



DIE ERFOLGSFORMEL VON DIÄKO:

ABNEHMEN MIT GENUSS

Abnehmprogramme
mit 5 Mahlzeiten am Tag

TK-Pakete: Vorrat an
leichten Mittag- & Abendessen

Leckere Einzelgerichte

Protein-Snacks zum
Abnehmen ohne Verzicht



LEICHTER ESSEN – BESSER LEBEN!
2-2023 | gültig ab 1. 7. 2023

LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE, LEICHTIGKEIT IST DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG!

Wir haben tolle Neuigkeiten: Unsere Preise bleiben stabil! Zum zweiten Halbjahr gibt es **keine Preiserhöhung** und **außerdem entfällt die Energiekostenpauschale**, die wir angesichts der Energiekrise im letzten Winter erheben mussten. Wir von DIÄKO geben unser Bestes, damit Sie auf leichte Weise und zu bezahlbaren Preisen Ihr Abnehmziel erreichen!

Wir übernehmen die Planung Ihrer Diät und liefern Ihnen alles, was Sie für einen erfolgreichen Gewichtsverlust benötigen. Abwechslung ist ein Muss und sie erhält die Freude beim Abnehmen. Unsere Ernährungsexperten haben daher wieder leckere Abnehmprogramme mit 5 Mahl-

zeiten am Tag für Sie entwickelt. Entdecken Sie in unserem neuen DIÄKO-Journal unser gesamtes Sortiment mit allen neuen Programmen, schmackhaften Einzelgerichten, leichten Snacks sowie den praktischen Mittag- & Abendessen-Paketen. Wir freuen uns auf eine genussvolle und erfolgreiche Zeit gemeinsam mit Ihnen und bedanken uns für Ihr Vertrauen. Bei Fragen stehen wir Ihnen gern mit Tipps zur Verfügung. Viel Spaß und einen guten Appetit beim Genießen unserer Gerichte!

Ihr DIÄKO-Team



- ✓ **Versandkostenfreie Lieferung***
- ✓ **Vitaminreich dank Tiefkühlung**
- ✓ **Lecker & abwechslungsreich**
- ✓ **Bequem nach Hause geliefert**
- ✓ **Schnelle & frische Zubereitung**

NATÜRLICH & FRISCH – QUALITÄT SEIT 39 JAHREN



**Einfache
Bestellung
bequem nach
Hause geliefert!**

**Online-Shop:
www.diaeko.de**

**Aus Deutschland
Bestell-Hotline:
040 - 551 00 01
(Mo–Fr 8–18 Uhr)**

**Aus Österreich
Bestell-Hotline:
07223 - 861 91
(Mo–Fr 8–18 Uhr)**

**DIÄKO Hamburg
Ladengeschäft:
Krähenweg 7 in
Hamburg-Niendorf
Mo–Fr 10–18 Uhr**

INHALT

Nachhaltigkeit	ab S. 3	Einzelgerichte	ab S. 43
Das ist DIÄKO	ab S. 4	Fitmacher & Snacks	ab S. 51
3-Tage-Starter	ab S. 6	Bequeme Zubereitung	S. 58
Abnehmprogramme	ab S. 8	Häufige Fragen & Versand	S. 59
TK-Pakete Mittag- & Abendessen	ab S. 30		



[diaeko.gmbh](https://www.diaeko.gmbh)



[@diaeko_gmbh](https://www.instagram.com/diaeko_gmbh)



diaeko.de

* Versandkostenfreie Lieferung ab einem Warenwert (ohne Pfand) von 100 €.

NACHHALTIGKEIT LIEGT UNS SEHR AM HERZEN!

Das Thema Nachhaltigkeit ist ein wichtiger Teil unserer Unternehmensphilosophie.

Wir investieren stetig in Innovation und Technologie, um unsere Prozesse und Produkte umweltfreundlich zu gestalten. Auch wenn Plastikverpackungen subjektiv kritisch

gesehen werden, bleibt objektiv festzustellen, dass es für Lebensmittel derzeit der ideale Werkstoff für die Erfüllung aller Anforderungen ist. Wir müssen gemeinschaftlich verantwortungsvoll mit diesem Material umgehen, damit es in den Wertstoffkreislauf gelangt.

✓ KLIMANEUTRALER VERSAND

Unser Partner DPD transportiert seit 2012 alle Pakete klimaneutral, ohne dass für Sie als Kunde dabei zusätzliche Kosten entstehen. Unvermeidbare Transportemissionen werden ausgeglichen, indem Projekte für erneuerbare Energien und saubere Energieerzeugung gefördert werden.

✓ INVESTITION IN NEUE RECYCLING-MASCHINE

Unsere neue Recycling-Maschine kann alte Pappe so zerkleinern, dass daraus Füllmaterial für unsere Lieferungen entsteht. Damit reduzieren wir die Nutzung von Plastik und es erspart uns den Zukauf von Styropor. Eine klare Win-Win-Situation, bei der vor allem unsere Umwelt als wahre Siegerin hervorgeht!

✓ EINZELGERICHTE IN PAPIERBEUTELN

Unsere Einzelgerichte werden in einem umweltfreundlichen Papierbeutel verpackt. Dieser ist auf der Innenseite mit einem auf pflanzlicher Basis hergestellten Biokunststoff (PLA) ausgestattet und somit kompostierbar.

✓ RÜCKNAHME DER VERSANDBOXEN

Innerhalb Deutschlands können Sie die Transportboxen kostenfrei an uns zurücksenden, so dass diese wiederverwendet werden können. Wenn Ihnen das nicht möglich ist, entsorgen Sie die Boxen bitte im „Gelben Sack“.

✓ OPTIMIERTER KÜHLUNGSPROZESS

Durch Optimierung unserer Kühlungsprozesse konnten wir im Tiefkühlbereich weitere 25 % Energie einsparen.

