



Die beste Alternative zum selber kochen.



Abnehmen war noch nie so lecker.

Bestell-Hotline:

Sie wünschen eine persönliche Beratung?
Wir sind für Sie da! Montag bis Freitag 8:00 bis 18:00 Uhr.

Aus Deutschland: 040 / 551 00 01

Rund um die Uhr in unserem Online-Shop: **www.diaeko.de**



LEICHTER ESSEN – BESSER LEBEN!

Programm-Überarbeitung vegetarische Menüs und Starter

Liebe Kundin, lieber Kunde,
im Zuge einer Überarbeitung unseres vegetarischen Angebots haben wir abweichend von unserem Journal einige Speisen durch, wie wir meinen, interessantere ersetzt. Es würde uns freuen, wenn wir Ihren Geschmack getroffen haben.

Nachfolgend finden Sie eine entsprechende Übersicht:

Grenzenlos Lecker			
Tag	Menü bisher	wird ersetzt durch	
2	Bulgur-Pfanne mit Falafelbällchen	Bulgur-Curry-Pfanne	MP32864

Köstlich Fernöstlich			
Tag	Menü bisher	wird ersetzt durch	
6	Hähnchencurry mit Kokos	Massaman Curry mit Hähnchen	

Gigantisch Grün			
Tag	Menü bisher	wird ersetzt durch	
5	Wirsingroulade vegetarisch in Champignon Soße	Spitzkohl Gemüseintopf	
6	Veggi Lasagne	Gemüse Lasagne Italia	

Veggie Vergnügen			
Tag	Menü bisher	wird ersetzt durch	
1	Veggi Lasagne	Gemüse Lasagne Italia	
2	Veg. Gefüllte Paprika	Bio Reis Gemüse Pfanne	
3	Gefüllte Zucchini	Zucchini Tomaten Gemüse	
4	vegetarische Kohlroulade	Riesenrösti vegetarisch	MP32770
4	veganes Ratatouille	vegetarische Moussaka	MP23371
6	Vegetarisch gefüllte Champignons	Kartoffel-Gemüse-Pfanne	
6	Veggi Hackbraten	vegetarische Bolognese	MP23577

Gemüse Gusto			
Tag	Menü bisher	wird ersetzt durch	
5	Veg. Gefüllte Paprika	Bio Reis Gemüse Pfanne	

Unsere Veggie Bestseller			
Tag	Menü bisher	wird ersetzt durch	
3	Gefüllte Zucchini	Zucchini Tomaten Gemüse	
6	Bulgur-Pfanne mit Falafelbällchen	Bulgur-Curry-Pfanne	MP32864

Durchstarter P12			
Tag	Menü bisher	wird ersetzt durch	
2	Sauerkrauteintopf Szegediner Art	Stampfkartoffeln mit Sauerkraut 300g	

Berlin, den 20. Mai 2025

Immer das beste Essen



Liebe Kundin, lieber Kunde,

nach langer Zeit halten Sie eine neue Ausgabe unseres Diäko Journals in den Händen. Das Warten und Ihre Geduld haben sich gelohnt.

Mit kreativem Einsatz haben wir die vergangenen 12 Monate intensiv genutzt für eine nahezu vollständige Programmumstellung. Und nicht nur das, auch die Portionsgrößen haben sich zu Ihrem Vorteil geändert. Das wird besonders die Kunden erfreuen, die unsere Einzelgerichte genießen. Abnehmen funktioniert jetzt mit noch mehr Genuss und vielen neuen Gerichten. Die Vielzahl der neuen Menüs bringen wir mit neuen Namen für unsere Abnehmprogramme und TK-Pakete zum Ausdruck. Wir sind sehr gespannt auf Ihre Meinung als Experten zu unseren neuen Gerichten.

Überarbeitet wurden nicht nur unsere Menüs, sondern auch die Versandverpackung, deren Testphase vor 12 Monaten startete. Die neue Isolierung, bestehend aus einem mit geschreddertem Altpapier gefülltem Inlay, hat sich über alle Jahreszeiten bewährt und sorgt für einen sicheren Transport der tiefgekühlten Produkte. Umkarton und Inlays können über die Altpapiertonne umweltfreundlich entsorgt werden. Der Versand der Abnehmprogramme erfolgt mit den bekannten Styroporboxen, da nur mit diesen mehrere Kühlzonen zur Verfügung stehen. Die Styroporboxen können mit einem beiliegenden Retourenlabel kostenlos zurückgeschickt werden.

Viel Spaß und einen guten Appetit beim Genießen unserer Gerichte.

Ihr Diäko-Team

Vorteilhafte Paketpreise

Je mehr Programme und Pakete Sie bestellen, desto mehr können Sie sparen:

3x

6
Tage
Abnehmprogramm und/oder TK-Paket nach Wahl
Bitte Hinweis unten beachten

-10%

4x

6
Tage
Abnehmprogramm und/oder TK-Paket nach Wahl
Bitte Hinweis unten beachten

-15%

5x

6
Tage
Abnehmprogramm und/oder TK-Paket nach Wahl
Bitte Hinweis unten beachten

-20%

ab 100 € Warenwert (ohne Pfand) versandkostenfrei

Bitte beachten Sie:

Unsere Abnehmprogramme enthalten u.a. frische Milchprodukte mit begrenzter Haltbarkeit. Wir empfehlen daher, pro Person maximal 3 Abnehmprogramme (ggf. zzgl. 3-Tage-Starter) zu bestellen und ggf. um TK-Pakete zu ergänzen.

Sie möchten gerne ein Gericht/Produkt aus Ihrem Abnehmprogramm tauschen?

Kein Problem! Gegen eine geringe Bearbeitungsgebühr von 1,50 € (AT: 1,54 €) pro Gericht/Produkt entsprechen wir Ihrem Wunsch und tauschen gegen einen gleichwertigen Artikel. Sprechen Sie uns einfach an.

Schmeckt einfach.

Schnell, ausgewogen und lecker durch den Tag

3-Tage-Durchstarter

	Preis	Preis pro Tag	Preis AT
Durchstarter „Saft-Mix“	78,10 €**	26,03 €	78,76 €**
Durchstarter „Menü“	58,99 €	19,66 €	60,64 €

** zzgl. 6,00 € Pfand

6-Tage-Abnehmprogramme

mit 5 Mahlzeiten am Tag

	Preis D	Preis pro Tag	Preis AT
Unsere Bestseller	155,00 €	25,83 €	159,35 €
Gaumen Glück	142,00 €*	23,67 €	145,98 €*
Heftig Deftig	129,95 €*	21,66 €	133,59 €*
Heftig Deftig ohne Schwein	136,00 €*	22,67 €	139,81 €*
Grenzenlos Lecker	145,95 €*	24,33 €	150,04 €*
Köstlich Fernöstlich	138,50 €*	23,08 €	142,38 €*
Frischlig Fischlig	145,00 €*	24,17 €	149,07 €*
Unsere Veggie Bestseller	137,95 €	22,99 €	141,82 €
Gigantisch Grün	137,95 €*	22,99 €	141,82 €*
Veggie Vergnügen	139,00 €*	23,17 €	142,90 €*
Gemüse Gusto	142,00 €*	23,67 €	145,98 €*

* zzgl. 0,25 € Pfand

6-Tage-TK-Pakete Mittag- und Abendessen

2 Hauptmahlzeiten am Tag

	Preis D	Preis pro Mahlzeit	Preis AT
Unsere Bestseller	102,95 €	8,58 €	105,84 €
Gaumen Glück	91,00 €	7,58 €	93,55 €
Heftig Deftig	89,95 €	7,50 €	92,47 €
Heftig Deftig ohne Schwein	89,95 €	7,50 €	92,47 €
Grenzenlos Lecker	90,95 €	7,58 €	93,50 €
Köstlich Fernöstlich	93,00 €	7,75 €	95,61 €
Frischlig Fischlig	97,00 €	8,08 €	99,72 €
Unsere Veggie Bestseller	89,00 €	7,42 €	91,50 €
Gigantisch Grün	90,00 €	7,50 €	92,52 €
Veggie Vergnügen	89,95 €	7,50 €	92,47 €
Gemüse Gusto	91,95 €	7,66 €	94,53 €

Alle Preise inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten (siehe Seite 39) – ab 100 € versandkostenfrei!

-4%

Wiederholer-Rabatt von zusätzlichen 4 % ab der zweiten Bestellung von mindestens **drei Abnehmprogrammen** innerhalb von 8 Wochen nach der vorherigen Bestellung.

Durchstarter „Saft-Mix“

78,10 €* [D]
26,03 € / pro Tag
78,76 €* [A]
zzgl. 6,00 € Pfand

Entdecken Sie die leckeren Frucht- und Gemüsegetränke aus der Bodensee-Region, die perfekt auf die Bedürfnisse Ihres Körpers abgestimmt sind. Genießen Sie die Vielfalt von je 7 aufeinander abgestimmten Fruchtgetränken, die über den Tag verteilt in regelmäßigen Abständen getrunken werden. Sie gönnen Ihrem Körper eine Pause und entlasten den Darm und Körper.

Diese sind natürlich frei von Konservierungsstoffen und ohne Industriezucker.

Im Sinne der Nachhaltigkeit besteht die Verpackung zu 100 % aus alten PET-Flaschen, die selbstverständlich keinen Einfluss auf die Frische und den Geschmack haben! Das Pfand von 0,25 € je Flasche erhalten Sie bequem in Deutschland an jedem Pfandautomaten zurückerstattet.

Das Paket beinhaltet 24 Flaschen à 250ml:
3x T110 Hey Wach 3x T111 Happy Lemon
3x T112 Granatapfel 3x T114 Rote Rakete
3x T115 Grüne Gefühle 6x T116 Goldrausch
3x T117 Keep Cool

Auch einzeln erhältlich, s.S. 37.



Hey Wach:** Fruchtgetränk aus Orangen- und Ingwersaft, Ginsengpulver und Guaranaextrakt.

Keep Cool: Fruchtgetränk aus Ananas-, Apfel- und Zitronensaft, Pitayapüree, blaues Spirulinapulver und Acerolaextrakt.

Rote Rakete: Fruchtgetränk aus Apfel-, Orangen-, Karotten-, Gurken- und Rote-Beete-Saft.

Grüne Gefühle: Fruchtgetränk aus Apfel-, Spinat-, Grünkohl- und Zitronensaft, Moringa.

Goldrausch: Fruchtgetränk aus Orangen-, Ananas-, Apfel- und Karottensaft, Passionsfruchtmark, Sonnenblumenkern- und Basilikumextrakt.

Happy Lemon: Fruchtgetränk aus Zitronen- und Orangensaft, Acerolaextrakt.

Granatapfel: 100 % Granatapfelsaft.

****Erhöhter Koffeingehalt (30mg/100ml), für Kinder und schwangere/stillende Frauen nicht empfohlen.**

NÄHRWERTE PRO TAG	KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
	3.495	810	1,3 g	0,3 g	189,3 g	166,5 g	10,3 g	0,29 g	15,8

58,99 € [D]
19,66 € / pro Tag
60,64 € [A]

Durchstarter „Menü“

1. Tag



High Protein Drink Vanilla-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*



Ananas



Bio Kartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.),
High Protein Drink Strawberry-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*



Weißer Bohnensuppe vegetarisch (1 Btl.)



PRO TAG	KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
	4.093	970	22,7 g	8,9 g	103,0 g	62,6 g	80,6 g	6,54 g	8,6

2. Tag



High Protein Drink Iced Coffee (76 %) einquirlen in 300 ml Milch*



Ananas



Sauerkraut (1 Btl.),
High Protein Drink Mango-Maracuja (82 %) einquirlen in 300 ml Milch*



Sauerkrauttopf „Szegediner Art“ (1 Btl.)



PRO TAG	KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
	3.976	945	20,8 g	7,2 g	104,5 g	72,1 g	82,6 g	6,76 g	8,7

3. Tag



High Protein Drink Chocolate (75 %) einquirlen in 300 ml Milch*



Ananas



Süßkartoffeleintopf (1 Btl.),
High Protein Drink Banana (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*



Bio Sommergemüse-Eintopf (1 Btl.)



PRO TAG	KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
	3.944	936	22,5 g	9,1 g	97,4 g	66,2 g	76,8 g	7,82 g	8,1

WICHTIG: Viel trinken ist Pflicht an diesen 3 Tagen, deshalb haben wir Ihnen für die Starter-Tage Klassisch 2 Beutel Starter-Tage-Tee pro Tag beigelegt. Auch separat (10 Beutel) erhältlich, s. S. 37. Zubereitung: 1 Beutel pro Tasse mit kochendem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen.

