

CLASSIC Balance Mediterran-Vegetarisch

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)	Proteinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Spinat-Kartoffelauflauf mit Kaese ueberbacken	418,0	37,6	14,1	23,5	3,1
		1 Stk Spaghetti "Toskana Art" mit Zucchini	364,0	48,0	16,0	12,0	4,0
Abendessen		1 Stk Spaghetti "Toskana Art" mit Zucchini	364,0	48,0	16,0	12,0	4,0
		1 Stk Nudleintopf	186,0	31,5	7,0	3,5	2,6
Nährwerte gesamt pro Tag			1.332,0	165,1	53,1	51,0	13,7
Nährstoffverhältnis in Prozent				61,3	19,7	18,9	
Tag 2	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Proteinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Gebackener Schellfisch auf Bohnengemuese	424,0	33,6	25,2	21,0	2,8
		1 Stk Omeletterolle mit Spinatfuellung und Kartoffeln	352,0	40,0	12,0	16,0	3,3
Abendessen		1 Stk Tomatensuppe	104,0	18,4	2,3	2,3	1,5
		1 Stk Pangasiusfilet auf Blattspinat mit Salzkartoffeln	355,0	30,0	34,0	11,0	2,5
Nährwerte gesamt pro Tag			1.235,0	122,0	73,5	50,3	10,1
Nährstoffverhältnis in Prozent				49,6	29,9	20,5	
Tag 3	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Proteinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Kartoffel-Gemueseauflauf	368,0	36,8	13,8	18,4	3,1
		1 Stk Spinat-Kartoffelauflauf mit Kaese ueberbacken	418,0	37,6	14,1	23,5	3,1
Abendessen		1 Stk Zarte Haehncheninnenfilets	330,0	26,4	26,4	13,2	2,2
		1 Stk Chinesische Gemueseepfanne mit Nuessen	392,0	72,0	8,0	8,0	6,0
Nährwerte gesamt pro Tag			1.508,0	172,8	62,3	63,1	14,4
Nährstoffverhältnis in Prozent				57,9	20,9	21,2	

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
		1 Stk Kartoffeltaschen mit Frischkaesefuellung	445,0	42,0	12,6	25,2	3,5
Abendessen		1 Stk Griessflammerienockerl auf Hollerroester	404,0	57,0	8,0	16,0	4,8
		1 Stk Muehlviertler Erdaepfelrahmsuppe	143,0	18,0	2,3	6,9	1,5
Nährwerte gesamt pro Tag			1.344,0	157,0	34,9	64,1	13,1
Nährstoffverhältnis in Prozent				61,3	13,6	25,0	

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
		1 Stk Tortelloni mit Ruccola Basilikumpesto	540,0	77,0	22,0	16,0	6,4
Abendessen		1 Stk Pangasiusfilet auf Blattspinat mit Salzkartoffeln	355,0	30,0	34,0	11,0	2,5
		1 Stk Kaiserschmarren mit Apfelkompott	441,0	42,0	21,0	21,0	3,5
Nährwerte gesamt pro Tag			1.606,0	185,9	89,3	56,2	15,5
Nährstoffverhältnis in Prozent				56,1	26,9	17,0	

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
		1 Stk Gruenkernlaibchen mit Schwarzwurzeln	441,0	54,6	8,4	21,0	4,6
Abendessen		1 Stk Kartoffel Suppentopf	149,0	31,5	4,5	0,5	2,6
		1 Stk Alaska Seelachsfilet mit Paprikagemuese	367,0	46,8	28,8	7,2	3,9
Nährwerte gesamt pro Tag			1.497,0	209,9	63,7	44,7	17,5
Nährstoffverhältnis in Prozent				65,9	20,0	14,0	

WOCHE GESAMT		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Broteinheiten
Gesamtsumme der Woche		8.522,0	1.012,7	376,8	329,4	84,3
Durchschnitt der Woche		1.420,3	168,8	62,8	54,9	14,1