✓ 100 % RECYCLEBARE VERSANDBOXEN

Unsere Tiefkühlprodukte werden in zu 100 % recyclefähigen Styroporboxen mit Trockeneis versandt. Das hochwertige airpop®-Material der Boxen besteht zu 98 % aus Luft und nur zu 2 % aus Kunststoff.

DAS IST DIÄKO: ABNEHMEN MIT GENUSS UND MIT FAIREN PREISVORTEILEN

Mit der Marke DIÄKO konnten wir schon tausende Frauen und Männer auf ihrem Weg zur Traumfigur begleiten und ihnen köstliche Abnehmprogramme zum Schlemmen servieren.

Mit 5 leckeren Mahlzeiten am Tag gelingt das Abnehmen ohne Stress. Damit sich das auch in Ihrem Portemonnaie bemerkbar macht, haben wir ein Preismodell entwickelt, mit dem Sie bis zu 24 % sparen können. Neue Bezahlmodelle bieten zusätzliche Unterstützung und sollte der Platz im Gefrierschrank nicht reichen, dann finden wir gemeinsam eine individuelle Lösung. Sprechen Sie uns gerne an.

Auf den folgenden Seiten haben wir für jeden Geschmack abwechslungsreiche Gerichte zusammengestellt. Sie sind noch unsicher? Dann entscheiden Sie sich für eins unserer **Kennenlernpakete** zum Vorteilspreis. Diese finden Sie hier: www.diaeko.de/kennenlernpakete.

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.

VORTEILHAFTHE PAKETPREISE

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

2x	6 Tage	Abnehmprogramm nach Wahl	KEINE VERSAND-KOSTEN
3x	6 Tage	Abnehmprogramm nach Wahl	-10% -4%*
4x	6 Tage	Abnehmprogramm und/oder TK-Paket nach Wahl <small>Bitte Hinweis links beachten</small>	-15% -4%*
5x	6 Tage	Abnehmprogramm und/oder TK-Paket nach Wahl <small>Bitte Hinweis links beachten</small>	-20% -4%*

- ab 100 € Warenwert (ohne Pfand) versandkostenfrei
- 3 Abnehmprogramme und/oder TK-Pakete 10 %
- 4 Abnehmprogramme und/oder TK-Pakete 15 %
- ab 5 Abnehmprogramme und/oder TK-Pakete 20 %

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

MODULARE ABNEHMPLÄNE – GANZ NACH IHREM GESCHMACK



6-TAGE-ABNEHMPROGRAMME

Kombinieren Sie mehrere 6-Tage-Programme für bis zu 18-tägige Abnehmpläne ganz nach Ihrem Geschmack. → **Details ab Seite 8**

Stars

147,54 €
24,59 € pro Tag
(AT: 151,68 €)

**1
Culinaria**

129,73 €*
21,62 € pro Tag
(AT: 133,37 €*)

**2
Hausmannskost**

121,70 €*
20,28 € pro Tag
(AT: 125,11 €*)

**3
Fernweh**

138,99 €*
23,16 € pro Tag
(AT: 142,88 €*)

**4
Asia**

131,77 €*
21,96 € pro Tag
(AT: 135,47 €*)

**5
Fisch & mehr**

138,87 €*
23,15 € pro Tag
(AT: 142,76 €*)

2 oS 
Hausmannskost
ohne Schwein

127,75 €*
21,29 € pro Tag
(AT: 131,33 €*)

Genuss ohne Schwein?
Für alle, die auf Schweinefleisch verzichten, bieten wir das Abnehmprogramm „Hausmannskost“ mit alternativen Gerichten ohne Schwein an. Alle anderen Abnehmprogramme sind schweinefleischfrei.



Vielfältige vegetarische Abnehmprogramme:


Veggie Stars

134,23 €
22,37 € pro Tag
(AT: 137,99 €)


**6
Grüne Welt**

132,39 €*
22,06 € pro Tag
(AT: 136,10 €*)


**7
Vegetaria**

130,43 €*
21,74 € pro Tag
(AT: 134,09 €*)


**8
Gemüsegarten**

140,07 €*
23,35 € pro Tag
(AT: 143,99 €*)

Alle Preise inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten (siehe Seite 59) – ab 100 € versandkostenfrei

* zzgl. 0,25 € Pfand

** zzgl. 6,00 € Pfand

3-TAGE-STARTER Saft

Pro Mahlzeit 26,03 €

Deutschland: 78,10 €

Österreich: 78,76 €

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 Rote Granate 3x T114 Rote Rakete

3x T115 Grüne Gefühle 6x T116 Goldrausch

3x T117 Keep Calm

Auch einzeln erhältlich, s.S. 57.

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

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

Rote Granate: 100 % Granatapfelsaft.

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

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

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

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

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

NÄHRWERTE PRO TAG	KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
	3.495	810	1,3 g	0,3 g	189,3 g	166,5 g	10,3 g	0,29 g	15,8



Pro Mahlzeit 19,23 €

Deutschland: 57,68 €

Österreich: 59,30 €

3-TAGE-STARTER **Klassisch**

1. Tag



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



Ananas



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



Bohneneintopf (1 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.218	1.003	29,6 g	9,0 g	96,3 g	62,9 g	78,9 g	8,16 g	8,0

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*



Sauerkrauteintopf „Szegediner Art“ (1 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	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



Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.),
High Protein Drink Banana (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*



Kartoffelsuppe (1 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.011	953	23,7 g	8,4 g	99,7 g	68,0 g	75,9 g	6,30 g	8,3

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. 57.
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.

1. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Roggenknäcke
mit Frühlingsquark

FRÜHSTÜCK

Spargelragout mit Kartoffeln (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Obstsalat

SNACK

Hähnchengeschnetzeltes in Weißweinsauce
mit Spaghetti (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.772	1.135	37,0 g	19,2 g	117,7 g	51,1 g	70,4 g	7,91 g	9,8	

2. Tag



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

PROTEINSHAKE

Porrridge Müsli
mit 100 ml Milch*

FRÜHSTÜCK

Tomaten-Reis-Suppe
mit Geflügelklößchen (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Haselnüsse im Schokomantel

SNACK

Putenbraten mit Kräuterkruste
dazu Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.351	1.036	36,3 g	14,1 g	96,2 g	37,5 g	77,4 g	6,63 g	8,0	

3. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot
mit cremigem Aufstrich „Tomate“

FRÜHSTÜCK

Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Proteinriegel Kokos-Mandel
(45% Protein)

SNACK

Seelachswürfel in Orangen-Chili-Soße
mit Kartoffelpüree (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.374	1.043	37,9 g	13,6 g	96,5 g	38,2 g	73,6 g	6,45 g	8,0	

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



6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

4. Tag



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



Sportliches Protein Crunchy Müsli mit 100 ml Milch*



Nudel-Rindfleisch-Suppe (1 Btl.)



Proteinriegel Mango-Orange (46 % Protein)



Giant Couscous-Pfanne mit Köfte (1 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.722	1.126	43,7 g	17,0 g	88,0 g	32,4 g	90,6 g	7,67 g	7,3

5. Tag



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



2 Scheiben leichtes Knäcke mit schmackhaftem Streichkäse



Reis-Gemüsepfanne mit Fisch (1 Btl.)



Thunfischsalat mit Gemüse



Lachsfiletstücke in Florentin-Soße mit Salzkartoffeln (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.898	1.165	38,5 g	13,5 g	120,1 g	24,8 g	78,7 g	6,95 g	10,0

6. Tag



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



2 Scheiben Vollkornbrot mit sahnigem Streichkäse und Konfitüre



Hühnereintopf mit Gemüse und Reis (1 Btl.)



Hähnchensalat mit Gemüse



Hähnchenbrust mit Tomatensugo und Nudeln (1 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.460	1.058	27,2 g	10,7 g	118,1 g	44,3 g	62,2 g	8,29 g	9,8

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

Veggie Stars

Pro Tag 22,37 €
 Deutschland: 134,23 €
 Österreich: 137,99 €

1. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Roggenknäcke
mit körnigem Frischkäse

FRÜHSTÜCK

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

MITTAGESSEN

Ananas

SNACK

Kartoffel-Kichererbsen-Pfanne
mit Weichkäse (1 Btl.)

NEU

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
5,238	1.248	45,3 g	17,1 g	118,9 g	51,8 g	79,7 g	8,28 g	9,9

NÄHRWERTE

2. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot
mit cremigem Aufstrich „Rauchzart“

FRÜHSTÜCK

Erbsen-Herzen
mit Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in Soße (2 Btl.)

MITTAGESSEN

Haselnüsse im Schokomantel

SNACK

Vegetarisches Bami Goreng (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4,867	1.160	37,8 g	13,4 g	111,9 g	26,5 g	64,2 g	7,10 g	9,3

NÄHRWERTE

3. Tag



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

PROTEINSHAKE

Porridge Müsli
mit 100 ml Milch*

FRÜHSTÜCK

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

MITTAGESSEN

Proteinriegel Schokolade-Erdnuss
(24 % Protein)

SNACK

Vegetarische Kohlroulade in brauner Soße
mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4,741	1.130	32,9 g	14,5 g	132,6 g	49,1 g	70,5 g	7,21 g	11,1

NÄHRWERTE

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



6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

4. Tag



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



2 Scheiben Vollkornbrot mit pikantem Streichkäse



NEU

Spätzle-Gemüse-Pfanne (1 Btl.)



Veggie Salat mit Gemüse



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

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
5.268	1.253	39,5 g	15,0 g	132,3 g	31,8 g	68,1 g	7,45 g	11,0



5. Tag



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



Fitness Eiweiß Crunchy Müsli mit 100 ml Milch*



Orientalischer Eintopf (1 Btl.)



Energieriegel Nuts & Berries Pekannuss & Zimt



Blumenkohlröstis in Linsensoße mit Gemüsebrunoise (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.744	1.130	50,5 g	17,1 g	96,0 g	44,2 g	67,3 g	6,72 g	8,0



6. Tag



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



2 Scheiben leichtes Knäcke mit cremigem Aufstrich „Kräuter“



Kartoffelsuppe (1 Btl.)



High Protein Pudding Chocolate



NEU

Bulgur-Pfanne mit Falafelbällchen (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
5.130	1.224	43,4 g	13,3 g	124,3 g	42,8 g	72,8 g	6,96 g	10,4



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*

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Roggenknäcke
mit körnigem Frischkäse

FRÜHSTÜCK

Möhreneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Fruchtgetränk „Goldrausch“

SNACK

Rinderbraten in Soße mit Cranberries
dazu Kartoffelpüree (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.859	1.148	33,1 g	13,8 g	118,0 g	63,8 g	87,6 g	9,04 g	9,8

NÄHRWERTE

2. Tag



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

PROTEINSHAKE

Porridge Müsli
mit 100 ml Milch*

FRÜHSTÜCK

Tomaten-Reis-Suppe
mit Geflügelkößchen (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Haselnüsse im Schokomantel

SNACK

Hähnchenmedaillons in Feinschmeckersauce
mit Penne (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.764	1.135	41,5 g	15,8 g	111,7 g	39,8 g	74,7 g	6,37 g	9,3

NÄHRWERTE

3. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot
mit Geflügelleberwurst

FRÜHSTÜCK

Chili vegan (1 Btl.)

MITTAGESSEN

High Protein Pudding Chocolate

SNACK

Hähnchengeschnetzeltes in Weißweinsauce
mit Spaghetti (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.806	1.144	34,1 g	12,6 g	99,4 g	34,8 g	97,3 g	7,67 g	8,3

NÄHRWERTE

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



6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

1

4. Tag



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



2 Scheiben leichtes Knäcke mit pikantem Streichkäse



Gnocchi Provencale (1 Btl.)