* Für die Starter-Tage Klassisch bitte 1,8 l Milch (1,5 % Fett) dazukaufen (Nährwerte sind berücksichtigt) oder Drink in Wasser einrühren. Sollte eine Komponente nicht lieferbar sein, behalten wir uns einen Austausch vor.

Unsere Bestseller

6-Tage-Abnehmprogramm mit 5 Mahlzeiten am Tag
6-Tage-TK-Paket Mittag- und Abendessen

155,00 € [D] 25,83 €/Tag 159,35 € [A]
102,95 € [D] 8,58 €/Mahlzeit 105,84 € [A]

1. Tag



High Protein Drink Vanilla-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*

2 Scheiben Vollkornbrot mit Geflügelleberwurst

Kleine vegetarische Maultaschen in Gemüsebrühe (1 Btl.)

Obstsalat

Boeuf Stroganoff mit Spätzle (2 Btl.)

PROTEINSHAKE

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

SNACK

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.680	1.111	25,9 g	10,9 g	127,3 g	48,4 g	84,2 g	7,79 g	10,6
2.566	610	16,9 g	6,2 g	69,0 g	6,7 g	42,3 g	5,67 g	5,8

NÄHRWERTE

Abnehmprogramm TK-Paket



PRO TAG

Abnehmprogramm TK-Paket

High Protein Drink Mango-Maracuja (82 %) einquirlen in 300 ml Milch*

Bio Schoko-Müsli mit 100 ml Milch*

Bunte Gemüsesuppe mit Rindfleisch (1 Btl.)

Protein-Brownie (24 % Protein)

Rinderbraten in feiner Soße mit Champignons dazu Kartoffelklöße (2 Btl.)

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.630	1.102	32,9 g	15,9 g	109,8 g	32,2 g	89,0 g	8,95 g	9,2
1.724	410	10,4 g	3,3 g	42,2 g	5,6 g	33,6 g	7,30 g	3,5



PRO TAG

Abnehmprogramm TK-Paket

High Protein Drink Chocolate (75 %) einquirlen in 300 ml Milch*

2 Scheiben Roggenknäcke mit cremigem Aufstrich „Tomate“

Grüne Bohnen-Eintopf mit Rindfleisch (1 Btl.)

Haselnüsse im Schokomantel

Lachsfiletstücke in Soße nach "Florentiner Art" mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.613	1.100	49,7 g	16,5 g	88,3 g	22,3 g	68,7 g	6,93 g	7,4
2.426	578	27,0 g	6,6 g	50,7 g	5,3 g	29,1 g	5,30 g	4,2



PRO TAG

Abnehmprogramm TK-Paket

High Protein Drink Banana (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*

Bio Früchte-Müsli mit 100 ml Milch*

Hühnersuppentopf mit Nudeln (1 Btl.)

Proteinriegel Kokos-Mandel (45 % Protein)

Hähnchenbrust "Genfer Art" in Schlemmersoße dazu Stampfkartoffeln (2 Btl.)

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.824	1.147	35,7 g	18,5 g	105,1 g	42,0 g	98,3 g	8,66 g	8,8
2.331	555	21,2 g	8,8 g	47,5 g	11,0 g	40,0 g	7,12 g	4,0

4. Tag



5. Tag



6. Tag



2. Tag



High Protein Drink Strawberry-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*

2 Scheiben leichtes Knäcke mit sahnigem Streichkäse und Konfitüre

Bio Sommergemüse-Eintopf (1 Btl.)

High Protein Pudding Chocolate

Putenbraten im Kräutermantel dazu Frühlingspüree (2 Btl.)

PROTEINSHAKE

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

SNACK

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.419	1.049	32,4 g	12,3 g	94,7 g	46,2 g	86,5 g	8,45 g	7,9
1.978	470	18,4 g	3,2 g	41,7 g	6,5 g	28,3 g	6,55 g	3,5

NÄHRWERTE

Abnehmprogramm TK-Paket

3. Tag



High Protein Drink Iced Coffee (76 %) einquirlen in 300 ml Milch*

2 Scheiben Vollkornbrot mit Camembert

Bio Flädle in Gemüsebouillon (1 Btl.)

Proteinriegel Mango-Orange (46 % Protein)

Alaska-Seelachs-Nuggets in Zitronen-Dill-Soße mit Reis (2 Btl.)

PROTEINSHAKE

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

SNACK

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.720	1.126	35,1	20,3 g	113,2 g	23,8 g	86,0 g	8,26 g	9,4
2.043	486	8,9 g	2,4 g	71,8 g	6,3 g	26,7 g	6,05 g	6,0

NÄHRWERTE

Abnehmprogramm TK-Paket

* Für dieses Abnehmprogramm bitte 2,0l Milch (1,5% Fett) dazukaufen (Nährwerte sind berücksichtigt) oder Drink in Wasser einrühren.

Sollte eine Komponente nicht lieferbar sein, behalten wir uns einen Austausch vor. Weitere Informationen zu den Produkten (Zutaten etc.) unter www.diaeko.de oder +49(0)40-551 00 01

1 Gaumen Glück

6-Tage-Abnehmprogramm mit 5 Mahlzeiten am Tag **142,00 €* [D]** **23,67 €/Tag 145,98 €* [A]**
 6-Tage-TK-Paket Mittag- und Abendessen **91,00 € [D]** **7,58 €/Mahlzeit 93,55 € [A]**
 *zzgl. 0,25 € Pfand

1. Tag



High Protein Drink Vanilla-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Roggenknäcke mit körnigem Frischkäse

FRÜHSTÜCK

Bio Kartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Proteinriegel Espresso-Nero (46 % Protein)

SNACK

Rheinischer Sauerbraten in feiner Bratensoße mit Kartoffelklöße (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.736	1.125	33,5 g	15,3 g	100,0 g	33,3 g	101,4 g	8,67 g	8,3
2.051	487	14,9 g	2,5 g	60,0 g	14,5 g	24,1 g	5,43 g	5,0

NÄHRWERTE
Abnehmprogramm
TK-Paket



High Protein Drink Mango-Maracuja (82 %) einquirlen in 300 ml Milch*



2 Scheiben leichtes Knäcke mit Geflügelleberwurst



Gulaschsuppe vom Rind (1 Btl.)



Haselnüsse im Schokomantel



Hähnchenfiletstücke in Ingwer-Orangen-Soße mit Reis (2 Btl.)

PRO TAG
Abnehmprogramm
TK-Paket

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.636	1.107	34,0 g	13,4 g	113,2 g	30,0 g	83,4 g	9,53 g	9,4
2.571	614	12,9 g	5,1 g	80,7 g	13,3 g	40,8 g	7,76 g	6,7

4. Tag



2. Tag



High Protein Drink Strawberry-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*

PROTEINSHAKE

Bio Schoko-Müsli mit 100 ml Milch*

FRÜHSTÜCK

Hühnersuppentopf mit Nudeln (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Fruchtgetränk "Goldrausch"

SNACK

Geflügelbällchen in Rahmsoße mit Reis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.953	1.173	28,9 g	13,0 g	150,4 g	53,8 g	72,7 g	8,69 g	12,5
2.476	592	17,6 g	6,2 g	78,4 g	6,0 g	27,3 g	7,17 g	6,5

NÄHRWERTE
Abnehmprogramm
TK-Paket



High Protein Drink Chocolate (75 %) einquirlen in 300 ml Milch*



Bio Früchte-Müsli mit 100 ml Milch*



Bio Flädle in Gemüsebouillon (1 Btl.)



High Protein Pudding Chocolate



Rinderbraten in feiner Soße mit Champignons dazu Kartoffelklöße (2 Btl.)

PRO TAG
Abnehmprogramm
TK-Paket

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.283	1.016	24,2 g	10,5 g	105,2 g	43,7 g	88,6 g	8,27 g	8,8
1.732	410	12,0 g	2,5 g	44,1 g	5,0 g	28,1 g	6,77 g	3,7

5. Tag



3. Tag



High Protein Drink Iced Coffee (76 %) einquirlen in 300 ml Milch*

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot mit Camembert

FRÜHSTÜCK

Kleine vegetarische Maultaschen in Gemüsebrühe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Proteinriegel Kokos-Mandel (45 % Protein)

SNACK

Putenbraten im Kräutermantel dazu Frühlingsspüre (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.838	1.152	44,0 g	21,8 g	93,7 g	22,8 g	89,9 g	8,10 g	7,8
2.137	507	16,8 g	3,2 g	53,0 g	6,0 g	30,8 g	5,90 g	4,4

NÄHRWERTE
Abnehmprogramm
TK-Paket



High Protein Drink Banana (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*



2 Scheiben Vollkornbrot mit sahnigem Streichkäse und Konfitüre



Spargelcremesuppe (1 Btl.)



Proteinriegel Mango-Orange (46 % Protein)



Hähnchenbrust "Genfer Art" in Schlemmersoße dazu Stampfkartoffeln (2 Btl.)

PRO TAG
Abnehmprogramm
TK-Paket

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.708	1.119	40,2 g	21,6 g	99,9 g	44,2 g	86,0 g	8,63 g	8,3
2.227	529	24,1 g	11,1 g	44,1 g	11,4 g	31,0 g	6,47 g	3,7

6. Tag



* Für dieses Abnehmprogramm bitte 2,0l Milch (1,5% Fett) dazukaufen (Nährwerte sind berücksichtigt) oder Drink in Wasser einrühren.

Sollte eine Komponente nicht lieferbar sein, behalten wir uns einen Austausch vor.
 Weitere Informationen zu den Produkten (Zutaten etc.) unter www.diaeko.de oder +49(0)40-551 00 01

1. Tag



High Protein Drink Vanilla-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*

2 Scheiben leichtes Knäcke mit körnigem Frischkäse

Grüne Bohnen-Eintopf mit Rindfleisch (1 Btl.)

Proteinriegel Kokos-Mandel (45 % Protein)

Rinderroulade "Hausfrauen Art" mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

PROTEINSHAKE

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

SNACK

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.960	1.179	40,6 g	17,2 g	88,9 g	25,4 g	110,6 g	9,63 g	7,4
2.319	551	21,0 g	3,8 g	52,4 g	6,2 g	34,0 g	6,42 g	4,4

NÄHRWERTE

Abnehmprogramm
TK-Paket



PRO TAG

Abnehmprogramm
TK-Paket

High Protein Drink Mango-Maracuja (82 %) einquirlen in 300 ml Milch*

2 Scheiben Roggenknäcke mit schmackhaftem Streichkäse

Schwäbisches Linsengericht (1 Btl.)

High Protein Pudding Vanilla

Kohlroulade in pikanter Bratensoße mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
5.220	1.246	45,9 g	16,8 g	112,4 g	31,5 g	87,5 g	8,53 g	9,4
2.978	712	31,9 g	7,7 g	71,1 g	7,3 g	29,1 g	6,62 g	5,9

4. Tag



2. Tag



High Protein Drink Strawberry-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*

2 Scheiben Vollkornbrot mit Camembert

Erbsensuppe mit Wiener Wurst (1 Btl.)

Fruchtgetränk "Grüne Gefühle"

Rheinischer Sauerbraten in feiner Bratensoße mit Kartoffelklöße (2 Btl.)

PROTEINSHAKE

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

SNACK

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
5.280	1.260	44,1 g	22,0 g	123,6 g	51,1 g	82,9 g	8,52 g	10,3
2.661	635	22,4 g	7,1 g	66,3 g	12,8 g	35,9 g	5,94 g	5,5

NÄHRWERTE

Abnehmprogramm
TK-Paket



PRO TAG

Abnehmprogramm
TK-Paket

High Protein Drink Chocolate (75 %) einquirlen in 300 ml Milch*

Bio Früchte-Müsli mit 100 ml Milch*

Spargelcremesuppe (1 Btl.)

Haselnüsse im Schokomantel

Rostbratwürstchen mit Sauerkraut und Kartoffelpüree (3 Btl.)

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
5.223	1.245	71,7 g	26,9 g	88,1 g	42,1 g	61,1 g	8,84 g	7,3
2.704	645	49,7 g	17,2 g	32,2 g	10,9 g	17,8 g	7,58 g	2,7

5. Tag



3. Tag



High Protein Drink Iced Coffee (76 %) einquirlen in 300 ml Milch*

Bio Schoko-Müsli mit 100 ml Milch*

Gulaschsuppe vom Rind (1 Btl.)

