

7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 20.03. - 26.03.2023

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	Bulgur-Salat mit Sesamdressing und Feta	430	41	24	17	
	Abend	Brokkoli-Pasta mit Parmesan	480	75	21	10	
			910	116	45	27	
Di	Mittag	Bulgur-Salat mit Sesamdressing und Feta	430	41	24	17	
	Abend	Mango-Linsencurry mit Reis*	560	60	33	18	
			990	101	57	35	
Mi	Mittag	Croque Madame-Sandwich mit Spiegelei*	580	43	33	28	
	Abend	Gebratener Lachs an Zitronen-Dill-Sauce und Kartoffelwedges*	600	39	30	36	
			1180	82	63	64	
Do	Mittag	Croque Madame-Sandwich mit Spiegelei*	580	43	33	28	
	Abend	Hackfleisch-Nudelauflauf in cremiger Rotweinsauce*	600	46	31	29	
			1180	89	64	57	
Fr	Mittag	Kartoffelsalat mit Mayonnaise-Joghurt-Dressing	370	38	13	17	Zur Tomaten-Tarte passt zusätzlich ein grüner Salat!
	Abend	Tomaten-Ricotta-Tarte (2 Stück)	480	42	18	26	
			850	80	31	43	
Sa	Mittag	Kartoffelsalat mit Mayonnaise-Joghurt-Dressing	370	38	13	17	Zur Tomaten-Tarte passt zusätzlich ein grüner Salat!
	Abend	Tomaten-Ricotta-Tarte (2 Stück)	480	42	18	26	
			850	80	31	43	
So	Mittag	Geflügel-Salat mit Früchten und Mandeln* + 60 g Brot	470	44	35	15	Statt Thunfisch passt auch Kabeljau oder Rotbarsch gut.
	Abend	Thunfisch-Steak auf sautiertem Bohnen-Salat*	390	11	36	21	
			860	55	71	36	
TOTAL			6820	603	362	305	Übrig für Frühstück + Snacks: 526 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			974	86	52	44	

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“.