Proteinriegel Espresso-Nero (46 % Protein)



Hähnchenmedaillons in Orangen-Joghurtsoße mit Reis (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
5.008	1.191	36,3 g	16,8 g	128,0 g	31,4 g	83,7 g	7,68 g	10,7

5. Tag



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



Sportliches Protein Crunchy Müsli in 100 ml Milch*



Flädle-Suppe (1 Btl.)



Haselnüsse im Schokomantel



Putenbraten mit Kräuterkruste dazu Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.535	1.124	55,2 g	16,2 g	66,2 g	26,9 g	76,9 g	7,45 g	5,5

6. Tag



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



2 Scheiben Vollkornbrot mit sahnigem Streichkäse und Konfitüre



Bohneneintopf (1 Btl.)



Proteinriegel Cranberry-Cassis (45 % Protein)



Sauerbraten „Fränkischer Art“ mit Kartoffelpüree (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.698	1.120	41,7 g	15,4 g	104,2 g	43,1 g	77,5 g	8,05 g	8,7

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*

PROTEINSHAKE

2 Scheiben leichtes Knäcke
mit körnigem Frischkäse

FRÜHSTÜCK

Hühnereintopf mit Gemüse und Reis (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Fruchtgetränk „Grüne Gefühle“

SNACK

Rinderroulade
mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.920	1.168	28,7 g	13,0 g	113,7 g	46,0 g	106,9 g	9,29 g	9,5	

2. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot
mit Frühlingsquark

FRÜHSTÜCK

Möhreneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Haselnüsse im Schokomantel

SNACK

Pfifferlingstopf mit Rindfleisch
dazu Penne (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.675	1.115	42,7 g	14,7 g	97,1 g	28,9 g	78,4 g	7,85 g	8,1	

3. Tag



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

PROTEINSHAKE

Porridge Müsli
mit 100 ml Milch*

FRÜHSTÜCK

Erseneintopf mit Wiener Wurst (1 Btl.)

MITTAGESSEN

High Protein Pudding Vanilla

SNACK

Kohlroulade
mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.885	1.164	38,0 g	15,6 g	115,0 g	38,3 g	81,6 g	6,63 g	9,6	

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



6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

2

4. Tag



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



2 Scheiben Roggenknäcke
mit Geflügelleberwurst



Schwäbischer Linseneintopf (1 Btl.)



Proteinriegel Kokos-Mandel
(45% Protein)



Hühnerfrikassee
mit Reis (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
5,022	1,195	38,2 g	14,8 g	117,2 g	21,2 g	92,5 g	6,82 g	9,8

5. Tag



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



2 Scheiben Vollkornbrot
mit schmackhaftem Streichkäse



Sternchennudelsuppe
mit Geflügelklößchen (1 Btl.)



Haselnüsse im Schokomantel



Rostbratwürstchen
mit Sauerkraut und Kartoffelpüree (3 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4,916	1,174	70,9 g	26,2 g	69,1 g	24,4 g	64,2 g	9,66 g	5,8

6. Tag



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



Fitness Eiweiß Crunchy Müsli
mit 100 ml Milch*



Kartoffelsuppe (1 Btl.)



Proteinriegel Espresso-Nero
(46% Protein)



Königsberger Klopse
mit Reis (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
5,020	1,195	48,1 g	18,1 g	98,9 g	29,9 g	87,3 g	7,07 g	8,2

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



ohne Schweinefleisch

Pro Tag 21,29 €

Deutschland: 127,75 €

Österreich: 131,33 €

zzgl. 0,25 € Pfand

1. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben leichtes Knäcke
mit körnigem Frischkäse

FRÜHSTÜCK

Hühnereintopf mit Gemüse und Reis (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Fruchtgetränk „Grüne Gefühle“

SNACK

Rinderroulade
mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten	NÄHRWERTE
4.920	1.168	28,7 g	13,0 g	113,7 g	46,0 g	106,9 g	9,29 g	9,5	

2. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot
mit Frühlingsquark

FRÜHSTÜCK

Möhreneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Haselnüsse im Schokomantel

SNACK

Gulasch nach Hausfrauenart
mit Penne (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten	NÄHRWERTE
4.617	1.101	43,1 g	14,2 g	95,1 g	27,2 g	76,4 g	8,05 g	7,9	

3. Tag



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

PROTEINSHAKE

Porridge Müsli
mit 100 ml Milch*

FRÜHSTÜCK

Kartoffelsuppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

High Protein Pudding Vanilla

SNACK

Vegetarische Kohlroulade in brauner Soße
mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten	NÄHRWERTE
4.289	1.021	26,1 g	11,3 g	119,1 g	41,8 g	70,8 g	6,19 g	9,9	

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



6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

2_{os}

4. Tag



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



2 Scheiben Roggenknäcke mit Geflügelleberwurst



Nudel-Rindfleisch-Suppe (1 Btl.)



Proteinriegel Kokos-Mandel (45 % Protein)



Hühnerfrikassee mit Reis (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.367	1.040	34,4 g	14,7 g	91,0 g	19,0 g	89,5 g	7,22 g	7,6

5. Tag



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



2 Scheiben Vollkornbrot mit pikantem Streichkäse



Bohneneintopf (1 Btl.)



Haselnüsse im Schokomantel



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



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.470	1.068	53,8 g	17,8 g	88,4 g	24,7 g	53,2 g	7,41 g	7,4

6. Tag



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



Fitness Eiweiß Crunchy Müsli mit 100 ml Milch*



Sternchennudelsuppe mit Geflügelklößchen (1 Btl.)