Proteinriegel Mango-Orange (46 % Protein)

Feines Hühnerfrikassee mit Reis (2 Btl.)

PROTEINSHAKE

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

SNACK

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
5.130	1.224	33,2 g	18,8 g	128,7 g	35,1 g	98,0 g	7,61 g	10,7
2.605	623	17,4 g	8,9 g	71,6 g	8,2 g	40,8 g	6,46 g	6,0

NÄHRWERTE

Abnehmprogramm
TK-Paket



PRO TAG

Abnehmprogramm
TK-Paket

High Protein Drink Banana (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*

2 Scheiben Vollkornbrot mit Geflügelleberwurst

Holsteiner Kartoffelsuppe (1 Btl.)

Proteinriegel Espresso-Nero (46 % Protein)

Königsberger Klopse in Kapernsoße mit Reis (2 Btl.)

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
5.237	1.247	45,7 g	21,8 g	119,7 g	22,2 g	86,7 g	9,06 g	10,0
3.100	740	32,2 g	13,7 g	79,8 g	5,4 g	29,9 g	6,78 g	6,7

6. Tag





1. Tag



High Protein Drink Vanilla-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*

PROTEINSHAKE

2 Scheiben leichtes Knäcke mit körnigem Frischkäse

FRÜHSTÜCK

Grüne Bohnen-Eintopf mit Rindfleisch (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Proteinriegel Kokos-Mandel (45 % Protein)

SNACK

Rinderroulade "Hausfrauen Art" mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.960	1.179	40,6 g	17,2 g	88,9 g	25,4 g	110,6 g	9,63 g	7,4
2.319	551	21,0 g	3,8 g	52,4 g	6,2 g	34,0 g	6,42 g	4,4

NÄHRWERTE

Abnehmprogramm
TK-Paket



High Protein Drink Mango-Maracuja (82 %) einquirlen in 300 ml Milch*



2 Scheiben Roggenknäcke mit schmackhaftem Streichkäse



Linsensuppe vegetarisch (1 Btl.)



High Protein Pudding Vanilla



Rinderbraten in feiner Soße mit Champignons dazu Kartoffelklöße (2 Btl.)

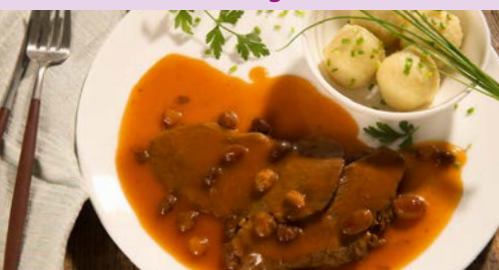
PRO TAG
Abnehmprogramm
TK-Paket

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.360	1.036	27,3 g	11,6 g	99,7 g	28,6 g	90,8 g	7,74 g	8,3
2.118	502	13,3 g	2,5 g	58,4 g	4,5 g	32,4 g	5,83 g	4,9

4. Tag



2. Tag



High Protein Drink Strawberry-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot mit Camembert

FRÜHSTÜCK

Erbsensuppe vegetarisch (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Fruchtgetränk "Grüne Gefühle"

SNACK

Rheinischer Sauerbraten in feiner Bratensoße mit Kartoffelklöße (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.886	1.163	33,3 g	17,2 g	127,6 g	51,4 g	78,9 g	8,46 g	10,6
2.267	538	11,6 g	2,3 g	70,3 g	13,1 g	31,9 g	5,88 g	5,9

NÄHRWERTE

Abnehmprogramm
TK-Paket



High Protein Drink Chocolate (75 %) einquirlen in 300 ml Milch*



Bio Früchte-Müsli mit 100 ml Milch*



Hühnersuppentopf mit Nudeln (1 Btl.)



Haselnüsse im Schokomantel



Geflügelbratwürstchen mit Sauerkraut und Kartoffelpüree (3 Btl.)

PRO TAG
Abnehmprogramm
TK-Paket

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.677	1.118	51,9 g	17,2 g	91,7 g	41,4 g	69,1 g	8,27 g	7,6
2.158	517	29,8 g	7,5 g	35,8 g	10,2 g	25,8 g	7,01 g	3,0

5. Tag



3. Tag



High Protein Drink Iced Coffee (76 %) einquirlen in 300 ml Milch*

PROTEINSHAKE

Bio Schoko-Müsli mit 100 ml Milch*

FRÜHSTÜCK

Gulaschsuppe vom Rind (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Proteinriegel Mango-Orange (46 % Protein)

SNACK

Feines Hühnerfrikassee mit Reis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
5.130	1.224	33,2 g	18,8 g	128,7 g	35,1 g	98,0 g	7,61 g	10,7
2.605	623	17,4 g	8,9 g	71,6 g	8,2 g	40,8 g	6,46 g	6,0

NÄHRWERTE

Abnehmprogramm
TK-Paket



High Protein Drink Banana (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*



2 Scheiben Vollkornbrot mit Geflügelleberwurst



Bunte Gemüsesuppe mit Rindfleisch (1 Btl.)



Proteinriegel Espresso-Nero (46 % Protein)



Rindfleischbällchen in Tomatensoße mit Reis (2 Btl.)

PRO TAG
Abnehmprogramm
TK-Paket

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.832	1.152	33,6 g	15,8 g	120,7 g	30,9 g	88,5 g	10,81 g	10,1
2.695	645	20,2 g	7,7 g	80,8 g	14,2 g	31,6 g	8,53 g	6,7

6. Tag



3 Grenzenlos Lecker

6-Tage-Abnehmprogramm mit 5 Mahlzeiten am Tag **145,95 €* [D]** **24,33 €/Tag 150,04 €* [A]**
 6-Tage-TK-Paket Mittag- und Abendessen **90,95 € [D]** **7,58 €/Mahlzeit 93,50 € [A]**
 *zzgl. 0,25 € Pfand

1. Tag



High Protein Drink Vanilla-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*

2 Scheiben leichtes Knäcke mit sahnigem Streichkäse und Konfitüre

Kleine vegetarische Maultaschen in Gemüsebrühe (1 Btl.)

Haselnüsse im Schokomantel

Boeuf Stroganoff mit Spätzle (2 Btl.)

PROTEINSHAKE

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

SNACK

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.976	1.184	40,7 g	17,0 g	116,6 g	38,8 g	83,2 g	7,33 g	9,7
2.566	610	16,9 g	6,2 g	69,0 g	6,7 g	42,3 g	5,67 g	5,8

NÄHRWERTE
Abnehmprogramm
TK-Paket



High Protein Drink Mango-Maracuja (82 %) einquirlen in 300 ml Milch*

2 Scheiben Vollkornbrot mit schmackhaftem Streichkäse

Süßkartoffelragout (1 Btl.)

Proteinriegel Espresso-Nero (46 % Protein)

Ungarisches Gulasch mit Spiral-Nudeln (2 Btl.)



PRO TAG
Abnehmprogramm
TK-Paket

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.637	1.103	29,3 g	14,6 g	113,3 g	30,0 g	92,9 g	9,25 g	9,4
2.423	577	13,2 g	4,0 g	72,8 g	13,1 g	37,9 g	7,10 g	6,1

4. Tag



High Protein Drink Strawberry-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*

2 Scheiben Vollkornbrot mit Geflügelleberwurst

Süßkartoffeleintopf (1 Btl.)

Proteinriegel Mango-Orange (46 % Protein)

Bulgur-Pfanne mit Falafelbällchen (1 Btl.)

PROTEINSHAKE

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

SNACK

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
5.171	1.234	44,6 g	13,0 g	128,8 g	40,8 g	70,8 g	7,29 g	10,7
3.034	726	31,2 g	5,0 g	88,4 g	23,3 g	14,1 g	5,01 g	7,4

NÄHRWERTE
Abnehmprogramm
TK-Paket



High Protein Drink Chocolate (75 %) einquirlen in 300 ml Milch*

Bio Früchte-Müsli mit 100 ml Milch*

Spargelcremesuppe (1 Btl.)

Proteinriegel Kokos-Mandel (45 % Protein)

Rindfleischbällchen in Tomatensoße mit Reis (2 Btl.)



PRO TAG
Abnehmprogramm
TK-Paket

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
5.069	1.207	37,1 g	19,1 g	136,9 g	44,7 g	78,7 g	9,04 g	11,4
2.594	619	22,3 g	9,2 g	79,4 g	13,8 g	22,4 g	7,63 g	6,6

5. Tag



High Protein Drink Iced Coffee (76 %) einquirlen in 300 ml Milch*

Bio Schoko-Müsli mit 100 ml Milch*

Gyrossuppe mit Hähnchengeschnetzeltem (1 Btl.)

Fruchtgetränk "Granatapfel"

Grillkäse "Greek Style" auf Gemüse mediterraner Art (1 Btl.)

PROTEINSHAKE

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

SNACK

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
5.015	1.196	44,8 g	19,3 g	124,9 g	75,2 g	68,0 g	6,22 g	10,4
2.385	572	33,7 g	12,7 g	38,3 g	16,8 g	25,5 g	5,23 g	3,2

NÄHRWERTE
Abnehmprogramm
TK-Paket



High Protein Drink Banana (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*

2 Scheiben Roggenknäcke mit Camembert

Minestrone vegetarisch (1 Btl.)

High Protein Pudding Chocolate

Makkaroni à la Romana mit Hähncheninnenfilets (1 Btl.)



PRO TAG
Abnehmprogramm
TK-Paket

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.942	1.178	38,8 g	20,5 g	112,4 g	37,0 g	87,7 g	8,38 g	9,4
2.219	527	14,7 g	3,7 g	71,7 g	13,1 g	22,5 g	5,96 g	6,0

6. Tag



* Für dieses Abnehmprogramm bitte 2,0l Milch (1,5% Fett) dazukaufen (Nährwerte sind berücksichtigt) oder Drink in Wasser einrühren.

Sollte eine Komponente nicht lieferbar sein, behalten wir uns einen Austausch vor.
 Weitere Informationen zu den Produkten (Zutaten etc.) unter www.diaeko.de oder +49(0)40-551 00 01

4 Köstlich Fernöstlich

6-Tage-Abnehmprogramm mit 5 Mahlzeiten am Tag **138,50 €* [D]** **23,08 €/Tag 142,38 €* [A]**
 6-Tage-TK-Paket Mittag- und Abendessen **93,00 € [D]** **7,75 €/Mahlzeit 95,61 € [A]**
 *zzgl. 0,25 € Pfand

1. Tag



High Protein Drink Vanilla-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Roggenknäcke mit Geflügelleberwurst

FRÜHSTÜCK

Kokossuppe "Tom Kha" (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Haselnüsse im Schokomantel

SNACK

Hähnchenfilets "Tandoori" in Paprika-Joghurt-Soße mit Reis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.894	1.167	44,6 g	22,0 g	114,1 g	34,0 g	73,3 g	7,89 g	9,5
2.760	658	23,5 g	13,7 g	78,8 g	17,7 g	30,3 g	6,09 g	6,6

NÄHRWERTE
Abnehmprogramm
TK-Paket



High Protein Drink Mango-Maracuja (82 %) einquirlen in 300 ml Milch*



2 Scheiben Vollkornbrot mit cremigem Aufstrich „Rauchzart“



Kürbis-Kokos-Suppe mit Quinoa (1 Btl.)



Proteinriegel Espresso-Nero (46 % Protein)



Mie-Nudel-Pfanne "Asia Style" mit Gemüse und Ei (1 Btl.)

PRO TAG
Abnehmprogramm
TK-Paket

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.651	1.109	40,1 g	19,4 g	112,9 g	30,7 g	68,9 g	7,49 g	9,4
2.400	574	23,8 g	9,4 g	70,9 g	14,2 g	13,8 g	5,21 g	5,9

4. Tag



2. Tag



High Protein Drink Strawberry-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*

PROTEINSHAKE

Bio Früchte-Müsli mit 100 ml Milch*

FRÜHSTÜCK

Chili vegetarisch (1 Btl.)

MITTAGESSEN

High Protein Pudding Vanilla

SNACK

Bami Goreng mit Huhnfleisch (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.895	1.164	27,3 g	9,7 g	121,6 g	47,9 g	99,6 g	7,13 g	10,1
2.326	554	15,5 g	1,9 g	60,3 g	9,1 g	37,1 g	5,50 g	5,0

NÄHRWERTE
Abnehmprogramm
TK-Paket



High Protein Drink Chocolate (75 %) einquirlen in 300 ml Milch*



Bio Schoko-Müsli mit 100 ml Milch*



Curry-Gemüsepfanne mit Tofu (1 Btl.)



