

7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 24.04. - 30.04.2023

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, schaue dir dazu die Rezepte bzw. Zutaten an.

			kcal	KH	P	F	Notizen
Mo	Mittag	Falafel-Bowl mit Gemüse und Couscous	430	49	16	17	
	Abend	Pasta mit Zitronen-Carbonara*	560	60	32	21	
			990	109	48	38	
Di	Mittag	Falafel-Bowl mit Gemüse und Couscous	430	49	16	17	
	Abend	Panang Thai Curry mit Hähnchen	580	39	36	30	
			1010	88	52	47	
Mi	Mittag	Salat mit Ziegenkäse im Speckmantel	560	17	29	42	
	Abend	Honig-Senf-Hähnchen mit Kartoffelwedges*	620	49	33	32	
			1180	66	62	74	
Do	Mittag	Salat mit Ziegenkäse im Speckmantel	560	17	29	42	
	Abend	Lasagne + grüner Beilagensalat	680	41	28	43	
			1240	58	57	85	
Fr	Mittag	Guacamole mit Fladenbrot (100 g)	460	57	11	19	
	Abend	Lasagne + grüner Beilagensalat	680	41	28	43	
			1140	98	39	62	
Sa	Mittag	Guacamole mit Fladenbrot (100 g)	460	57	11	19	
	Abend	Lachs aus dem Ofen mit Zucchini und Tomaten	430	11	29	29	
			890	68	40	48	
So	Mittag	Einfacher Couscous-Salat	330	48	9	11	
	Abend	Bunte Gemüsepfanne mit Quark-Spätzle*	580	56	30	25	
			910	104	39	36	
TOTAL			7360	591	337	390	Übrig für Frühstück + Snacks: 449 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			1051	84	48	56	

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“.