

7 TAGE KALORIEN GENIESSSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 06.02. - 12.02.2023

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	Kartoffelsalat mit Mayonnaise-Joghurt-Dressing	370	38	13	17	Die Tomatensauce reicht für 2 Tage, deshalb gibt es morgen nochmal Spaghetti.
	Abend	Spaghetti mit Tomatensauce und Parmesan	430	63	18	11	
			800	101	31	28	
Di	Mittag	Kartoffelsalat mit Mayonnaise-Joghurt-Dressing	370	38	13	17	
	Abend	Spaghetti mit Tomatensauce und Parmesan	430	63	18	11	
			800	101	31	28	
Mi	Mittag	Geflügel-Salat mit Früchten und Mandeln* + 60 g Brot	470	44	35	15	
	Abend	Gnocchipfanne mit Stremellachs	480	57	24	17	
			950	101	59	32	
Do	Mittag	Geflügel-Salat mit Früchten und Mandeln* + 60 g Brot	470	44	35	15	
	Abend	Gebackener Feta aus dem Ofen mit Tomaten und Oliven + 60 g Brot	460	39	24	22	
			930	83	59	37	
Fr	Mittag	Club-Sandwich mit Geflügelbacon und Ei	440	36	30	17	
	Abend	Garnelen-Bulgur-Pfanne mit Tomaten, Oliven und Feta*	390	44	30	12	
			830	80	60	29	
Sa	Mittag	Club-Sandwich mit Geflügelbacon und Ei	440	36	30	17	
	Abend	Garnelen-Bulgur-Pfanne mit Tomaten, Oliven und Feta*	390	44	30	12	
			830	80	60	29	
So	Mittag	Salat mit gebackenem Ziegenkäse und Bacon	560	17	29	42	Sonntags soll es was warmes zum Mittag sein? Tausch die Gerichte einfach. :)
	Abend	Hähnchen Saltimbocca mit gedünstetem Spinat	440	10	47	20	
			1000	27	76	62	
TOTAL			6140	573	376	245	Übrig für Frühstück + Snacks: 623 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			877	82	54	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“.