

PREMIUM Balance Klassisch-Klassisch

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 Bio Spaghetti Spinacio mit Putenstreifen	440,0	43,0	31,0	16,0	3,6
Abendessen		1 Stk Chili con Carne	289,0	26,0	26,4	9,0	2,2
Nährwerte gesamt pro Tag			729,0	69,0	57,4	25,0	5,8
Nährstoffverhältnis in Prozent				45,6	37,9	16,5	
Tag 2	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Proteinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Pangasiusfilet auf Blattspinat mit Salzkartoffeln	355,0	30,0	34,0	11,0	2,5
Abendessen		1 Stk Kalbscremesuppe mit Semmelknödel	192,0	14,0	7,0	12,0	1,2
Nährwerte gesamt pro Tag			547,0	44,0	41,0	23,0	3,7
Nährstoffverhältnis in Prozent				40,7	38,0	21,3	
Tag 3	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Proteinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Asiahuhn mit Nudeln	442,0	54,0	25,0	14,0	4,5
Abendessen		1 Stk Topfenpalatschinken mit Weichselroester	310,0	42,0	13,0	10,0	0,0
Nährwerte gesamt pro Tag			752,0	96,0	38,0	24,0	4,5
Nährstoffverhältnis in Prozent				60,8	24,1	15,2	

Tag 4	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Broteinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Gebackener Schellfisch auf Bohnengemuese	424,0	33,6	25,2	21,0	2,8
Abendessen		1 Stk Gemueseplatte mit Hühnerstreifen und Kartoffeln	295,0	34,0	24,0	7,0	2,8
Nährwerte gesamt pro Tag			719,0	67,6	49,2	28,0	5,6
Nährstoffverhältnis in Prozent				46,7	34,0	19,3	
Tag 5	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Broteinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Chili Beef	440,0	60,0	32,0	8,0	5,0
Abendessen		1 Stk Buchweizenecken mit Kartoffeln	431,0	63,0	11,0	15,0	5,3
Nährwerte gesamt pro Tag			871,0	123,0	43,0	23,0	10,3
Nährstoffverhältnis in Prozent				65,1	22,8	12,2	
Tag 6	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Broteinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Orientalische Huehnerbrust mit Zartweizen	396,0	43,0	27,0	12,0	3,6
Abendessen		1 Stk Tortelloni mit Ruccola Basilikumpesto	540,0	77,0	22,0	16,0	6,4
Nährwerte gesamt pro Tag			936,0	120,0	49,0	28,0	10,0
Nährstoffverhältnis in Prozent				60,9	24,9	14,2	
WOCHE GESAMT			Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Broteinheiten
Gesamtsumme der Woche			4.554,0	519,6	277,6	151,0	39,9
Durchschnitt der Woche			759,0	86,6	46,3	25,2	6,7