Proteinriegel Espresso-Nero (46 % Protein)



Vegetarischer Hackbraten in Soße mit Salzkartoffeln (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.630	1.101	42,7 g	18,5 g	88,7 g	28,8 g	87,2 g	7,01 g	7,4

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*

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot
mit körnigem Frischkäse

FRÜHSTÜCK

Chili vegan (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Fruchtgetränk „Rote Granate“

SNACK

Hähnchenbrust mit Tomatensugo
und Nudeln (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
5.018	1.192	25,4 g	11,2 g	132,1 g	66,3 g	82,2 g	9,60 g	11,0	

2. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben leichtes Knäcke
mit schmackhaftem Streichkäse

FRÜHSTÜCK

Fruchtige Tomatensuppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Proteinriegel Mango-Orange
(46% Protein)

SNACK

Bulgur-Pfanne mit Falafelbällchen (1 Btl.)

NEU

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.946	1.181	44,8 g	15,2 g	118,3 g	46,6 g	68,8 g	6,51 g	9,9	

3. Tag



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

PROTEINSHAKE

Sportliches Protein Crunchy Müsli
mit 100 ml Milch*

FRÜHSTÜCK

Mie-Nudel-Bowl mit Rindfleisch (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Haselnüsse im Schokomantel

SNACK

Giant Couscous-Pfanne mit Köfte (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
5.001	1.192	48,6 g	16,4 g	97,6 g	35,4 g	83,9 g	6,11 g	8,1	

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



6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

3

4. Tag



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



2 Scheiben Roggenknäcke mit sahnigem Streichkäse und Honig



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



High Protein Pudding Chocolate



Rindergulasch Barbeque mit Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.338	1.034	31,9 g	18,8 g	93,7 g	42,6 g	84,8 g	6,75 g	7,8



5. Tag



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



Porridge Müsli mit 100 ml Milch*



Orientalischer Eintopf (1 Btl.)



Proteinriegel Cranberry-Cassis (45 % Protein)



Hähnchen in Paprikasoße mit Penne (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.866	1.159	36,7 g	15,8 g	115,8 g	42,1 g	85,9 g	7,01 g	9,7



6. Tag



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



2 Scheiben Vollkornbrot mit Geflügelleberwurst



Süßkartoffelpfanne mit Weichkäse (1 Btl.)



Haselnüsse im Schokomantel



Vegetarisch gefüllte Paprikaschote in Tomatensoße mit Reis (3 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.827	1.150	40,4 g	14,2 g	127,9 g	41,0 g	63,5 g	6,97 g	10,7



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

Asia

Pro Tag 21,96 €

Deutschland: 131,77 €

Österreich: 135,47 €

zzgl. 0,25 € Pfand

1. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Roggenknäcke mit Frühlingquark

FRÜHSTÜCK

Mie-Nudel-Bowl mit Rindfleisch (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Haselnüsse im Schokomantel

SNACK

Indisches Chicken Korma mit Basmatireis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten	NÄHRWERTE
4.901	1.165	37,5 g	19,3 g	108,4 g	31,9 g	94,4 g	7,54 g	9,0	

2. Tag



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

PROTEINSHAKE

Porrridge Müsli mit 100 ml Milch*

FRÜHSTÜCK

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

MITTAGESSEN

Fruchtgetränk „Rote Rakete“

SNACK

Bami Goreng (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten	NÄHRWERTE
4.950	1.179	37,9 g	13,5 g	133,0 g	57,1 g	70,8 g	5,73 g	11,1	

3. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot mit schmackhaftem Streichkäse

FRÜHSTÜCK

Kürbis-Möhrensuppe mit Kokosmilch (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Proteinriegel Kokos-Mandel (45 % Protein)

SNACK

Hähnchenbrust süß-sauer mit Reis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten	NÄHRWERTE
4.729	1.124	35,0 g	18,6 g	119,5 g	50,6 g	79,5 g	7,70 g	10,0	

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



6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

4

4. Tag



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



2 Scheiben Vollkornbrot mit Geflügelleberwurst



Orientalischer Eintopf (1 Btl.)



High Protein Pudding Vanilla



Hähnchencurry mit Kokos dazu Spaghetti (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.714	1.120	46,3 g	30,0 g	98,6 g	33,7 g	90,0 g	7,53 g	8,2

5. Tag



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



Fitness Eiweiß Crunchy Müsli mit 100 ml Milch*



Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)



Haselnüsse im Schokomantel



Hähnchenfilet in Curryrahmsoße mit Djuvec-Reis (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.989	1.191	53,7 g	15,2 g	92,3 g	47,1 g	78,9 g	6,56 g	7,7

6. Tag



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



2 Scheiben leichtes Knäcke mit sahnigem Streichkäse und Honig



Thai Bolognese mit Spaghetti (2 Btl.)



Proteinriegel Mango-Orange (46 % Protein)



Chop Suey mit Basmatireis (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
5.010	1.189	23,9 g	11,8 g	140,8 g	49,7 g	96,5 g	9,74 g	11,7

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*

PROTEINSHAKE

2 Scheiben leichtes Knäcke
mit körnigem Frischkäse

FRÜHSTÜCK

Kartoffelsuppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Fruchtgetränk „Rote Rakete“

SNACK

Lachsfilet in Zitronen-Kräutersoße
mit Reis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.976	1.184	38,2 g	15,5 g	118,1 g	45,9 g	86,0 g	7,49 g	9,8	

2. Tag



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

PROTEINSHAKE

Sportliches Protein Crunchy Müsli
mit 100 ml Milch*

FRÜHSTÜCK

Möhreneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Haselnüsse im Schokomantel

SNACK

Buntbarsch in Honig-Senfsoße
mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.856	1.158	51,4 g	19,6 g	95,5 g	34,4 g	72,3 g	6,99 g	8,0	

3. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot
mit cremigem Aufstrich „Tomate“

FRÜHSTÜCK

Bohneneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Proteinriegel Espresso-Nero
(46% Protein)

SNACK

Spaghetti Pesto mit Garnelen (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.750	1.131	39,0 g	12,7 g	110,1 g	21,4 g	80,4 g	7,44 g	9,2	

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



6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

5

4. Tag



High Protein Drink Mango-Maracuja (83%)
einquirlen in 300 ml Milch*



Porridge Müsli
mit 100 ml Milch*



Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)



High Protein Pudding Chocolate



Lachsfiletstücke in Florentin-Soße
mit Salzkartoffeln (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.936	1.176	39,4 g	12,8 g	113,0 g	47,0 g	87,0 g	6,19 g	9,4

5. Tag



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



2 Scheiben Vollkornbrot
mit sahnigem Streichkäse und Konfitüre



Erbsen-Herzen
mit Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in Soße (2 Btl.)



