

PREMIUM 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)	Proteinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Gruenkern Gemueseepfanne	327,0	42,0	15,0	11,0	3,5
Abendessen		1 Stk Pangasiusfilet auf Blattspinat mit Salzkartoffeln	355,0	30,0	34,0	11,0	2,5
Nährwerte gesamt pro Tag			682,0	72,0	49,0	22,0	6,0
Nährstoffverhältnis in Prozent				50,3	34,3	15,4	
Tag 2	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Proteinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Maccaroni Puttanesca	351,0	49,0	14,0	11,0	4,1
Abendessen		1 Stk Griessauflauf mit Erdbeer Pfirsichmus	418,0	39,0	25,0	18,0	3,3
Nährwerte gesamt pro Tag			769,0	88,0	39,0	29,0	7,4
Nährstoffverhältnis in Prozent				56,4	25,0	18,6	
Tag 3	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Proteinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Gemueseauflauf mit Feta und Kraeuterdip	327,0	25,8	17,2	17,0	2,2
Abendessen		1 Stk Orientalische Huehnerbrust mit Zartweizen	396,0	43,0	27,0	12,0	3,6
Nährwerte gesamt pro Tag			723,0	68,8	44,2	29,0	5,8
Nährstoffverhältnis in Prozent				48,5	31,1	20,4	

Tag 4	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Broteinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Italienische Nudeln mit Lachsfilet	390,0	36,0	21,0	18,0	3,0
Abendessen		1 Stk Griechischer Eintopf mit Zartweizen und Bulgur	376,0	60,0	16,0	8,0	5,0
Nährwerte gesamt pro Tag			766,0	96,0	37,0	26,0	8,0
Nährstoffverhältnis in Prozent				60,4	23,3	16,4	
Tag 5	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Broteinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Putenfilet Napoli	277,0	36,0	25,2	3,6	3,0
Abendessen		1 Stk Mediterranes Gemüse mit Reis und Steinpilzen	327,0	46,0	11,0	11,0	3,8
Nährwerte gesamt pro Tag			604,0	82,0	36,2	14,6	6,8
Nährstoffverhältnis in Prozent				61,7	27,3	11,0	
Tag 6	✓		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 Griessuppe	81,0	6,9	2,3	4,6	0,6
Nährwerte gesamt pro Tag			521,0	66,9	34,3	12,6	5,6
Nährstoffverhältnis in Prozent				58,8	30,1	11,1	
WOCHE GESAMT			Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Broteinheiten
Gesamtsumme der Woche			4.065,0	473,7	239,7	133,2	39,6
Durchschnitt der Woche			677,5	79,0	40,0	22,2	6,6