

CLASSIC Balance Klassisch-Mediterran

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 Schutzglocke in Ihrer Mikrowelle.

Informieren und bestellen unter www.dietix.eu oder der kostenlosen dietix Line 0800 0800 48!

Tag 1	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Proteineinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Paprikaschnitzel mit Kohlrabigemuese	370,0	29,4	25,3	16,8	2,5
		1 Stk Spinat-Kartoffelaufbau mit Kaese ueberbacken	418,0	37,6	14,1	23,5	3,1
Abendessen		1 Stk Feinschmecker Gemuesesuppe	184,0	13,8	4,6	11,5	1,2
		1 Stk Spaghetti "Toskana Art" mit Zucchini	364,0	48,0	16,0	12,0	4,0
Nährwerte gesamt pro Tag			1.336,0	128,8	60,0	63,8	10,8
Nährstoffverhältnis in Prozent				51,0	23,8	25,3	

Tag 2	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Proteineinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Pangasiusfilet auf Blattspinat mit Salzkartoffeln	355,0	30,0	34,0	11,0	2,5
		1 Stk Gebackener Schellfisch auf Bohnengemuese	424,0	33,6	25,2	21,0	2,8
Abendessen		1 Stk Nudleintopf	186,0	31,5	7,0	3,5	2,6
		1 Stk Tomatensuppe	104,0	18,4	2,3	2,3	1,5
Nährwerte gesamt pro Tag			1.069,0	113,5	68,5	37,8	9,4
Nährstoffverhältnis in Prozent				51,6	31,2	17,2	

Tag 3	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Proteineinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Gefuellte Paprika mit Reis	443,0	53,3	20,5	16,4	4,4
		1 Stk Kartoffel-Gemueseauflauf	368,0	36,8	13,8	18,4	3,1
Abendessen		1 Stk Broccolicremesuppe	281,0	13,8	4,6	23,0	1,2
		1 Stk Zarte Haehncheninnenfilets	330,0	26,4	26,4	13,2	2,2
Nährwerte gesamt pro Tag			1.422,0	130,3	65,3	71,0	10,9
Nährstoffverhältnis in Prozent				48,9	24,5	26,6	

Tag 4	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Broteinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Gruenkernlaibchen mit Schwarzwurzeln	441,0	54,6	8,4	21,0	4,6
		1 Stk Omeletterolle mit Spinatfuellung und Kartoffeln	352,0	40,0	12,0	16,0	3,3
Abendessen		1 Stk Kaiserschmarren mit Apfelkompott	441,0	42,0	21,0	21,0	3,5
		1 Stk Griessflammerienockerl auf Hollerroester	404,0	57,0	8,0	16,0	4,8
Nährwerte gesamt pro Tag			1.638,0	193,6	49,4	74,0	16,2
Nährstoffverhältnis in Prozent				61,1	15,6	23,3	

Tag 5	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Broteinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Alaska Seelachsfilet nat. mit Tomatensauce	360,0	37,0	33,3	7,4	3,1
		1 Stk Blumenkohl Kaese Medaillons	270,0	36,9	12,3	8,2	3,1
Abendessen		1 Stk Chinesische Gemuesepfanne mit Nuessen	392,0	72,0	8,0	8,0	6,0
		1 Stk Pangasiusfilet auf Blattspinat mit Salzkartoffeln	355,0	30,0	34,0	11,0	2,5
Nährwerte gesamt pro Tag			1.377,0	175,9	87,6	34,6	14,7
Nährstoffverhältnis in Prozent				59,0	29,4	11,6	

Tag 6	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Broteinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Kartoffeltaschen mit Frischkaesefuellung	445,0	42,0	12,6	25,2	3,5
		1 Stk Tortelloni mit Ruccola Basilikumpesto	540,0	77,0	22,0	16,0	6,4
Abendessen		1 Stk Farfalle Gaertnerin Art	292,0	52,0	12,0	4,0	4,3
		1 Stk Kartoffel Suppentopf	149,0	31,5	4,5	0,5	2,6
Nährwerte gesamt pro Tag			1.426,0	202,5	51,1	45,7	16,8
Nährstoffverhältnis in Prozent				67,7	17,1	15,3	

WOCHE GESAMT		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Broteinheiten
Gesamtsumme der Woche		8.268,0	944,6	381,9	326,9	78,8
Durchschnitt der Woche		1.378,0	157,4	63,7	54,5	13,1