Proteinriegel Cranberry-Cassis
(45% Protein)



Seelachswürfel in Orangen-Chili-Soße
mit Kartoffelpüree (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.982	1.187	42,1 g	15,9 g	113,5 g	51,3 g	81,9 g	6,96 g	9,5

6. Tag



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



2 Scheiben Roggenknäcke
mit pikantem Streichkäse



Reis-Gemüsepfanne mit Fisch (1 Btl.)



Haselnüsse im Schokomantel



Red Thai Garnelencurry
mit Basmatireis (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.937	1.175	38,2 g	17,6 g	129,6 g	28,8 g	73,3 g	6,88 g	10,8

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

6

Grüne Welt

Pro Tag 22,06 €

Deutschland: 132,39 €

Österreich: 136,10 €

zzgl. 0,25 € Pfand

1. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot mit Frühlingquark

FRÜHSTÜCK

Vegetarisches Bami Goreng (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Fruchtgetränk „Keep Calm“

SNACK

Veggie Filet in Mango-Zwiebel-Chutney mit Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.953	1.176	25,1 g	13,6 g	139,0 g	50,8 g	72,7 g	8,57 g	11,6

NÄHRWERTE

2. Tag



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

PROTEINSHAKE

Porridge Müsli mit 100 ml Milch*

FRÜHSTÜCK

Flädle-Suppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Veggie Salat mit Gemüse

SNACK

Ratatouille mit Grillkäse (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.905	1.173	60,1 g	17,7 g	87,4 g	40,4 g	66,7 g	7,68 g	7,3

NÄHRWERTE

3. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Roggenknäcke mit sahnigem Streichkäse und Honig

FRÜHSTÜCK

Kürbis-Möhrensuppe mit Kokosmilch (1 Btl.)

MITTAGESSEN

High Protein Pudding Vanilla

SNACK

Kaiserschmarrn mit Apfel-Aprikosen-Kompott (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
5.102	1.215	36,5 g	17,8 g	145,6 g	83,7 g	68,9 g	5,25 g	12,1

NÄHRWERTE

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



6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

6

4. Tag



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



Fitness Eiweiss Crunchy Müsli mit 100 ml Milch*



Orientalischer Eintopf (1 Btl.)



Proteinriegel Schokolade-Erdnuss (24 % Protein)



Vegetarische Bolognesesoße mit Spaghetti (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.965	1.181	38,9 g	13,3 g	117,2 g	46,9 g	82,1 g	7,52 g	9,8

5. Tag



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



2 Scheiben Vollkornbrot mit cremigem Aufstrich „Mildfein“



Blumenkohlröstis in Linsensoße mit Gemüsebrunoise (2 Btl.)



Haselnüsse im Schokomantel



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



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
5.012	1.197	57,4 g	25,4 g	104,5 g	28,0 g	61,5 g	7,62 g	8,7

6. Tag



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



2 Scheiben leichtes Knäcke mit pikantem Streichkäse



Gemüseburger „Prima Vera“ mit Kartoffelpüree (2 Btl.)



Energieriegel Nuts & Berries Dunkle Schokolade & Sauerkirsch



Vegetarische Lasagne (1 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
5.139	1.227	49,9 g	16,7 g	125,6 g	37,3 g	64,5 g	6,20 g	10,5

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

7

Vegetaria

Pro Tag 21,74 €

Deutschland: 130,43 €

Österreich: 134,09 €

zzgl. 0,25 € Pfand

1. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot
mit körnigem Frischkäse

FRÜHSTÜCK

Möhreneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Fruchtgetränk „Goldrausch“

SNACK

Gnocchi Provencale (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten	NÄHRWERTE
4.686	1.107	30,4 g	13,3 g	122,6 g	52,7 g	76,2 g	8,75 g	10,2	

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

Proteinriegel Schokolade-Erdnuss
(24% Protein)

SNACK

Spätzle-Gemüse-Pfanne (1 Btl.)

NEU

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten	NÄHRWERTE
5.039	1.201	40,9 g	11,9 g	128,4 g	40,6 g	68,5 g	7,46 g	10,7	

3. Tag



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

PROTEINSHAKE

Porridge Müsli
mit 100 ml Milch*

FRÜHSTÜCK

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

MITTAGESSEN

High Protein Pudding Chocolate

SNACK

Thai Bolognese
mit Spaghetti (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten	NÄHRWERTE
4.674	1.112	25,9 g	11,2 g	123,2 g	52,6 g	88,6 g	7,63 g	10,3	

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



6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

7

4. Tag



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



2 Scheiben Vollkornbrot mit schmackhaftem Streichkäse



Spargelragout mit Kartoffeln (1 Btl.)



Veggie Salat mit Gemüse



Vegetarische Bällchen in Joghurtsoße mit Penne (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4,816	1.147	41,8 g	18,5 g	117,1 g	30,0 g	67,8 g	8,43 g	9,8

5. Tag



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



Sportliches Protein Crunchy Müsli mit 100 ml Milch*



Trivellinudeln in Joghurtsoße (1 Btl.)



Haselnüsse im Schokomantel



Quarkkeulchen mit Apfel-Aprikosen-Kompott (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
5,019	1.195	44,8 g	17,3 g	121,5 g	50,4 g	69,5 g	4,02 g	10,1

6. Tag



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



2 Scheiben Roggenknäcke mit sahnigem Streichkäse und Konfitüre



Flädle-Suppe (1 Btl.)