Proteinriegel Mango-Orange (46 % Protein)



Chop Suey mit Hähnchenfilets dazu Reis (2 Btl.)

PRO TAG
Abnehmprogramm
TK-Paket

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
5.029	1.195	28,8 g	11,9 g	142,9 g	47,5 g	87,5 g	9,29 g	11,9
2.505	594	12,5 g	1,6 g	86,9 g	20,8 g	29,9 g	7,82 g	7,2

5. Tag



3. Tag



High Protein Drink Iced Coffee (76 %) einquirlen in 300 ml Milch*

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot mit schmackhaftem Streichkäse

FRÜHSTÜCK

Süßkartoffeleintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Fruchtgetränk "Rote Rakete"

SNACK

Chicken "Korma" in Currysoße mit Reis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
5.190	1.236	31,1 g	17,0 g	155,5 g	57,5 g	74,8 g	8,91 g	13,0
3.091	738	19,7 g	10,0 g	97,0 g	20,1 g	37,1 g	7,31 g	8,1

NÄHRWERTE
Abnehmprogramm
TK-Paket



High Protein Drink Banana (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*



2 Scheiben leichtes Knäcke mit sahnigem Streichkäse und Honig



Süßkartoffelragout (1 Btl.)



Proteinriegel Kokos-Mandel (45 % Protein)



Hähnchencurry mit Kokos dazu Spaghetti (2 Btl.)

PRO TAG
Abnehmprogramm
TK-Paket

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
5.002	1.195	53,7 g	34,9 g	103,7 g	31,7 g	88,2 g	7,43 g	8,6
2.802	671	37,1 g	23,8 g	63,5 g	8,9 g	34,4 g	5,61 g	5,3

6. Tag



* Für dieses Abnehmprogramm bitte 2,0l Milch (1,5% Fett) dazukaufen (Nährwerte sind berücksichtigt) oder Drink in Wasser einrühren.

Sollte eine Komponente nicht lieferbar sein, behalten wir uns einen Austausch vor.
 Weitere Informationen zu den Produkten (Zutaten etc.) unter www.diaeko.de oder +49(0)40-551 00 01

5 Frischlig Fischlig

6-Tage-Abnehmprogramm mit 5 Mahlzeiten am Tag **145,00 €* [D]** **24,17 €/Tag 149,07 €* [A]**
 6-Tage-TK-Paket Mittag- und Abendessen **97,00 € [D]** **8,08 €/Mahlzeit 99,72 € [A]**
 *zzgl. 0,25 € Pfand

1. Tag



High Protein Drink Vanilla-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*

2 Scheiben leichtes Knäcke mit körnigem Frischkäse

Linsensuppe vegetarisch (1 Btl.)

Fruchtgetränk "Rote Rakete"

Alaska-Seelachs-Nuggets in Zitronen-Dill-Soße mit Reis (2 Btl.)

PROTEINSHAKE

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

SNACK

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.950	1.177	24,2 g	11,7 g	140,0 g	45,2 g	93,1 g	8,22 g	11,7
2.429	578	10,2 g	2,4 g	86,1 g	5,7 g	31,0 g	5,11 g	7,2

NÄHRWERTE

Abnehmprogramm
TK-Paket



High Protein Drink Mango-Maracuja (82 %) einquirlen in 300 ml Milch*

Bio Früchte-Müsli mit 100 ml Milch*

Kleine vegetarische Maultaschen in Gemüsebrühe (1 Btl.)

High Protein Pudding Chocolate

Lachsfiletstücke in Soße nach "Florentiner Art" mit Salzkartoffeln (2 Btl.)



PRO TAG

Abnehmprogramm
TK-Paket

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
5.044	1.199	34,5 g	13,9 g	125,9 g	45,2 g	89,9 g	6,62 g	10,5
2.474	589	22,7 g	6,1 g	64,4 g	6,4 g	27,5 g	5,00 g	5,4

4. Tag



High Protein Drink Strawberry-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*

Bio Schoko-Müsli mit 100 ml Milch*

Spargelcremesuppe (1 Btl.)

Haselnüsse im Schokomantel

Milde Gemüse-Curry-Fisch-Pfanne dazu Spaghetti (2 Btl.)

PROTEINSHAKE

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

SNACK

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.684	1.117	38,8 g	16,9 g	115,9 g	35,0 g	71,1 g	6,98 g	9,7
2.076	496	14,8 g	6,4 g	62,1 g	8,7 g	24,7 g	5,54 g	5,2

NÄHRWERTE

Abnehmprogramm
TK-Paket



High Protein Drink Chocolate (75 %) einquirlen in 300 ml Milch*

2 Scheiben Vollkornbrot mit sahnigem Streichkäse und Konfitüre

Weißer Bohnensuppe vegetarisch (1 Btl.)

Proteinriegel Kokos-Mandel (45 % Protein)

Seelachs in Senfsoße mit Kartoffelpüree (2 Btl.)



PRO TAG

Abnehmprogramm
TK-Paket

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.719	1.123	35,7 g	15,2 g	107,3 g	41,2 g	86,9 g	9,83 g	8,9
2.234	532	18,1 g	3,9 g	52,3 g	9,3 g	34,0 g	7,81 g	4,4

5. Tag



3. Tag



High Protein Drink Iced Coffee (76 %) einquirlen in 300 ml Milch*

2 Scheiben Vollkornbrot mit cremigem Aufstrich „Tomate“

Erbsensuppe vegetarisch (1 Btl.)

Proteinriegel Espresso-Nero (46 % Protein)

Dorschfilet in Senfsoße mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

PROTEINSHAKE

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

SNACK

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.434	1.054	27,4 g	11,5 g	108,3 g	25,0 g	86,2 g	7,02 g	9,0
2.244	533	12,9 g	2,3 g	64,9 g	7,6 g	33,1 g	5,24 g	5,4

NÄHRWERTE

Abnehmprogramm
TK-Paket



High Protein Drink Banana (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*

2 Scheiben Roggenknäcke mit schmackhaftem Streichkäse

Lauchcremesuppe (1 Btl.)

Proteinriegel Mango-Orange (46 % Protein)

Red Thai Curry mit Garnelen dazu Reis (2 Btl.)



PRO TAG

Abnehmprogramm
TK-Paket

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.790	1.143	35,1 g	24,6 g	125,4 g	33,9 g	78,3 g	9,08 g	10,5
2.646	632	19,5 g	14,2 g	87,3 g	16,8 g	23,9 g	7,24 g	7,3

6. Tag



* Für dieses Abnehmprogramm bitte 2,0l Milch (1,5% Fett) dazukaufen (Nährwerte sind berücksichtigt) oder Drink in Wasser einrühren.

Sollte eine Komponente nicht lieferbar sein, behalten wir uns einen Austausch vor.
 Weitere Informationen zu den Produkten (Zutaten etc.) unter www.diaeko.de oder +49(0)40-551 00 01

Unsere Veggie Bestseller

6-Tage-Abnehmprogramm mit 5 Mahlzeiten am Tag
6-Tage-TK-Paket Mittag- und Abendessen

137,95 € [D] 22,99 €/Tag 141,82 € [A]
89,00 € [D] 7,42 €/Mahlzeit 91,50 € [A]
*zzgl. 0,25 € Pfand

1. Tag



High Protein Drink Vanilla-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Roggenknäcke mit körnigem Frischkäse

FRÜHSTÜCK

Minestrone vegetarisch (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Ananas

SNACK

Curry-Gemüsepfanne mit Tofu dazu Reis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.846	1.152	27,1 g	10,8 g	141,3 g	54,7 g	75,9 g	9,07 g	11,8
2.206	526	12,7 g	1,5 g	84,2 g	11,3 g	13,7 g	5,99 g	7,0

NÄHRWERTE
Abnehmprogramm
TK-Paket



High Protein Drink Mango-Maracuja (82 %) einquirlen in 300 ml Milch*



Bio Früchte-Müsli mit 100 ml Milch*



Lauchcremesuppe (1 Btl.)



High Protein Pudding Vanille



Pastablüten aus Gabelspaghetti und Gemüse dazu Spinat-Hirtenkäsesoße (2 Btl.)

PRO TAG
Abnehmprogramm
TK-Paket

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.855	1.156	36,1 g	18,8 g	112,6 g	44,5 g	76,3 g	6,22 g	9,4
2.286	546	24,3 g	11,0 g	51,1 g	5,7 g	13,8 g	4,60 g	4,3

4. Tag



2. Tag



High Protein Drink Strawberry-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot mit cremigem Aufstrich „Rauchzart“

FRÜHSTÜCK

Bio Flädle in Gemüsebouillon (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Protein-Brownie (24 % Protein)

SNACK

Vegetarische Thai-Bolognese mit Spaghetti (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.917	1.171	35,9 g	13,9 g	128,3 g	33,6 g	76,0 g	9,57 g	10,7
2.301	547	12,9 g	1,6 g	74,8 g	16,5 g	25,1 g	7,22 g	6,2

NÄHRWERTE
Abnehmprogramm
TK-Paket



High Protein Drink Chocolate (75 %) einquirlen in 300 ml Milch*



2 Scheiben Vollkornbrot mit schmackhaftem Streichkäse



"Pumpkin Pasta" - Trivelli-Nudeln in Butternut-Kürbis-Soße (1 Btl.)



Proteinriegel Schokolade-Erdnuss (24 % Protein)



Mie-Nudel-Pfanne "Asia Style" mit Gemüse und Ei (1 Btl.)

PRO TAG
Abnehmprogramm
TK-Paket

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.952	1.180	36,9 g	12,1 g	135,4 g	34,3 g	68,3 g	7,53 g	11,3
2.403	573	18,3 g	2,5 g	80,0 g	6,5 g	18,0 g	5,05 g	6,7

5. Tag



3. Tag



High Protein Drink Iced Coffee (76 %) einquirlen in 300 ml Milch*

PROTEINSHAKE

Bio Schoko-Müsli mit 100 ml Milch*

FRÜHSTÜCK

Vegetarisch gefüllte Zucchini dazu würzige Paprika-Gemüsesoße (2 Btl.)

MITTAGESSEN

Haselnüsse im Schokomantel

SNACK

Blumenkohl-Kartoffelröstis dazu Linsensoße mit Gemüsebrunoise (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.758	1.134	45,4 g	22,0 g	112,1 g	38,5 g	65,7 g	6,94 g	9,3
2.168	517	21,5 g	11,7 g	57,3 g	12,1 g	21,7 g	5,95 g	4,8

NÄHRWERTE
Abnehmprogramm
TK-Paket



High Protein Drink Banana (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*



2 Scheiben leichtes Knäcke mit cremigem Aufstrich „Kräuter“



Spargelcremesuppe (1 Btl.)



Haselnüsse im Schokomantel



Bulgur-Pfanne mit Falafelbällchen (1 Btl.)

PRO TAG
Abnehmprogramm
TK-Paket

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.889	1.168	54,6 g	17,5 g	108,4 g	36,5 g	52,6 g	6,97 g	9,0
2.716	649	30,7 g	7,3 g	74,8 g	19,9 g	11,7 g	5,18 g	6,2

6. Tag



* Für dieses Abnehmprogramm bitte 2,0l Milch (1,5% Fett) dazukaufen (Nährwerte sind berücksichtigt) oder Drink in Wasser einrühren.

Sollte eine Komponente nicht lieferbar sein, behalten wir uns einen Austausch vor.
Weitere Informationen zu den Produkten (Zutaten etc.) unter www.diaeko.de oder +49(0)40-551 00 01

1. Tag



High Protein Drink Vanilla-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*

2 Scheiben Vollkornbrot mit Camembert

Bio Flädle in Gemüsebouillon (1 Btl.)

Proteinriegel Schokolade-Erdnuss (24 % Protein)

Veggie Filet in Mango-Zwiebel-Chutney dazu Stampfkartoffeln (2 Btl.)

PROTEINSHAKE

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

SNACK

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.996	1.191	43,1 g	19,6 g	112,8 g	45,2 g	80,3 g	9,55 g	9,4
1.947	463	14,6 g	2,5 g	57,7 g	17,5 g	21,2 g	6,44 g	4,8

NÄHRWERTE

Abnehmprogramm
TK-Paket



High Protein Drink Mango-Maracuja (82 %) einquirlen in 300 ml Milch*



Bio Früchte-Müsli mit 100 ml Milch*



Minestrone vegetarisch (1 Btl.)



Haselnüsse im Schokomantel



Vegetarische Bolognese mit Spaghetti (2 Btl.)

