

7 TAGE KALORIEN GENIESSSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 19.06. - 25.06.2023

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	Kartoffelsalat mit Brühe + Wiener Würstchen (50 g)	430	46	18	20	
	Abend	Zitronen-Spaghetti mit Hähnchen oder Garnelen	510	61	33	14	
			940	107	51	34	
Di	Mittag	Kartoffelsalat mit Brühe + Wiener Würstchen (50 g)	430	46	18	20	
	Abend	Indisches Chicken Curry mit Reis	490	58	33	14	
			920	104	51	34	
Mi	Mittag	Tomate-Mozzarella Caprese-Salat (Basisversion + 10 g Pinienkerne pro Portion)	410	6	21	33	
	Abend	Gnocchi-Salat mit Gemüse	490	58	10	22	
			900	64	31	55	
Do	Mittag	Tomate-Mozzarella Caprese-Salat (Basisversion + 10 g Pinienkerne pro Portion)	410	6	21	33	Statt Lamm schmeckt auch Rindergulasch gut im Eintopf.
	Abend	Lamm-Eintopf mit Rotwein-Sauce aus dem Ofen*	560	30	31	25	
			970	36	52	58	
Fr	Mittag	Back-Camenbert (75 g) mit Preiselbeerdip + Beilagensalat	370	18	14	26	
	Abend	Lamm-Eintopf mit Rotwein-Sauce aus dem Ofen*	560	30	31	25	
			930	48	45	51	
Sa	Mittag	Back-Camenbert (75 g) mit Preiselbeerdip + Beilagensalat	370	18	14	26	
	Abend	Knusprig paniertes Hähnchen mit schneller Tomaten-Pasta*	480	55	40	10	
			850	73	54	36	
So	Mittag	Falafel-Bowl mit Gemüse und Couscous	430	49	16	17	Die Falafel-Bowl reicht auch noch für Montag zum Mittagessen, mache direkt die doppelte Menge.
	Abend	Fisch Florentiner Art auf Spinat*	520	35	35	25	
			950	84	51	42	
TOTAL			6460	516	335	310	Übrig für Frühstück + Snacks: 577 kcal / Tag
Durchschnitt / Tag			923	74	48	44	

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 Frühstück 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“.