

# 7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

## Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 27.03. - 02.04.2023

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	Stremellachsbrötchen mit Ei und Zwiebeln <i>1 Brötchen 60 g, 1/2 Stremellachs 62 g, 1 gekochtes Ei 60 g, 1 EL Salatmayonnaise 50 % Fett 15 ml, etwas Zwiebel</i>	371	28	15	22	Du kannst den Stremellachs in der Pfanne oder Heißluftfritteuse leicht anwärmen - dann kommt das Raucharoma besonders gut zur Geltung.
	Abend	Pasta mit Garnelen in Curry-Tomatensauce*	490	63	30	10	
			<b>861</b>	<b>91</b>	<b>45</b>	<b>32</b>	
Di	Mittag	Stremellachsbrötchen mit Ei und Zwiebeln <i>1 Brötchen 60 g, 1/2 Stremellachs 62 g, 1 gekochtes Ei 60 g, 1 EL Salatmayonnaise 50 % Fett 15 ml, etwas Zwiebel</i>	371	28	15	22	
	Abend	Indisches Chicken Curry mit Reis	490	58	33	14	
			<b>861</b>	<b>86</b>	<b>48</b>	<b>36</b>	
Mi	Mittag	Club-Sandwich mit Geflügelbacon und Ei	440	36	30	17	Du findest keinen Geflügelbacon? Dann geht auch normaler Bacon.
	Abend	Gefüllte Ofenkartoffel mit Sour Cream	460	34	30	21	
			<b>900</b>	<b>70</b>	<b>60</b>	<b>38</b>	
Do	Mittag	Club-Sandwich mit Geflügelbacon und Ei	440	36	30	17	
	Abend	Brokkoli-Cheddar-Quiche* + Beilagensalat	690	51	33	37	
			<b>1130</b>	<b>87</b>	<b>63</b>	<b>54</b>	
Fr	Mittag	Bruschetta / Tomatensalat mit geröstetem Knoblauchbrot	480	76	14	12	
	Abend	Brokkoli-Cheddar-Quiche* + Beilagensalat	690	51	33	37	
			<b>1170</b>	<b>127</b>	<b>47</b>	<b>49</b>	
Sa	Mittag	Bruschetta / Tomatensalat mit geröstetem Knoblauchbrot	480	76	14	12	
	Abend	Lachs mit Parmesanhaube und grünem Salat	480	5	29	38	
			<b>960</b>	<b>81</b>	<b>43</b>	<b>50</b>	
So	Mittag	Italienischer Nudelsalat	470	50	23	20	
	Abend	Spinatknödel (2 Stück) mit brauner Butter (20 g) und Parmesan (15 g)	530	47	21	28	
			<b>1000</b>	<b>97</b>	<b>44</b>	<b>48</b>	
<b>TOTAL</b>			<b>6882</b>	<b>639</b>	<b>350</b>	<b>307</b>	Übrig für Frühstück + Snacks: 517 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			983	91	50	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“.