PRO TAG

Abnehmprogramm
TK-Paket

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.928	1.175	37,2 g	14,3 g	139,0 g	42,4 g	65,8 g	7,52 g	11,6
2.390	571	15,6 g	4,8 g	82,7 g	11,1 g	20,6 g	6,14 g	6,9

2. Tag



High Protein Drink Strawberry-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*

2 Scheiben leichtes Knäcke mit schmackhaftem Streichkäse

Bio Kartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)

Haselnüsse im Schokomantel

Grillkäse "Greek Style" auf Gemüse mediterraner Art (1 Btl.)

PROTEINSHAKE

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

SNACK

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.510	1.079	58,1 g	21,6 g	75,9 g	30,9 g	58,8 g	6,44 g	6,3
2.366	567	34,3 g	10,8 g	43,2 g	13,8 g	17,9 g	4,78 g	3,6

NÄHRWERTE

Abnehmprogramm
TK-Paket



High Protein Drink Chocolate (75 %) einquirlen in 300 ml Milch*



2 Scheiben Vollkornbrot mit cremigem Aufstrich „Mildfein“



Blumenkohl-Kartoffelröstis dazu Linsensoße mit Gemüsebrunoise (2 Btl.)



Fruchtgetränk "Keep Cool"



Veg. Wirsingroulade in Champignon-Kartoffelsoße dazu Kartoffelpüree (2 Btl.)

PRO TAG

Abnehmprogramm
TK-Paket

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.809	1.144	46,4 g	21,4 g	120,0 g	45,9 g	59,8 g	7,81 g	10,0
2.746	655	33,5 g	14,0 g	64,7 g	11,6 g	21,1 g	5,83 g	5,4

3. Tag



High Protein Drink Iced Coffee (76 %) einquirlen in 300 ml Milch*

2 Scheiben Roggenknäcke mit sahnigem Streichkäse und Honig

Bio Sommergemüse-Eintopf (1 Btl.)

High Protein Pudding Vanilla

Zwetschgknödel mit Vanillesoße (2 Btl.)

PROTEINSHAKE

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

SNACK

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.435	1.055	31,5 g	14,4 g	116,5 g	47,2 g	68,4 g	5,22 g	9,7
2.110	501	17,6 g	5,4 g	68,4 g	17,0 g	12,4 g	3,74 g	5,7

NÄHRWERTE

Abnehmprogramm
TK-Paket



High Protein Drink Banana (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*



Bio Schoko-Müsli mit 100 ml Milch*



Süßkartoffelragout (1 Btl.)



Protein-Brownie (24 % Protein)



Vegetarische Lasagne (1 Btl.)

PRO TAG

Abnehmprogramm
TK-Paket

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.943	1.180	40,3 g	18,8 g	126,8 g	38,7 g	75,0 g	6,11 g	10,6
2.037	488	17,8 g	6,2 g	59,5 g	12,1 g	19,6 g	4,45 g	5,0

4. Tag



5. Tag



6. Tag



7 Veggie Vergnügen

6-Tage-Abnehmprogramm mit 5 Mahlzeiten am Tag

139,00 €* [D]

23,17 €/Tag 142,90 €* [A]

6-Tage-TK-Paket Mittag- und Abendessen

89,95 € [D]

7,50 €/Mahlzeit 92,47 € [A]

*zzgl. 0,25 € Pfand

1. Tag



High Protein Drink Vanilla-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*

PROTEINSHAKE

Bio Schoko-Müsli mit 100 ml Milch*

FRÜHSTÜCK

Bio Flädle in Gemüsebouillon (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Haselnüsse im Schokomantel

SNACK

Veg. gefüllte Paprikaschote mit Tomatensoße dazu Reis (3 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.856	1.157	34,3 g	14,2 g	144,0 g	41,7 g	64,4 g	7,49 g	12,0
2.248	536	10,2 g	3,7 g	90,4 g	15,4 g	18,0 g	6,05 g	7,5

NÄHRWERTE
Abnehmprogramm
TK-Paket



High Protein Drink Mango-Maracuja (82 %) einquirlen in 300 ml Milch*



2 Scheiben Vollkornbrot mit schmackhaftem Streichkäse



Ratatouille vegan mit Reis (2 Btl.)



Proteinriegel Schokolade-Erdnuss (24 % Protein)



Vegetarische Kohlroulade mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

PRO TAG
Abnehmprogramm
TK-Paket

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.935	1.176	28,3 g	13,6 g	155,7 g	40,6 g	67,3 g	8,68 g	13,0
2.368	565	10,1 g	4,1 g	99,8 g	12,7 g	15,0 g	6,08 g	8,3

4. Tag



2. Tag



High Protein Drink Strawberry-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*

PROTEINSHAKE

2 Scheiben leichtes Knäcke mit cremigem Aufstrich „Mildfein“

FRÜHSTÜCK

Karotten-Ecken dazu Joghurtsoße mit Kräutern (2 Btl.)

MITTAGESSEN

High Protein Pudding Chocolate

SNACK

Vegetarische Lasagne (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.948	1.181	43,8 g	15,7 g	113,7 g	34,1 g	77,0 g	6,53 g	9,5
2.755	659	30,2 g	6,9 g	74,8 g	10,0 g	18,6 g	4,52 g	6,2

NÄHRWERTE
Abnehmprogramm
TK-Paket



High Protein Drink Chocolate (75 %) einquirlen in 300 ml Milch*



2 Scheiben Vollkornbrot mit cremigem Aufstrich „Rauchzart“



Mie-Nudel-Pfanne „Asia Style“ mit Gemüse und Ei (1 Btl.)



Fruchtgetränk "Goldrausch"



Vegetarische Bolognese mit Spaghetti (2 Btl.)

PRO TAG
Abnehmprogramm
TK-Paket

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
5.264	1.248	33,7 g	12,1 g	162,9 g	45,9 g	64,5 g	8,51 g	13,6
3.095	740	21,6 g	5,3 g	105,0 g	7,7 g	25,7 g	6,43 g	8,8

5. Tag



3. Tag



High Protein Drink Iced Coffee (76 %) einquirlen in 300 ml Milch*

PROTEINSHAKE

Bio Früchte-Müsli mit 100 ml Milch*

FRÜHSTÜCK

Vegetarisch gefüllte Zucchini mit würziger Paprika-Gemüsesoße (2 Btl.)

MITTAGESSEN

Haselnüsse im Schokomantel

SNACK

Veggie-Bällchen "Fresh Kick" dazu Frühlingsspüree (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
5.248	1.254	54,2 g	19,4 g	114,9 g	45,7 g	70,7 g	8,07 g	9,6
2.729	654	32,7 g	10,1 g	57,8 g	14,3 g	27,8 g	7,13 g	4,8

NÄHRWERTE
Abnehmprogramm
TK-Paket



High Protein Drink Banana (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*



2 Scheiben Roggenknäcke mit sahnigem Streichkäse und Konfitüre



Vegetarisch gefüllte Champignons dazu Linsen-Joghurt-Soße (2 Btl.)



Protein-Brownie (24 % Protein)



Vegetarischer Hackbraten mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

PRO TAG
Abnehmprogramm
TK-Paket

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
5.202	1.240	49,5 g	27,3 g	126,1 g	40,9 g	70,8 g	6,21 g	10,5
2.428	579	27,2 g	14,3 g	61,6 g	8,8 g	20,5 g	4,31 g	5,1

6. Tag



* Für dieses Abnehmprogramm bitte 2,0l Milch (1,5% Fett) dazukaufen (Nährwerte sind berücksichtigt) oder Drink in Wasser einrühren.

Sollte eine Komponente nicht lieferbar sein, behalten wir uns einen Austausch vor.
Weitere Informationen zu den Produkten (Zutaten etc.) unter www.diaeko.de oder +49(0)40-551 00 01

8 Gemüse Gusto

6-Tage-Abnehmprogramm mit 5 Mahlzeiten am Tag **142,00 €* [D]** **23,67 €/Tag 145,98 €* [A]**
 6-Tage-TK-Paket Mittag- und Abendessen **91,95 € [D]** **7,66 €/Mahlzeit 94,53 € [A]**
 *zzgl. 0,25 € Pfand

1. Tag



High Protein Drink Vanilla-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*

2 Scheiben leichtes Knäcke mit Camembert

Süßkartoffeleintopf (1 Btl.)

Fruchtgetränk "Hey Wach"

Gemüse-Frikadellen "Hausfrauen Art" dazu Frühlingsspürer (2 Btl.)

PROTEINSHAKE

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

SNACK

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.852	1.158	44,1 g	17,6 g	122,8 g	58,2 g	56,8 g	7,88 g	10,2
2.268	543	23,0 g	2,8 g	66,5 g	14,4 g	10,2 g	5,72 g	5,5

NÄHRWERTE

Abnehmprogramm TK-Paket



High Protein Drink Mango-Maracuja (82 %) einquirlen in 300 ml Milch*

2 Scheiben Roggenknäcke mit schmackhaftem Streichkäse

Karotten-Ecken dazu Joghurtsoße mit Kräutern (2 Btl.)

Haselnüsse im Schokomantel

Trivelli-Nudeln in Joghurtsoße mit Gemüse (1 Btl.)

PRO TAG
Abnehmprogramm TK-Paket

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.858	1.160	54,1 g	20,5 g	102,6 g	25,2 g	59,3 g	7,32 g	8,6
2.647	632	30,4 g	9,7 g	66,5 g	8,6 g	18,1 g	5,65 g	5,5

4. Tag



High Protein Drink Strawberry-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*

Bio Früchte-Müsli mit 100 ml Milch*

Curry-Gemüsepfanne mit Tofu (1 Btl.)

Proteinriegel Schokolade-Erdnuss (24 % Protein)

Mie-Nudel-Pfanne "Asia Style" mit Gemüse und Ei (1 Btl.)

PROTEINSHAKE

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

SNACK

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.783	1.139	33,8 g	9,8 g	130,1 g	49,8 g	70,2 g	7,00 g	10,8
1.960	468	18,3 g	1,8 g	56,8 g	7,8 g	14,3 g	5,00 g	4,7

NÄHRWERTE

Abnehmprogramm TK-Paket



High Protein Drink Chocolate (75 %) einquirlen in 300 ml Milch*

Bio Schoko-Müsli mit 100 ml Milch*

Lauchcremesuppe (1 Btl.)

High Protein Pudding Vanilla

Veg. gefüllte Paprikaschote mit Tomatensoße dazu Reis (3 Btl.)

PRO TAG
Abnehmprogramm TK-Paket

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.861	1.159	28,6 g	17,0 g	144,3 g	48,3 g	77,2 g	6,63 g	12,0
2.239	536	14,0 g	8,0 g	85,5 g	14,6 g	15,6 g	5,08 g	7,1

5. Tag



High Protein Drink Iced Coffee (76 %) einquirlen in 300 ml Milch*

2 Scheiben Vollkornbrot mit cremigem Aufstrich „Kräuter“

Süßkartoffelragout (1 Btl.)

Protein-Brownie (24 % Protein)

Pastablüten aus Gabelspaghetti und Gemüse dazu Spinat-Hirtenkäsesoße (2 Btl.)

PROTEINSHAKE

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

SNACK

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
5.002	1.195	43,4 g	19,2 g	114,9 g	26,8 g	66,6 g	6,75 g	9,6
2.411	576	20,5 g	7,0 g	60,8 g	9,6 g	18,1 g	4,85 g	5,1

NÄHRWERTE

Abnehmprogramm TK-Paket



High Protein Drink Banana (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*

2 Scheiben Vollkornbrot mit cremigem Aufstrich „Rauchart“

Weißer Bohnensuppe vegetarisch (1 Btl.)

Haselnüsse im Schokomantel

Zwetschgenknödel mit Vanillesoße (2 Btl.)

PRO TAG
Abnehmprogramm TK-Paket

KJ	kcal	Fett	davon ges. Fetts.	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.563	1.087	40,5 g	15,4 g	116,8 g	32,7 g	56,4 g	5,33 g	9,7
2.245	534	16,0 g	5,1 g	77,0 g	15,9 g	14,6 g	3,20 g	6,4

6. Tag



* Für dieses Abnehmprogramm bitte 2,0l Milch (1,5% Fett) dazukaufen (Nährwerte sind berücksichtigt) oder Drink in Wasser einrühren.