Energieriegel Nuts & Berries Deluxe



Vegetarischer Hackbraten in Soße mit Salzkartoffeln (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
5,028	1.191	51,8 g	17,5 g	115,0 g	44,8 g	56,9 g	7,22 g	9,6

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*

PROTEINSHAKE

2 Scheiben leichtes Knäcke
mit Frühlingssquark

FRÜHSTÜCK

Trivellinudeln in Joghurtsoße (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Fruchtgetränk „Hey Wach“

SNACK

Zwetschgenknödel
mit Vanillesoße (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten	NÄHRWERTE
5.034	1.196	34,4 g	19,0 g	147,4 g	63,7 g	65,1 g	5,02 g	12,3	

2. Tag



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

PROTEINSHAKE

Fitness Eiweiss Crunchy Müsli
mit 100 ml Milch*

FRÜHSTÜCK

Kartoffelsuppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Energieriegel Nuts & Berries
Dunke Schokolade & Ingwer-Limette

SNACK

Vegetarische Bällchen in Joghurtsoße
mit Penne (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten	NÄHRWERTE
4.990	1.189	48,3 g	13,9 g	103,0 g	37,7 g	77,3 g	6,81 g	8,6	

3. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot
mit cremigem Aufstrich „Kräuter“

FRÜHSTÜCK

Bunte Farfalle
in Tomaten-Gemüsesoße (1 Btl.)

MITTAGESSEN

High Protein Pudding Vanilla

SNACK

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten	NÄHRWERTE
5.123	1.220	34,3 g	15,0 g	129,5 g	36,5 g	74,6 g	6,77 g	10,8	

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



6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

8

4. Tag



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

2 Scheiben Roggenknäcke mit schmackhaftem Streichkäse

Vegetarisch gefüllte Portobello-Pilze in Linsen-Joghurtsoße (2 Btl.)

Haselnüsse im Schokomantel

Vegetarische Bällchen in Maissoße mit Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4,897	1.170	54,4 g	27,1 g	93,6 g	27,8 g	70,9 g	7,47 g	7,8

5. Tag



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

Porridge Müsli mit 100 ml Milch*

Tomatisierte Ravioli-Gemüsepfanne (1 Btl.)

Veggie Salat mit Gemüse

Ratatouille mit Grillkäse (1 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
5,224	1.247	54,0 g	17,6 g	111,2 g	47,2 g	71,6 g	5,75 g	9,3

6. Tag



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

2 Scheiben Vollkornbrot mit cremigem Aufstrich „Rauchzart“

Erbsen-Herzen mit Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in Soße (2 Btl.)

Energieriegel Nuts & Berries Mandel & Cranberry

Kartoffel-Kichererbsen-Pfanne mit Weichkäse (1 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4,819	1.150	48,0 g	15,5 g	104,0 g	36,9 g	67,5 g	7,19 g	8,7

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

6-TAGE-TK-PAKETE MIT 12 MITTAG- & ABENDESSEN

Sie haben wenig Zeit zum Kochen wollen sich trotzdem ausgewogen ernähren? Wählen Sie aus 11 verschiedenen Vorteilspaketen mit jeweils 12 leichten Hauptmahlzeiten als Mittag- & Abendessen. So lebt es sich auch im stressigen Alltag leichter!

Da ist für jeden Geschmack etwas dabei: Entdecken Sie schmackhafte Fleisch-, Fisch-, Geflügel- und vegetarische Gerichte. Alle Mahlzeiten werden aus natürlichen Zutaten frisch gekocht und anschließend schockgefroren zu Ihnen nach Hause geliefert.

NEU

Bulgur-Pfanne mit Falafelbällchen



✓ Perfekt für's Büro & Zuhause

✓ Schnelle Zubereitung

✓ Mehr Zeit für Familie & Hobbys

TK-Paket
Stars

96,11 €

8,01 € pro Mahlzeit

(AT: 98,81 €)

TK-Paket
Veggie Stars

84,11 €

7,01 € pro Mahlzeit

(AT: 86,47 €)

1
TK-Paket
Culinaria

77,95 €

6,50 € pro Mahlzeit

(AT: 80,13 €)

2
TK-Paket
Hausmannskost

74,44 €

6,20 € pro Mahlzeit

(AT: 76,53 €)

2 oS

TK-Paket
Hausmannskost
ohne Schwein

81,19 €

6,77 € pro Mahlzeit

(AT: 83,47 €)

3

TK-Paket
Fernweh

85,86 €

7,16 € pro Mahlzeit

(AT: 88,27 €)

4

TK-Paket
Asia

85,39 €

7,12 € pro Mahlzeit

(AT: 87,79 €)

5

TK-Paket
Fisch & mehr

90,36 €

7,53 € pro Mahlzeit

(AT: 92,89 €)

6

TK-Paket
Grüne Welt

83,88 €

6,99 € pro Mahlzeit

(AT: 86,23 €)

7

TK-Paket
Vegetaria

80,96 €

6,75 € pro Mahlzeit

(AT: 83,23 €)

8

TK-Paket
Gemüsegarten

90,33 €

7,53 € pro Mahlzeit

(AT: 92,86 €)

VORTEILHAFTHE PAKETPREISE

Kombinieren Sie ganz nach Ihrem individuellen Bedarf mehrere TK-Pakete mit ergänzenden Abnehmprogrammen oder bestellen Sie auch gern nur die praktischen TK-Pakete:

2x **TK-Paket**
6 Tage
 Mittagessen Abendessen
KEINE VERSANDKOSTEN

3x **TK-Paket**
6 Tage
 Mittagessen Abendessen
-10%

4x **TK-Paket**
6 Tage
 Mittagessen Abendessen
-15%

5x **TK-Paket**
6 Tage
 Mittagessen Abendessen
-20%

- ab 100 € Warenwert versandkostenfrei
- 3 TK-Pakete und/oder Abnehmprogramme 10 %
- 4 TK-Pakete und/oder Abnehmprogramme 15 %
- ab 5 TK-Pakete und/oder Abnehmprogramme 20 %

Entdecken und genießen Sie die vielfältige Auswahl unserer Gerichte in den 6-Tage-TK-Paketen.



