

# CLASSIC Balance Vegetarisch-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](http://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 Spaghetti "Toskana Art" mit Zucchini	364,0	48,0	16,0	12,0	4,0
Abendessen		1 Stk Nudeleintopf	186,0	31,5	7,0	3,5	2,6
Nährwerte gesamt pro Tag			550,0	79,5	23,0	15,5	6,6
Nährstoffverhältnis in Prozent				67,4	19,5	13,1	
Tag 2	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Proteineinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Omeletterolle mit Spinatfüllung und Kartoffeln	352,0	40,0	12,0	16,0	3,3
Abendessen		1 Stk Pangasiusfilet auf Blattspinat mit Salzkartoffeln	355,0	30,0	34,0	11,0	2,5
Nährwerte gesamt pro Tag			707,0	70,0	46,0	27,0	5,8
Nährstoffverhältnis in Prozent				49,0	32,2	18,9	
Tag 3	✓		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 Chinesische Gemuesepfanne mit Nuessen	392,0	72,0	8,0	8,0	6,0
Nährwerte gesamt pro Tag			810,0	109,6	22,1	31,5	9,1
Nährstoffverhältnis in Prozent				67,2	13,5	19,3	

Tag 4	✓		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
Abendessen		1 Stk Muehlvierbler Erdaepfelrahmsuppe	143,0	18,0	2,3	6,9	1,5
Nährwerte gesamt pro Tag			588,0	60,0	14,9	32,1	5,0
Nährstoffverhältnis in Prozent				56,1	13,9	30,0	
Tag 5	✓		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 Kaiserschmarren mit Apfelkompott	441,0	42,0	21,0	21,0	3,5
Nährwerte gesamt pro Tag			981,0	119,0	43,0	37,0	9,9
Nährstoffverhältnis in Prozent				59,8	21,6	18,6	
Tag 6	✓		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
Abendessen		1 Stk Alaska Seelachsfilet mit Paprikagemuese	367,0	46,8	28,8	7,2	3,9
Nährwerte gesamt pro Tag			808,0	101,4	37,2	28,2	8,5
Nährstoffverhältnis in Prozent				60,8	22,3	16,9	
WOCHE GESAMT			Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Broteinheiten
Gesamtsumme der Woche			4.444,0	539,5	186,2	171,3	44,9
Durchschnitt der Woche			740,7	89,9	31,0	28,6	7,5