

# 7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

## Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 29.05. - 04.06.2023

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	Italienischer Nudelsalat	470	50	23	20	
	Abend	Bandnudeln mit Spinat und Lachs*	570	65	34	19	
			<b>1040</b>	<b>115</b>	<b>57</b>	<b>39</b>	
Di	Mittag	Italienischer Nudelsalat	470	50	23	20	
	Abend	Pfirsich-Hähnchen-Curry*	470	54	30	15	
			<b>940</b>	<b>104</b>	<b>53</b>	<b>35</b>	
Mi	Mittag	Französischer Salat mit gebackenem Ziegenkäse und Baguette	470	36	21	26	
	Abend	Cheeseburger Gnocchi-Pfanne mit Spitzkohl*	580	47	32	28	
			<b>1050</b>	<b>83</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	
Do	Mittag	Französischer Salat mit gebackenem Ziegenkäse und Baguette	470	36	21	26	
	Abend	Garnelen-Bulgur-Pfanne mit Tomaten, Oliven und Feta*	390	44	30	12	
			<b>860</b>	<b>80</b>	<b>51</b>	<b>38</b>	
Fr	Mittag	Couscous-Salat mit Kichererbsen und Feta*	590	57	31	24	
	Abend	Garnelen-Bulgur-Pfanne mit Tomaten, Oliven und Feta*	390	44	30	12	
			<b>980</b>	<b>101</b>	<b>61</b>	<b>36</b>	
Sa	Mittag	Couscous-Salat mit Kichererbsen und Feta*	590	57	31	24	
	Abend	Gemüse-Strudel mit würziger Zucchini-Feta-Füllung*	560	45	30	29	
			<b>1150</b>	<b>102</b>	<b>61</b>	<b>53</b>	
So	Mittag	Sandwich mit Mozzarella und Pesto	480	48	18	24	
	Abend	Gefüllte Spinat-Feta Pfannkuchen*	520	45	30	24	
			<b>1000</b>	<b>93</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	
<b>TOTAL</b>			<b>7020</b>	<b>678</b>	<b>384</b>	<b>303</b>	Übrig für Frühstück + Snacks: 497 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			1003	97	55	43	

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“.