	Mittag	Brokkoli-Salat mit Bacon und Cranberries + 50 g Nudeln ergänzen	530	58	23	21	
	Abend	Miso-Hähnchen mit Pak Choi und Reis	480	60	33	12	
			1010	118	56	33	
Mi	Mittag	Back-Camenbert (75 g) mit Preiselbeerdip + Beilagensalat	370	18	14	26	
	Abend	Sauerkrauteintopf mit Kasseler und Kartoffeln	470	32	28	23	
			840	50	42	49	
Do	Mittag	Back-Camenbert (75 g) mit Preiselbeerdip + Beilagensalat	370	18	14	26	
	Abend	Schlemmerfilet mit pikanter Tomaten-Käse-Kruste*	340	21	40	10	
			710	39	54	36	
Fr	Mittag	Falafel-Bowl mit Gemüse und Couscous	360	41	16	12	Lasagne: Portion für morgen schon vorbereiten und in eine 2. Form schichten, aber noch nicht backen! Backe die Lasagne morgen frisch.
	Abend	Lasagne + grüner Beilagensalat	680	41	28	43	
			1040	82	44	55	
Sa	Mittag	Falafel-Bowl mit Gemüse und Couscous	360	41	16	12	
	Abend	Lasagne + grüner Beilagensalat	680	41	28	43	
			1040	82	44	55	
So	Mittag	Linsensalat mit Äpfeln und Räucherlachs*	430	39	30	14	Sonntags soll es was warmes zum Mittag sein? Tausch die Gerichte einfach. :)
	Abend	Bunte Gemüsepfanne mit Quark-Spätzle*	580	56	30	25	
			1010	95	60	39	
TOTAL			6750	589	357	307	Übrig für Frühstück + Snacks: 536 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			964	84	51	44	

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“.