

# Ernährungsplan 31.01. - 06.02.2022

Die Nährwerte und Mengenangaben gelten jeweils pro Person - die Einkaufsliste versorgt zum Mittagessen 1 Person und zum Abendessen 2 Personen.

\* Gerichte mit Sternchen sind aus dem Kochbuch LANGE SATT - alle anderen Rezepte findest du auf dem Blog.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Mittag</b>	6 Zucchini-Puffer	2 Spinatknödel	1 Avocado-Salat	1 Avocado-Salat	1 Nudeln (80 g) mit Spinat, Tomaten und Parmesan	2 Vegetarische Gemüse-Quiche	2 Vegetarische Gemüse-Quiche
	50 g Creme fraîche light	20 g Butter 15 g Parmesan	100 g Brot, Baguette	100 g Brot, Baguette		1 Beilagensalat	1 Beilagensalat
	<b>563 kcal</b>	<b>537 kcal</b>	<b>476 kcal</b>	<b>476 kcal</b>	<b>400 kcal</b>	<b>630 kcal</b>	<b>630 kcal</b>
	26 g Kohlenhydrate 26 g Eiweiss 38 g Fett	46 g Kohlenhydrate 21 g Eiweiss 29 g Fett	61 g Kohlenhydrate 12 g Eiweiss 18 g Fett	61 g Kohlenhydrate 12 g Eiweiss 18 g Fett	63 g Kohlenhydrate 19 g Eiweiss 7 g Fett	55 g Kohlenhydrate 26 g Eiweiss 33 g Fett	55 g Kohlenhydrate 26 g Eiweiss 33 g Fett
<b>Abend</b>	2 Spinatknödel	1 Schlemmerfilet mit Tomaten-Bacon-Haube*	1 Bolognese-Sauce	1 Bolognese-Sauce	2 Vegetarische Gemüse-Quiche	Essen bestellen!	1 Gebackener Feta mit Tomaten und Oliven
	150 g Kirschtomaten 10 ml Olivenöl	1 Beilagensalat	80 g Spaghetti 15 g Parmesan	80 g Spaghetti 15 g Parmesan	1 Beilagensalat		50 g Brot, Baguette
	<b>453 kcal</b>	<b>470 kcal</b>	<b>546 kcal</b>	<b>546 kcal</b>	<b>630 kcal</b>	<b>0 kcal</b>	<b>413 kcal</b>
	52 g Kohlenhydrate 19 g Eiweiss 17 g Fett	28 g Kohlenhydrate 42 g Eiweiss 19 g Fett	65 g Kohlenhydrate 36 g Eiweiss 13 g Fett	65 g Kohlenhydrate 36 g Eiweiss 13 g Fett	55 g Kohlenhydrate 26 g Eiweiss 33 g Fett	0 g Kohlenhydrate 0 g Eiweiss 0 g Fett	30 g Kohlenhydrate 24 g Eiweiss 22 g Fett
<b>GESAMT</b>	<b>1015 kcal</b>	<b>1007 kcal</b>	<b>1022 kcal</b>	<b>1022 kcal</b>	<b>1030 kcal</b>	<b>630 kcal</b>	<b>1043 kcal</b>
	78 g Kohlenhydrate 45 g Eiweiss 55 g Fett	74 g Kohlenhydrate 63 g Eiweiss 48 g Fett	126 g Kohlenhydrate 48 g Eiweiss 31 g Fett	126 g Kohlenhydrate 48 g Eiweiss 31 g Fett	118 g Kohlenhydrate 45 g Eiweiss 40 g Fett	55 g Kohlenhydrate 26 g Eiweiss 33 g Fett	85 g Kohlenhydrate 50 g Eiweiss 55 g Fett
<b>Notizen</b>	Abendessen: Kirschtomaten mit Olivenöl anbraten, salzen und pfeffern	Mittag: Butter schmelzen und über die Spinatknödel geben	Nur 4 Portionen Bolognese-Sauce kochen oder restliche 2 Portionen einfrieren				

Strebe pro Tag ca. 1500 kcal an (berechne deinen Kalorienbedarf, um mindestens den Grundumsatz zu dir zu nehmen) und ergänze mit einem Frühstück 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 darfst deine Tageskalorien aufbrauchen oder auch für einen anderen Tag „aufsparen“.