

### 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 Sternen 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		Gemüsestrudel mit Tomatensauce	524,0	56,0	12,0	28,0	4,7
Jause		BIO - Fruchtjoghurt	153,0	23,3	4,2	4,2	1,5
Abendessen		Nudeleintopf	185,5	31,5	7,0	3,5	2,7

Nährwerte gesamt pro Tag	<b>1142,5</b>	155,6	26,0	45,0	12,9
--------------------------	---------------	-------	------	------	------

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

Ihr Immunsystem stärken Sie mit den sekundären Pflanzenwirkstoffen der Tomate.

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
		Kräuteraufstrich 25g	65,0	2,0	2,0	5,0	0,5
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		Müsliriegel	97,3	13,6	1,8	4,0	1,1
Abendessen		Alaska-Seelachsfilet natur mit Tomaten-Gemüsesauce und Nudeln	360,0	37,0	33,3	7,4	3,1

Nährwerte gesamt pro Tag	<b>984,3</b>	119,3	50,6	32,8	10,5
--------------------------	--------------	-------	------	------	------

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

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

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	15,0	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		Fasten Joghurt	95,4	14,8	7,7	0,2	1,3
Abendessen		Chinesische Gemüsepfanne mit Nüssen	392,0	72,0	8,0	8,0	6,0

Nährwerte gesamt pro Tag	<b>1200,6</b>	172,2	32,6	41,0	14,4
--------------------------	---------------	-------	------	------	------

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

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

Tag 4	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Proteine (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		Kartoffeltaschen mit Frischkäse	445,2	176,4	12,6	25,2	3,5
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>1015,2</b>	243,3	24,9	53,9	9,5
Getränke:			Bewegung:				

Ihr Immunsystem stärken Sie mit den sekundären Pflanzenwirkstoffen der Tomate.

Tag 5	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Proteine (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		Spaghetti „Toskana - Art“ mit Zucchini, Auberginen und Oliven **	364,0	48,0	16,0	12,0	4,0
Jause		Fruchtjoghurt extra leicht	67,5	9,6	6,3	0,3	1,0
Abendessen		Kaiserschmarren mit Apfelkompott *	441,0	42,0	21,0	21,0	3,5
Nährwerte gesamt pro Tag			<b>1152,5</b>	144,4	46,1	42,6	12,2
Getränke:			Bewegung:				

Auberginen haben eine krebshemmende Wirkung durch den Gehalt an sekundären Pflanzenwirkstoffen.

Tag 6	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Proteine (BE)
Frühstück		1 Päckchen Knäckebrot	40,0	10,0	1,5	0,4	1,0
		Frischkäseaufstrich 35g	48,0	1,3	2,5	1,3	0,0
Jause		1 Stück Obst nach Saison	70,0	16,7	0,0	0,0	1,5
Mittagessen		Grünkernlaibchen mit Schwarzwurzeln und Kartoffeln	441,0	54,6	8,4	21,0	4,6
Jause		Bio Sojariegel	95,2	10,9	3,5	4,4	1,0
Abendessen		Alaska Seelachsfilet mit Paprikagemüse und Langkorn-Wildreismischung *	367,0	46,8	28,8	7,2	3,9
Nährwerte gesamt pro Tag			<b>1061,2</b>	140,3	44,7	34,3	12,0
Getränke:			Bewegung:				

Grünkern ist reich an unverdaulichen Pflanzenfaserstoffen, die satt machen und keine Kalorien liefern.

\*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.