

# 7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

## Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 10.04. - 16.04.2023

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	Brokkoli-Salat mit Bacon und Cranberries + 50 g Nudeln ergänzen	530	58	23	21	
	Abend	Pasta und Zucchini in Feta-Zitronen-Sauce*	520	62	33	14	
			<b>1050</b>	<b>120</b>	<b>56</b>	<b>35</b>	
Di	Mittag	Brokkoli-Salat mit Bacon und Cranberries + 50 g Nudeln ergänzen	530	58	23	21	
	Abend	Lachs Teriyaki (Wildlachs) mit Brokkoli und Reis	490	47	33	17	
			<b>1020</b>	<b>105</b>	<b>56</b>	<b>38</b>	
Mi	Mittag	Linsensalat mit Äpfeln und Räucherlachs*	430	39	30	14	
	Abend	Fischstäbchen (6 Stk.) und 100 g Kartoffeln mit 100 g Rahmspinat	500	55	29	17	
			<b>930</b>	<b>94</b>	<b>59</b>	<b>31</b>	
Do	Mittag	Linsensalat mit Äpfeln und Räucherlachs*	430	39	30	14	Ergänze zur Gulasch-Suppe noch etwas Brot.
	Abend	Ungarische Gulasch-Suppe mit Paprika und Kartoffeln	490	33	49	14	
			<b>920</b>	<b>72</b>	<b>79</b>	<b>28</b>	
Fr	Mittag	Sandwich mit Mozzarella und Pesto	480	48	18	24	Ergänze zur Gulasch-Suppe noch etwas Brot.
	Abend	Ungarische Gulasch-Suppe mit Paprika und Kartoffeln	490	33	49	14	
			<b>970</b>	<b>81</b>	<b>67</b>	<b>38</b>	
Sa	Mittag	Sandwich mit Mozzarella und Pesto	480	48	18	24	Im Kochbuch findest du noch viele andere Ideen für deinen Pizzabelag.
	Abend	Quark-Pizza mit Spinat und Mozzarella*	595	74	34	17	
			<b>1075</b>	<b>122</b>	<b>52</b>	<b>41</b>	
So	Mittag	Grüner Spargel Nudelsalat	470	51	24	18	Statt grünem Spargel kannst du auch grüne Bohnen für den Nudelsalat verwenden.
	Abend	Hähnchen-Roulade mit Spinat, getrockneten Tomaten und Feta*	460	8	50	26	
			<b>930</b>	<b>59</b>	<b>74</b>	<b>44</b>	
<b>TOTAL</b>			<b>6895</b>	<b>653</b>	<b>443</b>	<b>255</b>	Übrig für Frühstück + Snacks: 515 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			985	93	63	36	

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“.