

7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 08.05. - 14.05.2023

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	Bulgur-Salat mit Sesamdressing und Feta	430	41	24	17	
	Abend	Bandnudeln mit Hähnchen in cremiger Sherrysauce*	540	62	31	13	
			970	103	55	30	
Di	Mittag	Bulgur-Salat mit Sesamdressing und Feta	430	41	24	17	
	Abend	Hähnchen-Gyros mit Zucchini auf Reis*	500	40	33	23	
			930	81	57	40	
Mi	Mittag	Croque Madame-Sandwich mit Spiegelei*	580	43	33	28	
	Abend	Gnocchi mit Aubergine und Spinat in Tomatensauce	410	47	15	11	
			990	90	48	39	
Do	Mittag	Croque Madame-Sandwich mit Spiegelei*	580	43	33	28	
	Abend	Linsen-Hack-Eintopf mit 50 g Weißbrot	410	41	24	15	
			990	84	57	43	
Fr	Mittag	Thunfisch-Salat mit Honig-Limetten-Dressing*	330	23	30	12	
	Abend	Linsen-Hack-Eintopf mit 50 g Weißbrot	410	41	24	15	
			740	64	54	27	
Sa	Mittag	Thunfisch-Salat mit Honig-Limetten-Dressing*	330	23	30	12	
	Abend	Vegetarischer Blumenkohlaufguss Caprese	430	24	30	20	
			760	47	60	32	
So	Mittag	Geflügel-Salat mit Früchten und Mandeln* + 60 g Brot	470	44	35	15	
	Abend	Schwäbische Käse-Spätzle mit Röstzwiebeln	510	52	29	20	
			980	96	64	35	
TOTAL			6360	565	395	246	Übrig für Frühstück + Snacks: 591 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			909	81	56	35	

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“.