

# 7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

## Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 01.05. - 07.05.2023

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	Hähnchen Fajita Wrap mit Bohnenmus*	440	47	34	12	
	Abend	Mediterrane Pasta mit Feta, Garnelen, Kirschtomaten und Oliven	560	62	32	20	
			<b>1000</b>	<b>109</b>	<b>66</b>	<b>32</b>	
Di	Mittag	Hähnchen Fajita Wrap mit Bohnenmus*	440	47	34	12	
	Abend	Chicken Teriyaki mit Brokkoli und Reis	450	57	35	8	
			<b>890</b>	<b>104</b>	<b>69</b>	<b>20</b>	
Mi	Mittag	Avocado-Bowl mit Pesto + 60 g Brot	405	45	10	18	
	Abend	Gnocchi mit Tomaten und Käse	450	56	15	17	
			<b>855</b>	<b>101</b>	<b>25</b>	<b>35</b>	
Do	Mittag	Avocado-Bowl mit Pesto + 60 g Brot	405	45	10	18	
	Abend	Räucherlachs-Quiche mit Tomaten und Paprika*	450	34	30	21	
			<b>855</b>	<b>79</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	
Fr	Mittag	Kartoffelsalat mit Mayonnaise-Joghurt-Dressing	370	38	13	17	
	Abend	Räucherlachs-Quiche mit Tomaten und Paprika*	450	34	30	21	
			<b>820</b>	<b>72</b>	<b>43</b>	<b>38</b>	
Sa	Mittag	Kartoffelsalat mit Mayonnaise-Joghurt-Dressing	370	38	13	17	
	Abend	Gebratener Halloumi mt Ofengemüse und Minz-Joghurt-Sauce	570	16	30	42	
			<b>940</b>	<b>54</b>	<b>43</b>	<b>59</b>	
So	Mittag	Herzhafte Waffeln mit Speck und Käse*	500	41	30	23	
	Abend	Kartoffelgratin mit Lachs (Bio-Lachs)	600	37	32	35	
			<b>1100</b>	<b>78</b>	<b>62</b>	<b>58</b>	
<b>TOTAL</b>			<b>6460</b>	<b>597</b>	<b>348</b>	<b>281</b>	Übrig für Frühstück + Snacks: 577 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			923	85	50	40	

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“.