

7 TAGE KALORIEN GENIESSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 12.06. - 18.06.2023

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, schaue dir dazu die Rezepte bzw. Zutaten an.

			kcal	KH	P	F	Notizen
Mo	Mittag	Sandwich mit Mozzarella und Pesto	480	48	18	24	
	Abend	Spaghetti mit Tomatensauce und Parmesan	430	63	18	11	
			910	111	36	35	
Di	Mittag	Sandwich mit Mozzarella und Pesto	480	48	18	24	
	Abend	Mango-Linsencurry mit Reis*	560	60	33	18	
			1040	108	51	42	
Mi	Mittag	Grüner Spargel Nudelsalat	470	51	24	18	
	Abend	Gebratener Lachs an Zitronen-Dill-Sauce und Kartoffelwedges*	600	39	30	36	
			1070	90	54	54	
Do	Mittag	Grüner Spargel Nudelsalat	470	51	24	18	
	Abend	Vegetarische Gemüse-Quiche mit Kartoffeln und würzigem Käse + Beilagensalat	380	31	14	21	
			850	82	38	39	
Fr	Mittag	Pfirsich-Salat mit Mozzarella und Pinienkernen	410	22	28	21	
	Abend	Vegetarische Gemüse-Quiche mit Kartoffeln und würzigem Käse + Beilagensalat	380	31	14	21	
			790	53	42	42	
Sa	Mittag	Pfirsich-Salat mit Mozzarella und Pinienkernen	410	22	28	21	
	Abend	Blumenkohl-Wings mit Ranch Dip	450	54	17	14	
			860	76	45	35	
So	Mittag	Mercimek Köftesi / Türkische Linsenfrikadellen (6 Stück pro Portion) + 50 g Fladenbrot	550	91	22	8	
	Abend	Thunfisch-Steak auf sautiertem Bohnen-Salat*	390	11	36	21	
			940	102	58	29	
TOTAL			6460	622	324	276	Übrig für Frühstück + Snacks: 577 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			923	89	46	39	

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“.