

7 TAGE KALORIEN GENIESSSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 16.01. - 22.01.2023

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, schaue dir dazu die Rezepte bzw. Zutaten an.

			kcal	KH	P	F	Notizen
Mo	Mittag	Mercimek Köftesi / Türkische Linsenfrikadellen (8 Stück pro Portion)	320	40	16	8	
	Abend	Bandnudeln mit Spinat und Lachs*	570	65	34	19	
			890	105	50	27	
Di	Mittag	Mercimek Köftesi / Türkische Linsenfrikadellen (8 Stück pro Portion)	320	40	16	8	Statt Wildlachs kannst du auch normalen Lachs verwenden, die Nährwerte findest du im verlinkten Blogpost.
	Abend	Lachs Teriyaki (Wildlachs) mit Brokkoli und Reis	490	47	33	17	
			810	87	49	25	
Mi	Mittag	Sandwich mit Mozzarella und Pesto	480	48	18	24	
	Abend	Honig-Senf-Hähnchen mit Kartoffelwedges*	620	49	33	32	
			1100	97	51	56	
Do	Mittag	Sandwich mit Mozzarella und Pesto	480	48	18	24	
	Abend	Schlemmerfilet mit pikanter Tomaten-Käse-Kruste*	340	21	40	10	
			820	69	58	34	
Fr	Mittag	Kartoffelsalat mit Brühe + Wiener Würstchen (50 g)	430	46	18	20	Die restliche Quiche bis morgen im Kühlschrank aufbewahren und nur noch im Ofen nochmal warmmachen.
	Abend	Räucherlachs-Quiche mit Tomaten und Paprika*	450	34	30	21	
			880	80	48	41	
Sa	Mittag	Kartoffelsalat mit Brühe + Wiener Würstchen (50 g)	430	46	18	20	
	Abend	Räucherlachs-Quiche mit Tomaten und Paprika*	450	34	30	21	
			880	80	48	41	
So	Mittag	Panierter Feta mit Preiselbeeren auf grünem Salat*	450	32	30	21	Sonntags soll es was warmes zum Mittag sein? Tausch die Gerichte einfach. :)
	Abend	Hähnchen-Roulade mit Spinat, getrockneten Tomaten und Feta*	460	8	50	26	
			910	40	80	47	
TOTAL			6290	558	384	271	Übrig für Frühstück + Snacks: 601 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			899	80	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“.