Sollte eine Komponente nicht lieferbar sein, behalten wir uns einen Austausch vor.
 Weitere Informationen zu den Produkten (Zutaten etc.) unter www.diaeko.de oder +49(0)40-551 00 01

Einzelgerichte

Die köstlichen **Einzelgerichte** sind in wenigen Minuten erwärmt und eignen sich hervorragend für die Mittagspause im Büro oder als leichtes Mittag- und Abendessen für Zuhause.

Entdecken Sie abwechslungsreichen Genuss, frei von Zusatzstoffen!

Auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt: Gluten- und laktosefreie Gerichte sind in der nachfolgenden Übersicht mit einem roten **G** bzw. **L** gekennzeichnet.



Kokossuppe „Tom Kha“

Art.-Nr. 1300

Suppen und Eintöpfe

			pro Portion		Nährwerte pro 100g										Deutschland		Österreich	
Art.-Nr.			G/L	Gewicht	kcal	KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE	Preis €	€/kg	Preis €	€/kg
1000	Holsteiner Kartoffelsuppe, 2 Portionen		G/L	250 g	180	301	72	3,5	1,4	7,5	0,9	2,3	0,90	0,6	9,15	18,30	9,41	18,81
1001	Erbsensuppe mit Wiener Wurst, 2 Portionen		G/L	270 g	305	470	113	5,3	1,9	9,5	0,9	5,2	0,94	0,8	8,45	15,65	8,69	16,09
1002	Schwäbisches Linsengericht, 2 Portionen		L	250 g	280	472	112	3,5	0,6	14,0	1,1	5,3	1,10	1,2	8,15	16,30	8,38	16,76
1101	Gulaschsuppe vom Rind, 2 Portionen		G/L	250 g	123	205	49	1,5	0,6	4,7	1,2	3,9	1,20	0,4	8,95	17,90	9,20	18,40
1102	Bunte Gemüsesuppe mit Rindfleisch, 2 Portionen		G/L	250 g	108	179	43	1,0	0,5	4,3	1,5	3,7	1,40	0,4	9,95	19,90	10,23	20,46
1103	Grüne Bohnen-Eintopf mit Rindfleisch, 2 Portionen		G/L	270 g	186	290	69	3,3	0,5	5,9	0,8	3,2	0,97	0,5	8,75	16,20	9,00	16,66
1200	Hühnersuppentopf mit Nudel, 2 Portionen		L	250 g	108	180	43	0,7	0,2	5,1	1,2	3,6	1,30	0,4	9,95	19,90	10,23	20,46
1201	Gyrossuppe mit Hähnchen-geschnetzeltem, 2 Portionen			270 g	162	251	60	2,3	0,9	5,4	2,6	3,6	0,92	0,5	10,15	18,80	10,43	19,32
1300	Kokossuppe "Tom Kha", 2 Portionen		G/L	250 g	215	360	86	6,3	4,8	6,5	4,2	0,8	1,00	0,5	9,45	18,90	9,71	19,43
1400	Spargelcremesuppe, 2 Portionen			200 g	82	173	41	2,3	1,4	4,7	1,7	0,0	1,30	0,4	9,55	23,87	9,82	24,54
1401	Lauchcremesuppe, 2 Portionen			200 g	108	224	54	3,9	2,4	3,9	1,2	0,7	1,00	0,3	8,75	21,88	9,00	22,49
1402	Kleine Maultaschen in Gemüsebrühe, 2 Portionen		L	270 g	197	308	73	1,7	0,3	11,0	1,2	2,6	0,86	0,9	9,95	18,43	10,23	18,94
1403	Bio Flädle in Gemüsebouillon, 2 Portionen			270 g	108	169	40	1,5	0,2	4,7	1,2	1,4	1,10	0,4	10,95	20,28	11,26	20,85

Legende für die Seiten 28 bis 37

Schwein	Fisch	KJ Kilojoule	KH Kohlenhydrate	BE Broteinheiten
Geflügel	Vegetarisch	kcal Kilokalorien	Z davon Zucker	G Glutenfrei
Rind	Vegan	F Fett	E Eiweiß	L Laktosefrei
		g.F. davon gesättigte Fettsäuren	S Salz	

Einzelgerichte

Suppen und Eintöpfe

				pro Portion		Nährwerte pro 100g										Deutschland		Österreich	
Art.-Nr.			G/L	Gewicht	kcal	KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE	Preis €	€/kg	Preis €	€/kg	
1404	Kürbis-Kokos-Suppe mit Quinoa, 2 Portionen			270 g	259	400	96	5,3	3,1	9,6	4,5	1,6	0,91	0,8	9,95	18,43	10,23	18,94	
1500	Süßkartoffeleintopf, 2 Portionen		G/L	270 g	159	246	59	1,9	0,2	8,5	2,5	0,9	0,90	0,7	8,75	16,20	9,00	16,66	
1501	Bio Sommergemüse-Eintopf, 2 Portionen		G/L	270 g	159	249	59	2,3	0,3	6,8	1,4	1,7	1,10	0,6	8,95	16,57	9,20	17,04	
1502	Bio Kartoffel-Möhren-Eintopf, 2 Portionen		G/L	270 g	157	244	58	2,5	0,2	7,2	1,5	0,8	0,75	0,6	8,55	15,83	8,79	16,28	
1503	Linsensuppe vegetarisch, 2 Portionen		G/L	270 g	200	312	74	2,0	0,2	10,0	1,0	3,0	0,75	0,8	7,10	13,15	7,30	13,52	
1504	Weißer Bohnensuppe vegetarisch, 2 Portionen		G/L	270 g	192	299	71	1,7	0,2	10,0	1,0	2,5	0,90	0,8	8,50	15,74	8,74	16,18	
1505	Erbsensuppe vegetarisch, 2 Portionen		G/L	270 g	208	324	77	1,3	0,1	11,0	1,0	3,7	0,92	0,9	7,45	13,80	7,66	14,18	
1506	Minestrone vegetarisch, 2 Portionen		L	270 g	146	228	54	1,3	0,2	8,4	2,0	1,6	0,91	0,7	7,95	14,72	8,17	15,13	
1507	Sauerkrauttopf *Szegeidiner Art*, 2 Portionen		G/L	300 g	210	293	70	0,9	0,0	12,0	2,7	3,4	0,80	1,0	10,95	18,25	11,26	18,76	



Bio Sommergemüse-Eintopf

Art.-Nr. 1501



Grüne Bohnen-Eintopf mit Rindfleisch

Art.-Nr. 1103



Gulaschsuppe vom Rind

Art.-Nr. 1101



Gyrossuppe mit Hähnchengeschnetzeltem

Art.-Nr. 1201



Kleine Maultaschen in Gemüsebrühe

Art.-Nr. 1402



Spargelcremesuppe

Art.-Nr. 1400

Einzelgerichte

Fleischgerichte

Art.-Nr.		G/L	pro Portion		Nährwerte pro 100g									Deutschland		Österreich	
			Gewicht	kcal	KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE	Preis €	€/kg	Preis €	€/kg
1600	Rostbratwürstchen mit Sauerkraut und Kartoffelpüree	 G	400 g	563	589	141	11,3	3,6	5,7	1,9	4,5	1,24	0,5	9,95	24,88	10,23	25,57
1601	Grünkohl mit Kochwurst dazu Salzkartoffeln	 G/L	350 g	530	635	151	10,7	1,4	8,8	1,3	4,9	0,76	0,7	9,75	27,86	10,02	28,64
1602	Königsberger Klopse in Kapernsoße mit Reis		410 g	560	573	137	5,7	2,5	14,9	0,8	5,9	1,10	1,2	8,95	21,83	9,20	22,44
1603	Kohlroulade in pikanter Bratensoße mit Salzkartoffeln	 L	470 g	432	383	92	4,9	1,3	7,7	1,0	3,4	0,82	0,6	9,75	20,74	10,02	21,33
1700	Ungarisches Gulasch mit Spiral-Nudeln	 L	410 g	439	451	107	2,2	0,8	13,5	1,7	7,8	1,18	1,1	10,95	26,71	11,26	27,46
1701	Rindfleischbällchen in Tomatensoße mit Reis	 L	410 g	537	548	131	4,3	1,6	17,1	2,5	5,5	1,23	1,4	10,95	26,71	11,26	27,46
1702	Rinderroulade "Hausfrauen Art" mit Salzkartoffeln	 L	400 g	365	384	91	3,0	0,6	9,1	1,0	6,4	0,95	0,8	11,95	29,87	12,29	30,71
1703	Rinderbraten in Soße mit Champignons dazu Kartoffelklöße	 G	300 g	302	425	101	2,6	0,7	10,5	0,6	8,1	1,27	0,9	10,95	36,50	11,26	37,52
1704	Rheinischer Sauerbraten in Bratensoße dazu Kartoffelklöße	 G	300 g	330	464	110	2,7	0,7	13,5	3,5	7,3	1,13	1,1	11,45	38,17	11,77	39,24
1705	Boeuf Stroganoff mit Spätzle		400 g	413	434	103	3,1	1,4	9,8	0,9	8,8	0,84	0,8	14,50	36,25	14,91	37,27
1800	Hähnchencurry mit Kokos dazu Spaghetti	 L	420 g	533	531	127	7,9	5,5	10,9	0,6	6,8	0,80	0,9	10,95	26,07	11,26	26,80
1801	Geflügelbällchen in Rahmsoße mit Reis		380 g	485	533	128	4,2	1,5	17,3	0,8	4,8	1,03	1,4	9,95	26,18	10,23	26,92
1802	Makkaroni à la Romana mit Hähncheninnenfilets		350 g	382	458	109	3,2	0,9	14,0	2,2	5,2	1,00	1,2	9,20	26,29	9,46	27,02
1803	Feines Hühnerfrikassee mit Reis	 G	400 g	501	523	125	3,4	1,8	15,0	1,3	7,8	0,87	1,2	10,90	27,25	11,21	28,01
1804	Putenbraten im Kräutermantel dazu Frühlingspüree		340 g	310	384	91	3,6	0,7	6,9	0,8	7,0	1,05	0,6	11,50	33,82	11,82	34,77
1805	Hähnchenfiletstücke in Ingwer-Orangen-Soße dazu Reis		450 g	491	457	109	2,0	0,8	15,3	2,3	6,9	1,06	1,3	11,50	25,56	11,82	26,27
1806	Chop Suey dazu Reis	 L	490 g	442	381	90	0,8	0,2	15,3	3,1	5,1	1,14	1,3	11,95	24,39	12,29	25,07
1807	Hähnchenbrust "Genfer Art" dazu Stampfkartoffeln		430 g	447	437	104	4,5	1,9	8,1	1,9	7,2	0,90	0,7	10,99	25,56	11,30	26,27

Einzelgerichte

Fleischgerichte

Art.-Nr.		G/L	pro Portion		Nährwerte pro 100g									Deutschland		Österreich	
			Gewicht	kcal	KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE	Preis €	€/kg	Preis €	€/kg
1808	Bami Goreng mit Huhnfleisch	 L	250 g	320	539	128	3,9	0,5	15,0	0,5	8,0	1,00	1,3	7,65	30,60	7,86	31,46
1809	Chicken "Korma" in Currysoße mit Reis	 G	460 g	578	527	126	3,2	2,1	16,1	2,9	7,5	1,06	1,3	12,50	27,17	12,85	27,94
1810	Geflügelbratwürstchen mit Sauerkraut und Kartoffelpüree	 G	380 g	410	450	108	7,4	1,9	6,1	1,9	4,4	0,99	0,5	9,65	25,39	9,92	26,11
1811	Hähnchenfilets in Paprika-Joghurt-Soße dazu Reis	 G	420 g	443	443	105	1,8	0,4	14,9	1,7	6,7	0,86	1,2	12,65	30,12	13,00	30,96



Rindfleischbällchen in Tomatensoße mit Reis
Art.-Nr. 1701



Geflügelbratwürstchen mit Sauerkraut und Kartoffelpüree
Art.-Nr. 1810



Seelachs in Senfsoße mit Kartoffelpüree
Art.-Nr. 1900

Fischgerichte

Art.-Nr.		G/L	pro Portion		Nährwerte pro 100g									Deutschland		Österreich	
			Gewicht	kcal	KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE	Preis €	€/kg	Preis €	€/kg
1900	Seelachs in Senfsoße mit Kartoffelpüree		400 g	340	357	85	3,4	0,8	6,3	1,6	6,8	1,34	0,5	13,95	34,88	14,34	35,85
1901	Milde Gemüse-Curry-Fisch-Pfanne dazu Spaghetti		420 g	414	412	98	2,4	0,9	12,6	1,3	5,9	0,70	1,0	13,95	33,21	14,34	34,15
1902	Red Thai Curry mit Garnelen dazu Reis		490 g	524	449	107	2,4	1,9	16,2	2,9	4,6	1,07	1,4	14,95	30,51	15,37	31,37
1903	Seelachs-Nuggets in Zitronen-Dillsoße dazu Reis	 G	400 g	378	397	95	1,2	0,5	14,8	0,8	5,7	0,77	1,2	10,55	26,37	10,85	27,11
1904	Lachsfiletstücke in Florentin-Soße mit Salzkartoffeln	 G	370 g	392	444	106	4,9	1,4	9,4	0,9	5,5	0,72	0,8	14,95	40,41	15,37	41,54
1905	Dorschfilet in Senfsoße mit Salzkartoffeln		380 g	325	360	85	2,5	0,5	9,3	1,3	6,1	0,72	0,8	13,55	35,66	13,93	36,66

