

7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 22.05.- 28.05.2023

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	Stremellachsbrötchen mit Ei und Zwiebeln	371	28	15	22	1 Brötchen 60 g, 1/2 Stremellachs 62 g, 1 gekochtes Ei 60 g, 1 EL Salatmayonnaise 50 % Fett 15 ml, etwas Zwiebel
	Abend	Gefüllte Ricotta-Spinat-Muschelnudeln	470	54	27	15	
			841	82	42	37	
Di	Mittag	Stremellachsbrötchen mit Ei und Zwiebeln	371	28	15	22	
	Abend	Hühner-Frikassee mit Kapernsauce* + Beilagensalat	590	49	34	24	
			961	77	49	46	
Mi	Mittag	Panierter Feta mit Preiselbeeren auf grünem Salat*	450	32	30	21	
	Abend	Gnocchi in cremiger Speck-Sahne-Sauce	460	55	17	19	
			910	87	47	40	
Do	Mittag	Panierter Feta mit Preiselbeeren auf grünem Salat*	450	32	30	21	
	Abend	Spaghetti Bolognese	550	65	36	13	
			1000	97	66	34	
Fr	Mittag	Club-Sandwich mit Geflügelbacon und Ei	440	36	30	17	
	Abend	Spaghetti Bolognese	550	65	36	13	
			990	101	66	30	
Sa	Mittag	Club-Sandwich mit Geflügelbacon und Ei	440	36	30	17	
	Abend	Teriyaki-Lachs mit buntem Ofengemüse*	430	12	30	28	
			870	48	60	45	
So	Mittag	Bruschetta / Tomatensalat mit geröstetem Knoblauchbrot	480	76	14	12	
	Abend	Hähnchen Saltimbocca mit gedünstetem Spinat	440	10	47	20	
			920	86	61	32	
TOTAL			6492	578	391	264	Übrig für Frühstück + Snacks: 573 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			927	83	56	38	

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“.