

# 7 TAGE KALORIEN GENIESSSEN

## Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 17.04. - 23.04.2023

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	Mercimek Köftesi / Türkische Linsenfrikadellen (8 Stück pro Portion)	320	40	16	8	
	Abend	Pasta mit gebratenem Radicchio und Schinken	540	61	32	17	
			<b>860</b>	<b>101</b>	<b>48</b>	<b>25</b>	
Di	Mittag	Mercimek Köftesi / Türkische Linsenfrikadellen (8 Stück pro Portion)	320	40	16	8	
	Abend	Saté-Hähnchenspieße mit Erdnusssauce und Reis*	560	41	35	27	
			<b>880</b>	<b>81</b>	<b>51</b>	<b>35</b>	
Mi	Mittag	Tomate-Mozzarella Caprese-Salat (Basisversion, mit Toppings aus dem Blogbeitrag ergänzen)	360	5	19	28	
	Abend	Sauerkrauteintopf mit Kasseler und Kartoffeln	470	32	28	23	
			<b>830</b>	<b>37</b>	<b>47</b>	<b>51</b>	
Do	Mittag	Tomate-Mozzarella Caprese-Salat (Basisversion, mit Toppings aus dem Blogbeitrag ergänzen)	360	5	19	28	
	Abend	Gefüllte Paprika mit Hackfleisch, Champignons und Frischkäse	510	24	30	30	
			<b>870</b>	<b>29</b>	<b>49</b>	<b>58</b>	
Fr	Mittag	Kartoffelsalat mit Brühe + Wiener Würstchen (50 g)	430	46	18	20	
	Abend	Gefüllte Paprika mit Hackfleisch, Champignons und Frischkäse	510	24	30	30	
			<b>940</b>	<b>70</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	
Sa	Mittag	Kartoffelsalat mit Brühe + Wiener Würstchen (50 g)	430	46	18	20	
	Abend	Mac and Cheese Auflauf*	580	63	30	22	
			<b>1010</b>	<b>109</b>	<b>48</b>	<b>42</b>	
So	Mittag	Back-Camenbert (75 g) mit Preiselbeerdip + Beilagensalat	370	18	14	26	
	Abend	Saftiger Lachs mit Avocado-Grapefruit Salat*	580	17	32	41	
			<b>950</b>	<b>35</b>	<b>46</b>	<b>67</b>	
<b>TOTAL</b>			<b>6340</b>	<b>462</b>	<b>337</b>	<b>328</b>	Übrig für Frühstück + Snacks: 594 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			906	66	48	47	

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“.