

7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 27.02. - 05.03.2023

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	Mercimek Köftesi / Türkische Linsenfrikadellen (8 Stück pro Portion)	320	40	16	8	Linsenfrikadellen in einer Dose im Kühlschrank aufbewahren.
	Abend	Gebratene Asia-Nudeln mit Hähnchen und glasiertem Gemüse	550	66	37	14	
			870	106	53	22	
Di	Mittag	Mercimek Köftesi / Türkische Linsenfrikadellen (8 Stück pro Portion)	320	40	16	8	
	Abend	Hühner-Frikassee mit Kapernsauce* + Beilagensalat	590	49	34	24	
			910	89	50	32	
Mi	Mittag	Grüner Spargel Nudelsalat (ersatzweise mit grünen Bohnen)	470	51	24	18	Tausche beim Nudelsalat den grünen Spargel gegen grüne Bohnen (TK möglich) aus, wenn es noch keinen grünen Spargel gibt.
	Abend	Cheeseburger Gnocchi-Pfanne mit Spitzkohl*	580	47	32	28	
			1050	98	56	46	
Do	Mittag	Grüner Spargel Nudelsalat (ersatzweise mit grünen Bohnen)	470	51	24	18	
	Abend	Couscous mit Hähnchen und Gemüse aus dem Ofen*	650	50	41	30	
			1120	101	65	48	
Fr	Mittag	Kartoffelsalat mit Brühe + Wiener Würstchen (50 g)	430	46	18	20	
	Abend	Vegetarische Gemüse-Quiche mit Kartoffeln und würzigem Käse + Beilagensalat	380	31	14	21	
			810	77	32	41	
Sa	Mittag	Kartoffelsalat mit Brühe + Wiener Würstchen (50 g)	430	46	18	20	
	Abend	Vegetarische Gemüse-Quiche mit Kartoffeln und würzigem Käse + Beilagensalat	380	31	14	21	
			810	77	32	41	
So	Mittag	Tomate-Mozzarella Caprese-Salat (Basisversion + 10g Pinienkerne pro Portion)	410	6	21	33	Lust auf ein warmes Mittagessen? Dann tausche die Gerichte einfach.
	Abend	Fisch Florentiner Art auf Spinat*	520	35	35	25	
			930	41	56	58	
TOTAL			6500	589	344	288	Übrig für Frühstück + Snacks: 571 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			929	84	49	41	

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“.