

### ZUBEREITUNGSVARIANTEN:

#### Variante 1: Zubereitung auf dem dietix Kartonteller

Lösen Sie die durchsichtige Schutzfolie etwa 5 cm ab. Schieben Sie das Essen einfach in die Mikrowelle oder in den Heißluftofen. Zubereitungszeit Mikrowelle: siehe Menüetikett. Menüs ohne Angabe sind mit Sternern gekennzeichnet. Zubereitung im Heißluftofen bei 120 °C ca. 45 Minuten.

#### Variante 2: Zubereitung auf dem hauseigenen Mikrowelle-tauglichen Teller

Lösen Sie die gesamte durchsichtige Schutzfolie ab. Lassen Sie das Essen auf den von Ihnen vorgesehenen Mikrowelle-tauglichen Teller gleiten. Decken Sie das Essen mit dem Kartonteller ab. Der Kartonteller dient als Schutz-Glocke in Ihrer Mikrowelle.

Informieren und Bestellen unter [www.dietix.eu](http://www.dietix.eu) oder der kostenlosen dietix Line **0800 0800 48**

Tag 1	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Broteinheiten (BE)
Frühstück		1 Päckchen Vollkornbrot	85,0	16,0	2,6	1,0	1,5
		Butter 10 g	75,0	0,1	0,1	8,3	0,0
		BIO Marmelade 20 g	50,0	12,0	0,1	0,0	1,0
Jause		1 Stück Obst nach Saison	70,0	16,7	0,0	0,0	1,5
Mittagessen		Spinat - Kartoffelauflauf mit Käse überbacken *	418,2	37,6	14,1	23,5	3,1
Jause		Fruchtjoghurt extra leicht	67,5	9,6	6,3	0,3	1,0
Abendessen		Spaghetti „Toskana - Art“ mit Zucchini, Auberginen und Oliven **	364,0	48,0	16,0	12,0	4,0

Nährwerte gesamt pro Tag	<b>1129,7</b>	140,0	39,2	45,1	12,1
--------------------------	---------------	-------	------	------	------

Getränke:	Bewegung:
-----------	-----------

Spinat enthält viel grünen Farbstoff Chlorophyll. Es wirkt mit am Aufbau des Blutes und wirkt beruhigend.

Tag 2	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Broteinheiten (BE)
Frühstück		1 Päckchen Knäckebrot	40,0	10,0	1,5	0,4	1,0
		Frischkäseaufstrich 50g	120,5	1,3	3,0	11,5	0,0
Jause		1 Stück Obst nach Saison	70,0	16,7	0,0	0,0	1,5
Mittagessen		Gebratener Schellfisch auf Bohnengemüse italienische Art und Kartoffelpüree ***	424,2	33,6	25,2	21,0	2,8
Jause		Nuss-Mix mit Früchten	236,0	20,5	5,5	14,5	2,0
Abendessen		Tomatensuppe	103,5	18,4	2,3	2,3	1,5

Nährwerte gesamt pro Tag	<b>994,2</b>	100,5	37,5	49,7	8,8
--------------------------	--------------	-------	------	------	-----

Getränke:	Bewegung:
-----------	-----------

Fisch liefert wertvolles Jod für die Schilddrüse. Deren Hormone wirken gegen Müdigkeit und Antriebsschwäche.

Tag 3	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Broteinheiten (BE)
Frühstück		1 Päckchen Vollkornbrot	85,0	16,0	2,6	1,0	1,5
		Butter 10 g	75,0	0,1	0,1	8,3	0,0
		Honig 20 g	65,0	16,0	0,1	0,0	1,0
Jause		1 Stück Obst nach Saison	70,0	16,7	0,0	0,0	1,5
Mittagessen		Kartoffel-Gemüseauflauf	368,0	36,8	13,8	18,4	3,1
Jause		BIO - Fruchtjoghurt	153,0	23,3	4,2	4,2	1,5
Abendessen		Zarte Hähncheninnenfilets in Gemüse-Joghurt-Sause mit Nudeln	330,0	26,4	26,4	13,2	2,1

Nährwerte gesamt pro Tag	<b>1146,0</b>	135,3	47,2	45,1	10,7
--------------------------	---------------	-------	------	------	------

Getränke:	Bewegung:
-----------	-----------

Genug Sauerstoff im Blut? Eisen übernimmt eine wichtige Transportfunktion für Sauerstoff und ist vor allem in Fleisch enthalten.

