

# 7 TAGE KALORIEN GENIESSSEN

## Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 13.02. - 19.02.2023

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	Italienischer Nudelsalat	470	50	23	20	
	Abend	Zitronen-Spaghetti mit Hähnchen oder Garnelen	510	61	33	14	
			<b>980</b>	<b>111</b>	<b>56</b>	<b>34</b>	
Di	Mittag	Italienischer Nudelsalat	470	50	23	20	
	Abend	Chicken Teriyaki mit Brokkoli und Reis	450	57	35	8	
			<b>920</b>	<b>107</b>	<b>58</b>	<b>28</b>	
Mi	Mittag	Rucolasalat mit Stremellachs und Parmesan	430	8	36	27	
	Abend	Gnocchi in cremiger Speck-Sahne-Sauce	460	55	17	19	
			<b>890</b>	<b>63</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	
Do	Mittag	Rucolasalat mit Stremellachs und Parmesan	430	8	36	27	
	Abend	Hähnchenschnitzel mit Parmesan aus dem Backofen mit Bratkartoffeln und Gurkensalat	410	35	30	15	
			<b>840</b>	<b>43</b>	<b>66</b>	<b>42</b>	
Fr	Mittag	Couscous-Salat mit Kichererbsen und Feta*	590	57	31	24	
	Abend	Spaghetti mit Linsenbolognese*	590	92	30	7	
			<b>1180</b>	<b>149</b>	<b>61</b>	<b>31</b>	
Sa	Mittag	Couscous-Salat mit Kichererbsen und Feta*	590	57	31	24	
	Abend	Spaghetti mit Linsenbolognese*	590	92	30	7	
			<b>1180</b>	<b>149</b>	<b>61</b>	<b>31</b>	
So	Mittag	Nudelsalat mit Mayonnaise + Wiener Würstchen (50 g)	470	41	18	26	
	Abend	Abendbrot: 2 Scheiben Brot (ca. 70 g), 15 g Butter, 50 g Aufschnitt (Gouda, Wurst, etc.), 100 g Rohkost (z.B. Gurke, Paprika, Möhren, Kohlrabi, Tomaten, Sellerie, etc.)	520	42	20	29	
			<b>990</b>	<b>83</b>	<b>38</b>	<b>55</b>	
<b>TOTAL</b>			<b>6980</b>	<b>705</b>	<b>393</b>	<b>267</b>	Übrig für Frühstück + Snacks: 503 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			997	101	56	38	

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“.