Einzelgerichte

Vegetarische / Vegane Gerichte

Art.-Nr.		G/L	pro Portion		Nährwerte pro 100g									Deutschland		Österreich	
			Gewicht	kcal	KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE	Preis €	€/kg	Preis €	€/kg
2000	Mie-Nudel-Pfanne "Asia Style" mit Gemüse und Ei		250 g	315	528	126	3,8	0,4	18,0	0,8	3,8	1,10	1,5	8,50	34,00	8,74	34,95
2001	Trivelli-Nudeln in Joghurtsoße mit Gemüse		340 g	323	399	95	4,1	2,4	9,9	1,3	3,9	0,98	0,8	8,95	26,32	9,20	27,06
2002	Grillkäse "Greek Style" auf Gemüse mediterraner Art	G	250 g	410	683	164	11,0	4,1	9,5	3,9	6,3	1,10	0,8	9,55	38,20	9,82	39,27
2003	Pastablüten aus Gabelspaghetti dazu Spinat-Hirtenkäsesoße		250 g	438	735	175	6,6	2,5	17,3	1,3	4,9	1,04	1,4	9,45	37,80	9,71	38,86
2004	Karotten-Ecken dazu Joghurtsoße mit Kräutern		180 g	309	717	172	9,1	0,9	18,2	2,3	2,7	1,29	1,5	8,15	45,28	8,38	46,55
2005	Blumenkohl-Kartoffelröstis dazu Linsensoße mit Gemüsebrunaise	G	310 g	337	457	109	4,9	2,7	11,5	1,9	4,0	0,95	1,0	9,50	30,65	9,77	31,50
2006	Gemüse-Frikadellen "Hausfrauen Art" mit Frühlingspüree		300 g	384	535	128	6,0	0,8	14,5	2,6	2,6	1,10	1,2	6,95	23,17	7,14	23,82
2100	Bulgur-Pfanne mit Falafelbällchen	L	300 g	567	790	189	8,7	1,5	21,8	5,5	3,9	0,86	1,8	8,35	27,83	8,58	28,61
2101	Ratatouille vegan mit Reis	G/L	410 g	277	283	68	0,1	<0,1	14,0	1,6	2,0	0,86	1,2	9,25	22,56	9,51	23,19
2102	Curry-Gemüsepfanne mit Tofu dazu Reis	G/L	410 g	380	388	93	2,3	0,2	15,0	1,4	2,3	0,86	1,3	10,95	26,71	11,26	27,46
2103	Süßkartoffelragout	G/L	250 g	138	229	55	1,6	0,3	7,0	2,5	2,3	0,90	0,6	7,50	30,00	7,71	30,84
2104	Pumpkin Pasta - Trivelli-Nudeln in Butternut-Kürbis-Soße	L	250 g	258	433	103	3,5	0,6	14,0	1,8	3,4	0,92	1,2	6,90	27,60	7,09	28,37
2200	Chili vegetarisch, 2 Portionen	L	300 g	234	326	78	1,9	0,2	7,6	2,6	5,7	1,00	0,6	9,50	15,83	9,77	16,28
2201	Vegetarische Thai-Bolognese mit Spaghetti	L	430 g	439	429	102	2,0	0,2	14,5	3,1	5,0	0,99	1,2	9,95	23,14	10,23	23,79



Bulgur-Pfanne mit Falafelbällchen
Art.-Nr. 2100



Curry-Gemüsepfanne mit Tofu dazu Reis
Art.-Nr. 2102



Veggie Filet in Mango-Zwiebel-Chutney
dazu Stampfkartoffeln Art.-Nr. 1402

Einzelgerichte

Vegetarische / Vegane Gerichte

Art.-Nr.		G/L	pro Portion		Nährwerte pro 100g									Deutschland		Österreich	
			Gewicht	kcal	KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE	Preis €	€/kg	Preis €	€/kg
2202	Veggie Filet in Mango-Zwiebel-Chutney dazu Stampfkartoffeln		350 g	355	426	101	3,0	0,6	12,9	4,1	5,0	0,99	1,1	9,70	27,71	9,97	28,49
2203	Vegetarischer Hackbraten mit Salzkartoffeln		330 g	409	520	124	5,5	2,4	14,3	1,5	3,8	0,70	1,2	9,15	27,73	9,41	28,50
2204	Vegetarische Bolognese mit Spaghetti	L	360 g	425	493	118	3,4	1,2	16,7	1,6	4,5	1,02	1,4	8,95	24,86	9,20	25,56
2205	Vegetarische Lasagne		200 g	350	732	175	6,9	2,7	21,0	2,9	6,9	1,10	1,8	9,50	47,50	9,77	48,83
2206	Vegetarisch gefüllte Champignons dazu Linsen-Joghurtsoße		250 g	170	284	68	3,6	2,6	5,8	1,5	3,2	0,80	0,5	9,30	37,20	9,56	38,24
2207	Vegetarisch gefüllte Zucchini mit würziger Paprika-Gemüsesoße	L	300 g	180	251	60	2,1	1,1	7,2	2,1	3,1	1,00	0,6	9,75	32,50	10,02	33,41
2208	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote mit Tomatensoße dazu Reis	L	460 g	428	389	93	1,3	0,7	16,9	2,6	3,1	0,67	1,4	11,50	25,00	11,82	25,70
2209	Veg. Wirsingroulade in Champignon-Kartoffelsoße mit Kartoffelpüree		400 g	318	333	79	4,6	1,4	7,3	1,5	2,2	0,72	0,6	9,95	24,88	10,23	25,57
2210	Vegetarische Kohlroulade mit Salzkartoffeln	L	400 g	288	302	72	2,4	1,0	10,6	1,5	1,7	0,64	0,9	9,55	23,87	9,82	24,54
2211	Veggie-Bällchen "Fresh Kick" mit Frühlingspüree		390 g	474	507	121	6,8	1,7	9,3	2,1	4,7	1,06	0,8	9,85	25,26	10,13	25,96



Mie-Nudel-Pfanne „Asia Style“ mit Gemüse
und Ei Art.-Nr. 2000



Pumpkin Pasta - Trivelli-Nudeln in
Butternut-Kürbis-Soße Art.-Nr. 2104



Veggie-Bällchen „Fresh Kick“ mit
Frühlingspüree Art.-Nr. 2211

Süße Mahlzeit

Art.-Nr.		G/L	pro Portion		Nährwerte pro 100g									Deutschland		Österreich	
			Gewicht	kcal	KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE	Preis €	€/kg	Preis €	€/kg
2300	Zwetschgenknödel mit Vanillesoße		220 g	342	654	155	5,2	2,1	22,7	6,0	3,5	0,35	1,9	8,50	38,64	8,74	39,72

Suppen im Becher

Probieren Sie die frischen, von Hand abgefüllten Suppen im Becher in sechs verschiedenen Geschmackssorten. Die ideale Mahlzeit für Zuhause oder im Büro, wenn es schnell gehen soll. Die gekühlten Suppen können in der Mikrowelle direkt im Becher oder auf einem Teller erwärmt werden (keine Tiefkühlware).



Suppen im Becher

gekühlt, MHD mind. 5 Tage

Art.-Nr.		G/L	pro Portion		Nährwerte pro 100g										Deutschland		Österreich	
			Gewicht	kcal	KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE	Preis €	€/kg	Preis €	€/kg	
400	Kartoffelcremesuppe		G	500 g	480	402	96	6,1	1,6	7,7	1,3	1,5	1,00	0,6	5,75	11,50	5,91	11,82
401	Tomatencremesuppe		G	500 g	240	201	48	3,0	1,0	9,9	2,8	3,3	0,60	0,8	5,75	11,50	5,91	11,82
402	Möhren-Ingwersuppe		G	500 g	270	226	54	3,3	0,8	4,6	2,8	0,8	0,90	0,4	5,75	11,50	5,91	11,82
404	Hähnchencurry mit Ananas und Cashewkernen			500 g	380	318	76	3,5	0,2	5,6	2,8	3,7	1,00	0,5	7,25	14,50	7,45	14,91
407	Blumenkohlcremesuppe mit Walnüssen			500 g	375	314	75	6,2	2,1	2,7	2,2	1,5	0,90	0,2	7,50	15,00	7,71	15,42
408	Tiroler Bauerntopf mit Rinderhack			500 g	425	356	85	4,1	0,7	12,3	1,3	5,5	0,40	1,0	8,20	16,40	8,43	16,86
406	Vorteilspaket - 6 Suppen im Becher (je 1x 400, 401, 402, 404, 407, 408)														38,90	12,97	39,99	13,33



Kartoffelcremesuppe Art.-Nr. 400



Tomatencremesuppe Art.-Nr. 401



Möhren-Ingwersuppe Art.-Nr. 402



Blumenkohlcremesuppe mit Walnüssen Art.-Nr. 407



Hähnchencurry mit Ananas und Cashewkernen Art.-Nr. 404



Tiroler Bauerntopf mit Rinderhack Art.-Nr. 408

Fitmacher & Snacks

Entdecken Sie unsere Auswahl an verschiedenen Snacks & Fitmacher, die Sie bequem unterwegs oder auf dem Sofa genießen können.



Art.-Nr.	pro Portion		Nährwerte pro 100 g										Deutschland		Österreich	
	Gewicht	kcal	KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE	Preis €	€/kg	Preis €	€/kg	

Proteinriegel

T 50	Proteinriegel Kokos-Mandel 1)	35 g	134	1.605	384	16,0	11,0	21,0	0,7	45,0	0,44	1,8	1,99	56,86	2,05	58,57
T 52	Proteinriegel Espresso-Nero 1)	35 g	128	1.539	367	13,0	9,6	22,0	0,5	46,0	0,46	1,8	1,99	56,86	2,05	58,57
T 56	Proteinriegel Mango-Orange 1)	35 g	129	1.544	368	13,0	9,6	23,0	2,9	46,0	0,49	1,9	1,99	56,86	2,05	58,57
T 211	Proteinriegel Schokolade-Erdnuss	56 g	213	1.593	380	12,0	4,0	41,0	20,0	24,0	1,10	3,4	1,89	33,75	1,94	34,64
T 212	Proteinriegel Schokolade-Karamell-Erdnuss 1)	40 g	148	1.553	371	13,0	6,2	24,0	11,0	38,0	0,44	2,0	1,95	48,75	2,00	50,00
T 213	Protein-Knusperriegel Karamell 1)	35 g	127	1.518	363	13,0	6,8	24,0	4,6	38,0	1,20	2,0	1,49	42,57	1,53	43,71

¹⁾ enthält Kollagenhydrolysat aus Rind

Proteinsnacks

T 201	Proteinkekse mit Schokostückchen	27,6 g	132	2.004	479	22,0	9,9	43,0	22,0	25,0	1,30	3,6	1,68	60,87	1,73	62,68
T 202	Proteinkekse mit Kakao & Schokostückchen	37,5 g	182	2.027	484	23,0	11,0	40,0	20,0	28,0	0,95	3,3	1,68	44,80	1,73	46,13
T 205	Proteinkekse mit Apfel und Zimt	40 g	187	1.959	467	21,0	10,0	39,0	18,0	29,0	0,85	3,3	1,68	42,00	1,73	43,25
T 209	Protein-Brownie	50 g	216	1.807	433	22,5	11,6	38,8	1,6	23,6	0,43	3,2	2,10	42,00	2,16	43,20

Alle Preise inkl. MwSt, zzgl. Versandkosten (s. S. 39)

Weitere Informationen zu den Produkten (Zutaten etc.) unter www.diaeko.de oder +49(0)40-551 00 01

Alle Preise inkl. MwSt, zzgl. Versandkosten (s. S. 39)

Weitere Informationen zu den Produkten (Zutaten etc.) unter www.diaeko.de oder +49(0)40-551 00 01

