

7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 05.06. - 11.06.2023

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	Nudelsalat mit Mayonnaise + Wiener Würstchen (50 g)	470	41	18	26	
	Abend	Tagliatelle mit Wilddachs in cremiger Tomaten-Sahne-Sauce	540	59	38	15	
			1010	100	56	41	
Di	Mittag	Nudelsalat mit Mayonnaise + Wiener Würstchen (50 g)	470	41	18	26	
	Abend	Glasiertes Orangen-Knoblauch-Huhn auf Reis*	440	63	30	7	
			910	104	48	33	
Mi	Mittag	Brokkoli-Salat mit Bacon und Cranberries + 50 g Nudeln ergänzen	530	58	23	21	
	Abend	Gnocchipfanne mit Stremellachs	480	57	24	17	
			1010	115	47	38	
Do	Mittag	Brokkoli-Salat mit Bacon und Cranberries + 50 g Nudeln ergänzen	530	58	23	21	
	Abend	Tortilla (spanisches Omelette mit Kartoffeln) + Beilagensalat	480	31	17	31	
			1010	89	40	52	
Fr	Mittag	Wassermelonen-Salat mit Feta, Gurke und Minze + 60 g Brot (Baguette, Brötchen) mit 15 g (Kräuter-)Butter	480	48	19	23	
	Abend	Tortilla (spanisches Omelette mit Kartoffeln) + Beilagensalat	480	31	17	31	
			960	79	36	54	
Sa	Mittag	Wassermelonen-Salat mit Feta, Gurke und Minze + 60 g Brot (Baguette, Brötchen) mit 15 g (Kräuter-)Butter	480	48	19	23	
	Abend	Schlemmerfilet mit pikanter Tomaten-Käse-Kruste*	340	21	40	10	
			820	69	59	33	
So	Mittag	Rucolasalat mit Stremellachs und Parmesan	430	8	36	27	
	Abend	Hähnchenschnitzel mit Parmesan aus dem Backofen mit Bratkartoffeln und Gurkensalat	410	35	30	15	
			840	43	66	42	
TOTAL			6560	599	352	293	Übrig für Frühstück + Snacks: 563 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			937	86	50	42	

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“.