

PREMIUM 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 Gruenkern Gemueseepfanne	327,0	42,0	15,0	11,0	3,5
		1 Stk Maccaroni Puttanesca	351,0	49,0	14,0	11,0	4,1
Abendessen		1 Stk Pangasiusfilet auf Blattspinat mit Salzkartoffeln	355,0	30,0	34,0	11,0	2,5
		1 Stk Gruenkern Gemueseepfanne	327,0	42,0	15,0	11,0	3,5
Nährwerte gesamt pro Tag			1.360,0	163,0	78,0	44,0	13,6
Nährstoffverhältnis in Prozent				57,2	27,4	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
		1 Stk Topfenpalatschinken mit Weichselroester	310,0	42,0	13,0	10,0	0,0
Abendessen		1 Stk Griessauflauf mit Erdbeer Pfirsichmus	418,0	39,0	25,0	18,0	3,3
		1 Stk Griechischer Eintopf mit Zartweizen und Bulgur	376,0	60,0	16,0	8,0	5,0
Nährwerte gesamt pro Tag			1.455,0	190,0	68,0	47,0	12,4
Nährstoffverhältnis in Prozent				62,3	22,3	15,4	

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
		1 Stk Limandafischroellchen mit Gemuese	372,0	39,0	27,0	12,0	3,3
Abendessen		1 Stk Orientalische Huehnerbrust mit Zartweizen	396,0	43,0	27,0	12,0	3,6
		1 Stk Muehlviertler Erdaepfelrahmsuppe	143,0	18,0	2,3	6,9	1,5
Nährwerte gesamt pro Tag			1.238,0	125,8	73,5	47,9	10,6
Nährstoffverhältnis in Prozent				50,9	29,7	19,4	

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
		1 Stk Griessauflauf mit Erdbeer Pfirsichmus	418,0	39,0	25,0	18,0	3,3
		1 Stk Mediterranes Gemuese mit Reis und Steinpilzen	327,0	46,0	11,0	11,0	3,8
Abendessen		1 Stk Griechischer Eintopf mit Zartweizen und Bulgur	376,0	60,0	16,0	8,0	5,0
Nährwerte gesamt pro Tag			1.511,0	181,0	73,0	55,0	15,1
Nährstoffverhältnis in Prozent				58,6	23,6	17,8	

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
		1 Stk Pangasiusfilet auf Blattspinat mit Salzkartoffeln	355,0	30,0	34,0	11,0	2,5
Abendessen		1 Stk Mediterranes Gemuese mit Reis und Steinpilzen	327,0	46,0	11,0	11,0	3,8
		1 Stk Buchweizenecken mit Kartoffeln	431,0	63,0	11,0	15,0	5,3
Nährwerte gesamt pro Tag			1.390,0	175,0	81,2	40,6	14,6
Nährstoffverhältnis in Prozent				59,0	27,4	13,7	

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
		1 Stk Tortelloni mit Ruccola Basilikumpesto	540,0	77,0	22,0	16,0	6,4
Abendessen		1 Stk Griesssuppe	81,0	6,9	2,3	4,6	0,6
		1 Stk Gemueseauflauf mit Feta und Kraeuterdip	327,0	25,8	17,2	17,0	2,2
Nährwerte gesamt pro Tag			1.388,0	169,7	73,5	45,6	14,2
Nährstoffverhältnis in Prozent				58,8	25,5	15,8	

WOCHE GESAMT		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Broteinheiten
Gesamtsumme der Woche		8.342,0	1.004,5	447,2	280,1	80,5
Durchschnitt der Woche		1.390,3	167,4	74,5	46,7	13,4