

7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 06.03. - 12.03.2023

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, schaue dir dazu die Rezepte bzw. Zutaten an.

			kcal	KH	P	F	Notizen
Mo	Mittag	Back-Camenbert (75 g) mit Preiselbeerdip + Beilagensalat	370	18	14	26	
	Abend	Nudeln mit einfacher Rahmspinat-Sauce, Tomaten und Parmesan	400	63	19	7	
			770	81	33	33	
Di	Mittag	Back-Camenbert (75 g) mit Preiselbeerdip + Beilagensalat	370	18	14	26	
	Abend	Pfirsich-Hähnchen-Curry*	470	54	30	15	
			840	72	44	41	
Mi	Mittag	Falafel-Bowl mit Gemüse und Couscous	430	49	16	17	
	Abend	Gnocchi-Salat mit Gemüse	490	58	10	22	
			920	107	26	39	
Do	Mittag	Falafel-Bowl mit Gemüse und Couscous	430	49	16	17	
	Abend	Flammlachs-Wrap aus dem Ofen mit Honig-Senf-Dill-Sauce*	510	33	30	28	
			940	82	46	45	
Fr	Mittag	Guacamole mit Fladenbrot (100 g)	460	57	11	19	Statt Lamm kannst du auch Rindergulasch oder Schweinebäckchen nehmen.
	Abend	Lamm-Eintopf mit Rotwein-Sauce aus dem Ofen*	560	30	31	25	
			1020	87	42	44	
Sa	Mittag	Guacamole mit Fladenbrot (100 g)	460	57	11	19	
	Abend	Lamm-Eintopf mit Rotwein-Sauce aus dem Ofen*	560	30	31	25	
			1020	87	42	44	
So	Mittag	Hähnchen Fajita Wrap mit Bohnenmus*	440	47	34	12	Lust auf ein warmes Mittagessen? Dann tausche die Gerichte einfach.
	Abend	Beef Tatar Burger + Ofenpommes (pro Person 200 g frische Kartoffeln + 1 EL Olivenöl)	680	64	46	24	
			1120	111	80	36	
TOTAL			6630	627	313	282	Übrig für Frühstück + Snacks: 553 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			947	90	45	40	

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“.