Fitmacher & Snacks

Art.-Nr.	pro Portion		Nährwerte pro 100 g									Deutschland		Österreich	
	Gewicht	kcal	KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE	Preis €	€/kg	Preis €	€/kg

Frühstück																
T 230	Schoko-Haselnuss-Aufstrich, 115g	15 g	68	1864	451	32,0	17,0	53,0	3,5	5,2	0,07	4,4	3,25	28,26	3,34	29,04
T 237	Bio Schoko-Müsli	45 g	175	1638	389	9,8	4,4	60,0	12,0	11,0	0,15	5,0	2,75	61,11	2,83	62,89
T 238	Bio Früchte-Müsli	45 g	158	1481	351	4,5	2,2	65,0	23,0	8,6	0,03	5,4	2,75	61,11	2,83	62,89

Schokonüsse																
T 264	Haselnüsse im Schokomantel	25 g	146	2422	583	51,0	15,0	23,0	2,0	11,0	0,00	0,5	1,65	66,00	1,70	68,00

Proteindrinks																
T 01	6er-Probierpaket (je 1x T 04-T 09)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12,90	71,67	13,26	73,67
T 02	24er-Pack High Protein Drinks Classic (je 8x T 04-T 06)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	49,10	68,19	50,48	70,11
T 03	24er-Pack High Protein Drinks Fruchtig (je 8x T 07-T 09)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	49,10	68,19	50,48	70,11
T 04	High Protein Drink Vanilla-Cream	30 g	111	1574	371	2,3	2,0	2,7	1,2	83,0	3,00	0,2	2,39	79,67	2,46	82,00
T 04-10	10er-Pack High Protein Drink Vanilla-Cream	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,50	71,67	22,10	73,67
T 05	High Protein Drink Iced Coffee	30 g	107	1510	358	2,0	0,5	6,7	1,7	75,6	1,50	0,6	2,39	79,67	2,46	82,00
T 05-10	10er-Pack High Protein Drink Iced Coffee	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,50	71,67	22,10	73,67
T 06	High Protein Drink Chocolate	30 g	107	1511	357	3,7	1,8	2,6	1,1	75,0	2,60	0,2	2,39	79,67	2,46	82,00
T 06-10	10er-Pack High Protein Drink Chocolate	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,50	71,67	22,10	73,67
T 07	High Protein Drink Strawberry-Cream	30 g	111	1572	370	2,3	1,0	3,6	1,3	83,0	3,00	0,3	2,39	79,67	2,46	82,00
T 07-10	10er-Pack High Protein Drink Strawberry-Cream	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,50	71,67	22,10	73,67
T 08	High Protein Drink Mango-Maracuja	30 g	111	1571	370	2,3	1,0	4,1	1,3	82,0	3,00	0,3	2,39	79,67	2,46	82,00
T 08-10	10er-Pack High Protein Drink Mango-Maracuja	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,50	71,67	22,10	73,67
T 09	High Protein Drink Banana	30 g	111	1570	370	2,3	1,0	2,9	1,2	83,0	3,00	0,2	2,39	79,67	2,46	82,00
T 09-10	10er-Pack High Protein Drink Banana	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,50	71,67	22,10	73,67



Fitmacher & Snacks

Art.-Nr.	pro Portion		Nährwerte pro 100 g									Deutschland		Österreich	
	Gewicht	kcal	KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE	Preis €	€/kg	Preis €	€/kg

Fruchtgetränke & Tee																
T 110	Fruchtgetränk "Hey Wach"	250 ml	133	226	53	0,0	0,0	12,0	11,0	0,7	0,00	1,0	3,50**	14,00	3,53**	14,12
T 111	Fruchtgetränk "Happy Lemon"	250 ml	10	17	4	0,0	0,0	0,9	0,9	0,0	0,00	0,1	3,50**	14,00	3,53**	14,12
T 112	Fruchtgetränk "Granatapfel"	250 ml	153	258	61	0,0	0,0	15,0	13,0	0,5	0,00	1,3	3,50**	14,00	3,53**	14,12
T 114	Fruchtgetränk "Rote Rakete"	250 ml	105	177	42	0,0	0,0	9,9	8,2	0,5	0,02	0,8	3,50**	14,00	3,53**	14,12
T 115	Fruchtgetränk "Grüne Gefühle"	250 ml	110	185	44	0,0	0,0	10,0	8,7	0,5	0,03	0,8	3,50**	14,00	3,53**	14,12
T 116	Fruchtgetränk "Goldrausch"	250 ml	105	184	42	0,0	0,0	9,6	8,8	0,7	0,03	0,8	3,50**	14,00	3,53**	14,12
T 117	Fruchtgetränk "Keep Cool"	250 ml	90	155	36	0,5	0,1	8,7	7,2	0,5	0,00	0,7	3,50**	14,00	3,53**	14,12
T 49	Starter-Tage-Tee, 10 Beutel	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,90	245,00	5,04	252,00

** zzgl. 0,25 € Pfand



Vitamine																
T 80	Ananas (frisch)	200 g	116	247	58	0,2	0,0	12,4	12,4	0,5	0,00	1,0	3,95	19,75	4,06	20,30
T 81	Obstsalat (frisch)	200 g	122	258	61	0,1	0,0	13,1	12,6	0,6	0,00	1,1	3,15	15,75	3,24	16,20

Easy to go – Zubehör																
T 35	Lunchbox	Fassungsvermögen: 2 x 500 ml, 2 Etagen, mikrowelleneeignet											36,95		37,26	
T 38	Digitale Wärmebox	Fassungsvermögen: 700 ml, 3 Aufwärmprogramme, Warmhaltefunktion											99,00		99,83	
T 39	Auto-Adapter	für digitale Wärmebox (T 38)											14,90		15,03	
T 37	Shaker-Becher	Fassungsvermögen: 600 ml, Sieb, Trinköffnung, Skala in 50 ml Einheiten											6,95		7,01	
T 55	Ess-Therme	Fassungsvermögen: 550 ml, 2 Speiseeinsätze, 20cm hoch											14,95		15,08	

Leicht erklärt: die bequeme Zubereitung.

Tiefkühl-Gerichte

Zubereitung im Kochtopf:

Wasser zum Kochen bringen, Beutel aus dem Gefrierschrank nehmen und in das kochende Wasser geben. Herd runterschalten und bei kleiner Hitze 15–20 Minuten fertigkochen. Im aufgetauten Zustand verringert sich die Zubereitung um ca. 10 Minuten.

Zubereitung in der Mikrowelle:

Vor dem Erwärmen die gefrorenen Speisen aus dem Beutel nehmen (oder Beutel anstechen), auf einen Teller anrichten und abgedeckt bei ca. 600–1.000 Watt 4–6 Minuten erwärmen.

Bitte beachten Sie:

Fisch-/Garnelengerichte sowie die Gerichte *Gefüllte Paprikaschote*, *Gefüllte Champignons* und *Gefüllte Zucchini* sind nicht für die Zubereitung in der Mikrowelle geeignet!



Hähnchenfiletstücke in Ingwer-Orangen-Soße dazu Reis - Art.Nr. 1805, siehe Seite 30

**5%
GUTSCHEIN**

Jetzt E-Mail-Newsletter abonnieren und 5 % bei Ihrer nächsten Bestellung sparen!

Suppen im Becher

Zubereitung im Kochtopf:

Inhalt in den Kochtopf füllen und unter gelegentlichem Umrühren bei mittlerer Hitze erwärmen.

Zubereitung in der Mikrowelle:

Die gekühlten Suppen können in der Mikrowelle direkt im Becher oder auf einem Teller erwärmt werden (keine Tiefkühlware). Den Deckel vom Becher entfernen und lose wieder auf den Becher legen. Bei 600 Watt unter gelegentlichem Umrühren ca. 6 Min. erhitzen. Vorsicht – Becher erhitzt sich!

Hinweis:

Unsere Suppen werden frisch abgefüllt und gekühlt versendet, das MHD beträgt mindestens 5 Tage.



Tomatencremesuppe Art.-Nr. 401, siehe Seite 34

Oft gefragt – schnell beantwortet

Wie werden die Gerichte von DiÄKO geliefert?

Tiefgekühlt und gut verpackt:

Tiefkühlprodukte versenden wir per Express in zu 100 % recyclefähigen Versandboxen mit Trockeneis. So bleibt Ihre Ware auf dem Versandweg auch an heißen Sommertagen gefroren. Zur Wahrung der Tiefkühlkette empfehlen wir, die Ware schnellstmöglich im Gefrierschrank zu verstauen. Lassen Sie sich die Ware z.B. an Ihren Arbeitsplatz liefern, stellen Sie die Box bis zum Feierabend bitte ungeöffnet in einen kühlen Raum.

Wann erfolgt die Lieferung?

Lieferung an Ihrem Wunschtermin – an Ihre Wunschadresse z.B. nach Hause oder an den Arbeitsplatz:

Bitte stellen Sie sicher, dass an dem von Ihnen festgelegten Termin jemand das Paket entgegennimmt und kühl lagert. Für aufgetaute Ware durch verspätete Annahme Ihrerseits übernehmen wir keine Haftung.

Welche Zustelltage und Zeiten gibt es?

Innerhalb Deutschlands:

Liefertage: Dienstag bis Samstag
Zeitfenster: 7–13 Uhr (nicht einschränkbar)
Die Lieferung erfolgt an Ihrem Wunschtage. Früheste Lieferung 1 Tag nach Bestelleingang, sofern diese bis 14 Uhr eingegangen ist.

Nach Österreich:

Liefertage: Mittwoch oder Donnerstag
Zeitfenster: 7–18 Uhr (nicht einschränkbar)
Die Lieferung erfolgt an Ihrem Wunschtage. Früheste Lieferung 2 Tage nach Bestelleingang, sofern diese bis 14 Uhr eingegangen ist.

Abendzustellung Großraum Hamburg:

Liefertag: Donnerstag
Zeitfenster: 17:30 – 20:00 Uhr.
Praktisch: Die Lieferbox wird vom Zusteller sofort wieder mitgenommen.

Wie hoch sind die Versandkosten?

Die Versandkosten betragen pro Lieferung: Deutschland: 6,95 € Österreich: 8,95 € Inselzuschlag: 12,00 €
Ab einem Bestellwert von 100 € liefern wir versandkostenfrei (zzgl. Inselzuschlag).

Können Gerichte / Artikel getauscht werden?

Ja – sprechen Sie uns einfach an. Gegen eine geringe Bearbeitungsgebühr von 1,50 € (AT: 1,54 €) pro Gericht/Artikel entsprechen wir Ihrem Wunsch und tauschen gegen ein gleichwertiges/nährwertähnliches Produkt.

Wie lange sind die Produkte haltbar?

Abnehmprogramme: Aufgrund der Mindesthaltbarkeitsdaten frischer Milchprodukte, Fruchtgetränke und Obst empfehlen wir, mit Ihrem Abnehmprogramm zeitnah nach Erhalt der Ware zu beginnen.

Durchstarter „Saft-Mix“: Bei den frischen Frucht- und Gemüsegetränken empfehlen wir ebenfalls einen zeitnahen Beginn.

Suppen im Becher: Unsere Suppen werden frisch abgefüllt und gekühlt versendet, das MHD beträgt mindestens 5 Tage.

Wie bekomme ich das gezahlte Pfand zurück?

Das Pfand von 0,25 € je Flasche erhalten Sie bequem in Deutschland an jedem Pfandautomaten zurückerstattet.

Bitte beachten Sie: Aus logistischen Gründen kann die Rücksendung der leeren Flaschen im Zuge der kostenfreien Rücksendung der Versandkisten nicht bearbeitet werden, es erfolgt in einem solchen Fall keine Erstattung des Pfandbetrages.

Adresse & Firmierung:

Diäko GmbH, Krähenweg 7, 22459 Hamburg
Telefon: 040-551 00 01, Fax: 040-552 64 99
E-Mail: kundendienst@diaeko.de, www.diaeko.de
Geschäftsführer: Günter Reupke
Registergericht: Amtsgericht Hamburg, HRB 38539,
Steuernummer: 45/715/00979, AGB: www.diaeko.de

Impressum:

Herausgeber: Günter Reupke, Geschäftsführer
Diäko GmbH, www.diaeko.de
Design & Realisation:
Frische Grafik, www.frische-grafik.de
MEHRWERT IMAGES GmbH, www.mehrwertimages.de
JARMÓ Design, www.jarmodesign.com
Druck: Bender Media, www.bender-media.de