

7 TAGE KALORIEN GENIESSSEN

Kalorienarmer Ernährungsplan zum Abnehmen 03.07. - 09.07.2023

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, schau dir dazu die Rezepte bzw. Zutaten an.

			kcal	KH	P	F
Mo	Mittag	Hähnchen Fajita Wrap mit Bohnenmus* (auch mit geräuchertem Tofu sehr lecker!)	440	47	34	12
	Abend	Gebratene Asia-Nudeln mit Hähnchen und glasiertem Gemüse	550	66	37	14
			990	113	71	26

			kcal	KH	P	F
Di	Mittag	Avocado-Bowl mit Pesto + 60 g Brot	405	45	10	18
	Abend	Lachs Teriyaki (Wildlachs) mit Brokkoli und Reis	490	47	33	17
			895	92	43	35

			kcal	KH	P	F
Mi	Mittag	Avocado-Bowl mit Pesto + 60 g Brot	405	45	10	18
	Abend	Gefüllte Ofenkartoffel mit Sour Cream	460	34	30	21
			865	79	40	39

			kcal	KH	P	F
Do	Mittag	Thunfisch-Salat mit Honig-Limetten-Dressing*	330	23	30	12
	Abend	Spaghetti mit Linsenbolognese*	590	92	30	7
			920	115	60	19

			kcal	KH	P	F
Fr	Mittag	Thunfisch-Salat mit Honig-Limetten-Dressing*	330	23	30	12
	Abend	Spaghetti mit Linsenbolognese*	590	92	30	7
			920	115	60	19

			kcal	KH	P	F
Sa	Mittag	Herzhafte Waffeln mit Speck und Käse*	500	41	30	23
	Abend	Hähnchenschnitzel mit Parmesan aus dem Backofen mit Bratkartoffeln und Gurkensalat	410	35	30	15
			910	76	60	38

			kcal	KH	P	F
So	Mittag	Herzhafte Waffeln mit Speck und Käse*	500	41	30	23
	Abend	Beef Tatar Burger + Ofenpommes (pro Person 200 g frische Kartoffeln + 1 EL Olivenöl)	680	64	46	24
			1180	105	76	47

			kcal	KH	P	F
TOTAL			6680	695	410	223
Durchschnitt / Tag			954	99	59	32

Übrig für Frühstück und Snacks: 546 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“.