

# 7 TAGE KALORIEN GENIESSSEN

## Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 13.03. - 19.03.2023

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	Panierter Feta mit Preiselbeeren auf grünem Salat*	450	32	30	21	Statt Hähnchen passen auch Garnelen oder Lachs toll zur Pasta.
	Abend	Pasta Florentiner Art (mit Hähnchen in cremiger Spinat-Frischkäse-Sauce)	550	61	37	16	
			<b>1000</b>	<b>93</b>	<b>67</b>	<b>37</b>	
Di	Mittag	Panierter Feta mit Preiselbeeren auf grünem Salat*	450	32	30	21	
	Abend	Glasiertes Orangen-Knoblauch-Huhn auf Reis*	440	63	30	7	
			<b>890</b>	<b>95</b>	<b>60</b>	<b>28</b>	
Mi	Mittag	Avocado-Bowl mit Pesto + 60 g Brot	405	45	10	18	
	Abend	Gnocchi-Hähnchen-Auflauf mit Spinat und Curry*	510	46	43	16	
			<b>915</b>	<b>91</b>	<b>53</b>	<b>34</b>	
Do	Mittag	Avocado-Bowl mit Pesto + 60 g Brot	405	45	10	18	Wenn noch Pizzateig übrig bleibt, kannst du den Rest auch morgen Mittag essen.
	Abend	Pizza Rucola-Schinken mit Balsamico	550	49	33	22	
			<b>955</b>	<b>94</b>	<b>43</b>	<b>40</b>	
Fr	Mittag	Thunfisch-Salat mit Honig-Limetten-Dressing*	330	23	30	12	Alternative Beilagen zum Gulasch findest du im Kochbuch LANGE SATT.
	Abend	Deftiges Gulasch mit Malzbier-Sauce* + Nudeln	560	64	43	12	
			<b>890</b>	<b>87</b>	<b>73</b>	<b>24</b>	
Sa	Mittag	Thunfisch-Salat mit Honig-Limetten-Dressing*	330	23	30	12	Alternative Beilagen zum Gulasch findest du im Kochbuch LANGE SATT.
	Abend	Deftiges Gulasch mit Malzbier-Sauce* + Nudeln	560	64	43	12	
			<b>890</b>	<b>87</b>	<b>73</b>	<b>24</b>	
So	Mittag	Herzhafte Waffeln mit Speck und Käse*	500	41	30	23	Tipp: Bereite die doppelte Menge Waffeln zu und friere dir ein paar ein. So hast du schon ein fertiges Essen für stressige Tage parat.
	Abend	Kabeljau in Tomaten-Basilikum-Weißwein-Sauce*	450	37	30	16	
			<b>950</b>	<b>78</b>	<b>60</b>	<b>39</b>	
<b>TOTAL</b>			<b>6490</b>	<b>625</b>	<b>429</b>	<b>226</b>	Übrig für Frühstück + Snacks: 573 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			927	89	61	32	

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“.