

# 7 TAGE KALORIEN GENIESSSEN

## Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 26.06. - 02.07.2023

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
Mo	Mittag	Falafel-Bowl mit Gemüse und Couscous (vom Vortag)	430	49	16	17
	Abend	Zitronen-Thunfisch-Pasta*	490	62	32	11
			<b>920</b>	<b>111</b>	<b>48</b>	<b>28</b>

			kcal	KH	P	F
Di	Mittag	Salat mit Ziegenkäse im Speckmantel	560	17	29	42
	Abend	Miso-Hähnchen mit Pak Choi und Reis	480	60	33	12
			<b>1040</b>	<b>77</b>	<b>62</b>	<b>54</b>

			kcal	KH	P	F
Mi	Mittag	Salat mit Ziegenkäse im Speckmantel	560	17	29	42
	Abend	Gnocchi-Hähnchen-Auflauf mit Spinat und Curry*	510	46	43	16
			<b>1070</b>	<b>63</b>	<b>72</b>	<b>58</b>

			kcal	KH	P	F
Do	Mittag	Guacamole mit Fladenbrot (100 g)	460	57	11	19
	Abend	Tomaten-Ricotta-Tarte (2 Stück) + Beilagensalat	600	49	20	35
			<b>1060</b>	<b>106</b>	<b>31</b>	<b>54</b>

			kcal	KH	P	F
Fr	Mittag	Einfacher Couscous-Salat + 50 g Brot	455	73	13	12
	Abend	Tomaten-Ricotta-Tarte (2 Stück) + Beilagensalat	600	49	20	35
			<b>1055</b>	<b>122</b>	<b>33</b>	<b>47</b>

			kcal	KH	P	F
Sa	Mittag	Einfacher Couscous-Salat + 50 g Brot	455	73	13	12
	Abend	Gebackener Feta aus dem Ofen mit Tomaten und Oliven + 60 g Brot	460	39	24	22
			<b>915</b>	<b>112</b>	<b>37</b>	<b>34</b>

			kcal	KH	P	F
So	Mittag	Hähnchen Fajita Wrap mit Bohnenmus* (Bohnenmus reicht noch für den nächsten Tag)	440	47	34	12
	Abend	Kabeljau in Tomaten-Basilikum-Weißwein-Sauce*	450	37	30	16
			<b>890</b>	<b>84</b>	<b>64</b>	<b>28</b>

			kcal	KH	P	F
<b>TOTAL</b>			<b>6950</b>	<b>675</b>	<b>347</b>	<b>303</b>
Durchschnitt / Tag			993	96	50	43

Übrig für Frühstück und Snacks: 507 kcal / pro Tag

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“.