

# PREMIUM 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)	Proteinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Maccaroni Puttanesca	351,0	49,0	14,0	11,0	4,1
Abendessen		1 Stk Gruenkern Gemueseplatte	327,0	42,0	15,0	11,0	3,5
Nährwerte gesamt pro Tag			678,0	91,0	29,0	22,0	7,6
Nährstoffverhältnis in Prozent				64,1	20,4	15,5	
Tag 2	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Proteinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Topfenpalatschinken mit Weichselroester	310,0	42,0	13,0	10,0	0,0
Abendessen		1 Stk Griechischer Eintopf mit Zartweizen und Bulgur	376,0	60,0	16,0	8,0	5,0
Nährwerte gesamt pro Tag			686,0	102,0	29,0	18,0	5,0
Nährstoffverhältnis in Prozent				68,5	19,5	12,1	
Tag 3	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Proteinheiten (BE)
Mittagessen		1 Stk Limandafischroellchen mit Gemuese	372,0	39,0	27,0	12,0	3,3
Abendessen		1 Stk Muehlviertler Erdaepfelrahmsuppe	143,0	18,0	2,3	6,9	1,5
Nährwerte gesamt pro Tag			515,0	57,0	29,3	18,9	4,8
Nährstoffverhältnis in Prozent				54,2	27,9	18,0	

Tag 4	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Broteinheiten (BE)
<b>Mittagessen</b>		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
Nährwerte gesamt pro Tag			745,0	85,0	36,0	29,0	7,1
Nährstoffverhältnis in Prozent				56,7	24,0	19,3	
Tag 5	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Broteinheiten (BE)
<b>Mittagessen</b>		1 Stk Pangasiusfilet auf Blattspinat mit Salzkartoffeln	355,0	30,0	34,0	11,0	2,5
<b>Abendessen</b>		1 Stk Buchweizenecken mit Kartoffeln	431,0	63,0	11,0	15,0	5,3
Nährwerte gesamt pro Tag			786,0	93,0	45,0	26,0	7,8
Nährstoffverhältnis in Prozent				56,7	27,4	15,9	
Tag 6	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Broteinheiten (BE)
<b>Mittagessen</b>		1 Stk Tortelloni mit Ruccola Basilikumpesto	540,0	77,0	22,0	16,0	6,4
<b>Abendessen</b>		1 Stk Gemueseauflauf mit Feta und Kraeuterdip	327,0	25,8	17,2	17,0	2,2
Nährwerte gesamt pro Tag			867,0	102,8	39,2	33,0	8,6
Nährstoffverhältnis in Prozent				58,7	22,4	18,9	
<b>WOCHE GESAMT</b>							
<b>Gesamtsumme der Woche</b>			4.277,0	530,8	207,5	146,9	40,9
<b>Durchschnitt der Woche</b>			712,8	88,5	34,6	24,5	6,8