

CLASSIC Balance Mediterran-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 Spinat-Kartoffelauflauf mit Kaese ueberbacken	418,0	37,6	14,1	23,5	3,1
Abendessen		1 Stk Spaghetti "Toskana Art" mit Zucchini	364,0	48,0	16,0	12,0	4,0
Nährwerte gesamt pro Tag			782,0	85,6	30,1	35,5	7,1
Nährstoffverhältnis in Prozent				56,6	19,9	23,5	
Tag 2	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Proteineinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Gebackener Schellfisch auf Bohnengemuese	424,0	33,6	25,2	21,0	2,8
Abendessen		1 Stk Tomatensuppe	104,0	18,4	2,3	2,3	1,5
Nährwerte gesamt pro Tag			528,0	52,0	27,5	23,3	4,3
Nährstoffverhältnis in Prozent				50,6	26,8	22,7	
Tag 3	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Proteineinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Kartoffel-Gemueseauflauf	368,0	36,8	13,8	18,4	3,1
Abendessen		1 Stk Zarte Haehncheninnenfilets	330,0	26,4	26,4	13,2	2,2
Nährwerte gesamt pro Tag			698,0	63,2	40,2	31,6	5,3
Nährstoffverhältnis in Prozent				46,8	29,8	23,4	

Tag 4	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Broteinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Omeletterolle mit Spinatfuellung und Kartoffeln	352,0	40,0	12,0	16,0	3,3
Abendessen		1 Stk Griessflammerienockerl auf Hollerroester	404,0	57,0	8,0	16,0	4,8
Nährwerte gesamt pro Tag			756,0	97,0	20,0	32,0	8,1
Nährstoffverhältnis in Prozent				65,1	13,4	21,5	
Tag 5	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Broteinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Blumenkohl Kaese Medaillons	270,0	36,9	12,3	8,2	3,1
Abendessen		1 Stk Pangasiusfilet auf Blattspinat mit Salzkartoffeln	355,0	30,0	34,0	11,0	2,5
Nährwerte gesamt pro Tag			625,0	66,9	46,3	19,2	5,6
Nährstoffverhältnis in Prozent				50,5	35,0	14,5	
Tag 6	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Broteinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Tortelloni mit Ruccola Basilikumpesto	540,0	77,0	22,0	16,0	6,4
Abendessen		1 Stk Kartoffel Suppentopf	149,0	31,5	4,5	0,5	2,6
Nährwerte gesamt pro Tag			689,0	108,5	26,5	16,5	9,0
Nährstoffverhältnis in Prozent				71,6	17,5	10,9	
WOCHE GESAMT							
Gesamtsumme der Woche			4.078,0	473,2	190,6	158,1	39,4
Durchschnitt der Woche			679,7	78,9	31,8	26,4	6,6