Tag 4	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Proteinheiten (BE)
Frühstück		1 Päckchen Knäckebrot	40,0	10,0	1,5	0,4	1,0
		Geflügelauflauf	45,0	0,0	4,5	3,0	0,0
Jause		1 Stück Obst nach Saison	70,0	16,7	0,0	0,0	1,5
Mittagessen		Omeletterolle mit Spinatfüllung und Kartoffeln	352,0	40,0	12,0	16,0	3,3
Jause		Bio Sojariegel	95,2	10,9	3,5	4,4	1,0
Abendessen		Grießflammerienockerl „Toskana Art“ auf Holleröster	404,0	57,0	8,0	16,0	4,7

Nährwerte gesamt pro Tag	<b>1006,2</b>	134,6	29,5	39,8	11,5
--------------------------	---------------	-------	------	------	------

Getränke:	Bewegung:
-----------	-----------

Gute Nerven gefragt? Eidotter enthält viel Lecithin und unterstützt den Nervenbau.

Tag 5	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Proteinheiten (BE)
Frühstück		1 Päckchen Vollkornbrot	85,0	16,0	2,6	1,0	1,5
		Butter 10 g	75,0	0,1	0,1	8,3	0,0
		BIO Marmelade 20 g	50,0	12,0	0,1	0,0	1,0
Jause		1 Stück Obst nach Saison	70,0	16,7	0,0	0,0	1,5
Mittagessen		Blumenkohl - Käse - Medaillons ***	270,0	36,9	12,3	8,2	3,1
Jause		Fasten Joghurt	95,4	14,8	7,7	0,2	1,3
Abendessen		Alaska Seelachsfilet mit Paprikagemüse und Langkorn-Wildreismischung *	367,0	46,8	28,8	7,2	3,9

Nährwerte gesamt pro Tag	<b>1012,4</b>	143,3	51,6	24,9	12,3
--------------------------	---------------	-------	------	------	------

Getränke:	Bewegung:
-----------	-----------

Tryptophan ist in Reis enthalten und bildet die Vorstufe unseres Glückshormons Serotonin! Dieses ist für Wohlbefinden und Entspannung wichtig!

Tag 6	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Proteinheiten (BE)
Frühstück		1 Päckchen Knäckebrot	40,0	10,0	1,5	0,4	1,0
		Frischkäseaufstrich 35g	48,0	1,0	3,0	1,0	0,0
Jause		1 Stück Obst nach Saison	70,0	16,7	0,0	0,0	1,5
Mittagessen		Gemüsestrudel mit Tomatensauce	524,0	56,0	12,0	28,0	4,7
Jause		Müsliriegel	97,3	13,6	1,8	4,0	1,1
Abendessen		Kartoffel-Suppentopf **	149,0	31,5	4,5	0,5	2,7

Nährwerte gesamt pro Tag	<b>928,3</b>	128,8	22,8	33,9	11,0
--------------------------	--------------	-------	------	------	------

Getränke:	Bewegung:
-----------	-----------

Ihr Immunsystem stärken Sie mit den sekundären Pflanzenwirkstoffen der Tomate.

\*Zubereitung Mikrowelle: abgedeckt 09 Minuten bei 800 Watt

\*\*Zubereitung Mikrowelle: abgedeckt 10 Minuten bei 800 Watt

\*\*\*Zubereitung Mikrowelle: abgedeckt 11 Minuten bei 800 Watt

Hinweis: Die von uns angegebenen Nährwerte sowie die Zeitangaben für die Zubereitung sind lediglich Richtwerte.