

7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 23.01. - 29.01.2023

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	Tomate-Mozzarella Caprese-Salat (Basisversion + 10 g Pinienkerne pro Portion)	410	6	21	33	Caprese-Salat: Toppings nach Wahl ergänzen
	Abend	Gefüllte Ricotta-Spinat-Muschelnudeln	470	54	27	15	
			880	60	48	48	
Di	Mittag	Tomate-Mozzarella Caprese-Salat (Basisversion + 10 g Pinienkerne pro Portion)	410	6	21	33	
	Abend	Sat�-Hähnchenspieße mit Erdnussauce und Reis*	560	41	35	27	
			970	47	56	60	
Mi	Mittag	H�hnchen Fajita Wrap mit Bohnenmus*	440	47	34	12	Bohnenmus für morgen im Kühlschrank aufbewahren.
	Abend	Gnocchi mit Tomaten und Käse	450	56	15	17	
			890	103	49	29	
Do	Mittag	H�hnchen Fajita Wrap mit Bohnenmus*	440	47	34	12	
	Abend	Blumenkohl-Wings mit Ranch Dip	450	54	17	14	
			890	101	51	26	
Fr	Mittag	Avocado-Bowl mit Pesto + 60 g Brot	405	45	10	18	
	Abend	Linsen-Hack-Eintopf mit 50 g We�sbrot	410	41	24	15	
			815	86	34	33	
Sa	Mittag	Avocado-Bowl mit Pesto + 60 g Brot	405	45	10	18	
	Abend	Linsen-Hack-Eintopf mit 50 g We�sbrot	410	41	24	15	
			815	86	34	33	
So	Mittag	Thunfisch-Salat mit Honig-Limetten-Dressing*	330	23	30	12	Sonntags soll es was warmes zum Mittag sein? Tausch die Gerichte einfach. :)
	Abend	Saftiger Lachs mit Avocado-Grapefruit Salat*	580	17	32	41	
			910	40	62	53	
TOTAL			6170	523	334	282	übrig für Frühstück + Snacks: 619 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			881	75	48	40	

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 Fr hst ckst oder noch Kalorien offen sind, g nne dir gerne einen Snack oder etwas Süßes – du musst nicht komplett auf alles verzichten! Du kannst deine Tageskalorien aufbrauchen oder auch für einen anderen Tag „aufsparen“.