

# 7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

## Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 30.01. - 05.02.2023

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	Herzhafte Waffeln mit Speck und Käse*	500	41	30	23	
	Abend	Tagliatelle mit Wildachs in cremiger Tomaten-Sahne-Sauce	540	59	38	15	
			<b>1040</b>	<b>100</b>	<b>68</b>	<b>38</b>	
Di	Mittag	Herzhafte Waffeln mit Speck und Käse*	500	41	30	23	
	Abend	Panang Thai Curry mit Hähnchen	580	39	36	30	
			<b>1080</b>	<b>80</b>	<b>66</b>	<b>53</b>	
Mi	Mittag	Bulgur-Salat mit Sesamdressing und Feta	430	41	24	17	
	Abend	Gnocchi mit Aubergine und Spinat in Tomatensauce	410	47	15	11	
			<b>840</b>	<b>88</b>	<b>39</b>	<b>28</b>	
Do	Mittag	Bulgur-Salat mit Sesamdressing und Feta	430	41	24	17	
	Abend	Knusprig paniertes Hähnchen mit schneller Tomaten-Pasta*	480	55	40	10	
			<b>910</b>	<b>96</b>	<b>64</b>	<b>27</b>	
Fr	Mittag	Bruschetta / Tomatensalat mit geröstetem Knoblauchbrot	480	76	14	12	
	Abend	Spaghetti Bolognese	550	65	36	13	
			<b>1030</b>	<b>141</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	
Sa	Mittag	Bruschetta / Tomatensalat mit geröstetem Knoblauchbrot	480	76	14	12	
	Abend	Spaghetti Bolognese	550	65	36	13	
			<b>1030</b>	<b>141</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	
So	Mittag	Croque Madame-Sandwich mit Spiegelei*	580	43	33	28	Sonntags soll es was warmes zum Mittag sein? Tausch die Gerichte einfach. :)
	Abend	Schwäbische Käse-Spätzle mit Röstzwiebeln	510	52	29	20	
			<b>1090</b>	<b>95</b>	<b>62</b>	<b>48</b>	
<b>TOTAL</b>			<b>7020</b>	<b>741</b>	<b>399</b>	<b>244</b>	Übrig für Frühstück + Snacks: 497 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			1003	106	57	35	

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 kannst deine Tageskalorien aufbrauchen oder auch für einen anderen Tag „aufsparen“.