

MARLENES KK-MUSTERWOCHEPLAN



Hallo liebe KiloKegler (und jene, die es noch werden wollen)!

Dies ist mein Muster/Vorschlag wie ein KK-Wochenplan aussehen kann. Schaut doch für weitere Ideen auf [KK Rezepte](#) vorbei...

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgens	Buntes Rührei mit Pilzen	Eiwrap mit Fleischsalat	Eier-Gemüse-Muffins	Leichter Tomatensalat an der Putenbrust	Wrap mit Geflügelsalat (Rest von Vorabend mit Wrap)	Turbo-Omelett	Pausentag
Mittags	Kichererbsenpfanne	Buschbohnenintopf	Linsensuppe	Kichererbsen-Chorizo-Salat	Bohnensalat	Linsen-Pfanne	Pausentag
Abends	Eiersalat	Brokkoli-Hack-Eintopf	Blumenkohl-Lauch-Frittata	Geflügelsalat	Wirsing-Steckrübenpfanne	Räucherlachs salad	Pausentag

Klickt Ihr auf die Mahlzeiten oben, gelangt Ihr direkt zu den dazugehörigen Rezepten auf der Webseite.

Meine Zusatztipps aus der TrickKK-KKiste:

- Wichtig immer ca. 2/3 Gemüse und 1/3 Proteine, gutes Augenmass reicht, Ihr müsst das nicht jedes Mal exakt abwiegen!
- Hülsenfrüchte nur morgens und mittags, am Tag mindestens 5 Esslöffel – mehr ist besser.
- Hülsenfrüchte zählen *nicht* zum Gemüseanteil, bitte hier immer noch Gemüse zusätzlich einbauen.
- Der Wochentag für den Pausentag kann frei gewählt werden, man sollte aber immer an 6 aufeinander folgenden Tagen Kegeln und am 7. Tag ist der Pausentag
- immer über den Tag verteilt ausreichend trinken, oft ist Hunger auch nur Durst
- Je nach Menge der genannten Rezepte könnt ihr einen Teil einfrieren oder am nächsten Tag essen.
- Viele Gerichte für mittags bereite ich schon abends zu – damit ich sie mit zur Arbeit nehmen kann.
- Man kann die Abendgerichte auch herrlich für den nächsten Tag mittags einfach mit Hülsenfrüchten pimpen.

Bleibt abwechslungsreich und lasst keine Langeweile auf dem Speisenplan entstehen.

Wandelt eure "alten" Lieblings-Rezepte einfach KK-tauglich um. Traut euch ruhig, mit den erlaubten Lebensmitteln zu experimentieren.

Ich wünsche euch viel Erfolg! Liebe Grüsse, Eure Marlene!