

7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 20.02. - 26.02.2023

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	Einfacher Couscous-Salat + 50 g Brot	455	73	13	12	
	Abend	Zitronen-Thunfisch-Pasta*	490	62	32	11	
			945	135	45	23	
Di	Mittag	Einfacher Couscous-Salat + 50 g Brot	455	73	13	12	
	Abend	Hähnchen-Gyros mit Zucchini auf Reis*	500	40	33	23	
			955	113	46	35	
Mi	Mittag	Brokkoli-Salat mit Bacon und Cranberries + 50 g Nudeln ergänzen	530	58	23	21	
	Abend	Italienische Gemüsepfanne mit Pesto und Hähnchen	440	35	32	21	
			970	93	55	42	
Do	Mittag	Brokkoli-Salat mit Bacon und Cranberries + 50 g Nudeln ergänzen	530	58	23	21	Die Chicken Wings kannst du auch klassisch würzen und den Gurkensalat nicht scharf zubereiten.
	Abend	Asia Chicken Wings mit würzigem Gurkensalat*	530	18	39	32	
			1060	76	62	53	
Fr	Mittag	Linsensalat mit Äpfeln und Räucherlachs*	430	39	30	14	Bewahre die Hälfte der Tortilla bis morgen im Kühlschrank auf.
	Abend	Tortilla (spanisches Omelette mit Kartoffeln) + Beilagensalat	480	31	17	31	
			910	70	47	45	
Sa	Mittag	Linsensalat mit Äpfeln und Räucherlachs*	430	39	30	14	
	Abend	Tortilla (spanisches Omelette mit Kartoffeln) + Beilagensalat	480	31	17	31	
			910	70	47	45	
So	Mittag	Sandwich mit Mozzarella und Pesto	480	48	18	24	
	Abend	Gefüllte Spinat-Feta Pfannkuchen*	520	45	30	24	
			1000	93	48	48	
TOTAL			6750	650	350	291	Übrig für Frühstück + Snacks: 536 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			964	93	50	42	

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“.