

PREMIUM 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)	Proteinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Bio Spaghetti Spinacio mit Putenstreifen	440,0	43,0	31,0	16,0	3,6
		1 Stk Gruenkern Gemueseplatte	327,0	42,0	15,0	11,0	3,5
Abendessen		1 Stk Chili con Carne	289,0	26,0	26,4	9,0	2,2
		1 Stk Pangasiusfilet auf Blattspinat mit Salzkartoffeln	355,0	30,0	34,0	11,0	2,5
Nährwerte gesamt pro Tag			1.411,0	141,0	106,4	47,0	11,8
Nährstoffverhältnis in Prozent				47,9	36,1	16,0	

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
		1 Stk Macaroni Puttanesca	351,0	49,0	14,0	11,0	4,1
Abendessen		1 Stk Kalbscremesuppe mit Semmelknödel	192,0	14,0	7,0	12,0	1,2
		1 Stk Griessauflauf mit Erdbeer Pfirsichmus	418,0	39,0	25,0	18,0	3,3
Nährwerte gesamt pro Tag			1.316,0	132,0	80,0	52,0	11,1
Nährstoffverhältnis in Prozent				50,0	30,3	19,7	

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
		1 Stk Gemueseauflauf mit Feta und Kraeuterdip	327,0	25,8	17,2	17,0	2,2
Abendessen		1 Stk Topfenpalatschinken mit Weichselroester	310,0	42,0	13,0	10,0	0,0
		1 Stk Orientalische Huehnerbrust mit Zartweizen	396,0	43,0	27,0	12,0	3,6
Nährwerte gesamt pro Tag			1.475,0	164,8	82,2	53,0	10,3
Nährstoffverhältnis in Prozent				54,9	27,4	17,7	

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
		1 Stk Italienische Nudeln mit Lachsfilet	390,0	36,0	21,0	18,0	3,0
Abendessen		1 Stk Gemueseplatte mit Hühnerstreifen und Kartoffeln	295,0	34,0	24,0	7,0	2,8
		1 Stk Griechischer Eintopf mit Zartweizen und Bulgur	376,0	60,0	16,0	8,0	5,0
Nährwerte gesamt pro Tag			1.485,0	163,6	86,2	54,0	13,6
Nährstoffverhältnis in Prozent				53,9	28,4	17,8	

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
		1 Stk Putenfilet Napoli	277,0	36,0	25,2	3,6	3,0
Abendessen		1 Stk Buchweizenecken mit Kartoffeln	431,0	63,0	11,0	15,0	5,3
		1 Stk Mediterranes Gemuese mit Reis und Steinpilzen	327,0	46,0	11,0	11,0	3,8
Nährwerte gesamt pro Tag			1.475,0	205,0	79,2	37,6	17,1
Nährstoffverhältnis in Prozent				63,7	24,6	11,7	

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
		1 Stk Chili Beef	440,0	60,0	32,0	8,0	5,0
Abendessen		1 Stk Tortelloni mit Ruccola Basilikumpesto	540,0	77,0	22,0	16,0	6,4
		1 Stk Griesssuppe	81,0	6,9	2,3	4,6	0,6
Nährwerte gesamt pro Tag			1.457,0	186,9	83,3	40,6	15,6
Nährstoffverhältnis in Prozent				60,1	26,8	13,1	

WOCHE GESAMT		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Broteinheiten
Gesamtsumme der Woche		8.619,0	993,3	517,3	284,2	79,5
Durchschnitt der Woche		1.436,5	165,6	86,2	47,4	13,3