Bami Goreng



Quarkkeulchen mit Apfel-Aprikosen-Kompott



Vegetarischer Hackbraten in Soße mit Salzkartoffeln

Sie möchten gerne ein Gericht aus Ihrem TK-Paket tauschen?

Kein Problem!

Gegen eine geringe Bearbeitungsgebühr von 1,50 € (AT: 1,54 €) pro Gericht entsprechen wir Ihrem Wunsch und tauschen gegen ein gleichwertiges Gericht. Sprechen Sie uns einfach an.

TK-Paket Mittag- und Abendessen



1. Tag

Spargelragout mit Kartoffeln (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Hähnchengeschnetzeltes in Weißweinsoße mit Spaghetti (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten	NÄHRWERTE
2.510	598	24,9 g	11,1 g	59,9 g	8,0 g	26,5 g	5,96 g	5,0	



2. Tag

Tomaten-Reis-Suppe mit Geflügelklößchen (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Putenbraten mit Kräuterkruste dazu Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten	NÄHRWERTE
1.812	430	11,6 g	5,0 g	47,2 g	11,0 g	31,5 g	5,25 g	3,9	



3. Tag

Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Seelachswürfel in Orangen-Chili-Soße mit Kartoffelpüree (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten	NÄHRWERTE
2.161	516	22,4 g	4,0 g	53,4 g	20,8 g	20,8 g	4,67 g	4,5	



4. Tag

Nudel-Rindfleisch-Suppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Giant Couscous-Pfanne mit Köfte (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten	NÄHRWERTE
2.134	510	21,6 g	7,2 g	47,8 g	8,0 g	26,0 g	6,14 g	4,0	



5. Tag

Reis-Gemüsepfanne mit Fisch (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Lachsfiletstücke in Florentin-Soße mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten	NÄHRWERTE
2.880	684	22,2 g	5,4 g	79,4 g	5,6 g	37,7 g	4,92 g	6,6	



6. Tag

Hühnereintopf mit Gemüse und Reis (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Hähnchenbrust mit Tomatensugo und Nudeln (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten	NÄHRWERTE
2.125	503	10,5 g	2,6 g	62,4 g	9,5 g	19,3 g	6,09 g	5,2	

Pro Mahlzeit 7,01 €

Deutschland: 84,11 €

Österreich: 86,47 €

Veggie Stars

TK-Paket Mittag- und Abendessen

1. Tag



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



NEU

Kartoffel-Kichererbsen-Pfanne mit Weichkäse (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.598	622	30,9 g	7,7 g	61,8 g	8,4 g	17,5 g	5,20 g	5,2



2. Tag



Erbsen-Herzen mit Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in Soße (2 Btl.)



Vegetarisches Bami Goreng (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.549	607	13,3 g	3,1 g	72,0 g	9,7 g	22,4 g	4,97 g	6,0



3. Tag



Vegetarisch gefüllte Zucchini in Paprika-Gemüsesoße (2 Btl.)



Vegetarische Kohlroulade in brauner Soße mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
1.934	461	14,4 g	7,1 g	65,4 g	11,8 g	16,4 g	5,67 g	5,5



4. Tag



NEU

Spätzle-Gemüse-Pfanne (1 Btl.)



Pastablüten aus Gabelspaghetti in Spinat-Hirtenkäsesoße (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
3.143	748	23,6 g	7,4 g	87,5 g	12,0 g	24,3 g	5,26 g	7,3



5. Tag



Orientalischer Eintopf (1 Btl.)



Blumenkohlröstis in Linsensoße mit Gemüsebrunoise (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.120	505	21,4 g	9,5 g	58,8 g	13,0 g	14,8 g	5,39 g	4,9



6. Tag



Kartoffelsuppe (1 Btl.)



NEU

Bulgur-Pfanne mit Falafelbällchen (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.925	699	29,3 g	4,8 g	85,5 g	18,7 g	14,7 g	4,93 g	7,1



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

TK-Paket Mittag- und Abendessen



1. Tag

Möhreneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Rinderbraten in Soße mit Cranberries dazu Kartoffelpüree (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.238	533	19,1 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4,4 g	61,7 g	23,2 g	24,6 g	5,88 g	5,1

NÄHRWERTE



2. Tag

Tomaten-Reis-Suppe mit Geflügelklößchen (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Hähnchenmedaillons in Feinschmeckerssoße mit Penne (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.225	529	16,8 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
6,7 g	62,7 g	13,3 g	28,8 g	4,99 g	5,2

NÄHRWERTE



3. Tag

Chili vegan (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Hähnchengeschnetzeltes in Weißweinsoße mit Spaghetti (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.589	617	22,4 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
6,1 g	55,1 g	10,2 g	39,0 g	5,76 g	4,6

NÄHRWERTE



4. Tag

Gnocchi Provencale (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Hähnchenmedaillons in Orangen-Joghurtsoße mit Reis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.932	697	20,7 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
6,3 g	93,2 g	14,7 g	29,6 g	5,87 g	7,8

NÄHRWERTE



5. Tag

Flädle-Suppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Putenbraten mit Kräuterkruste dazu Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
1.899	454	24,5 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
5,8 g	28,7 g	3,1 g	27,5 g	6,20 g	2,4

NÄHRWERTE



6. Tag

Bohneneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Sauerbraten „Fränkischer Art“ mit Kartoffelpüree (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.217	530	25,3 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4,7 g	48,8 g	10,9 g	22,7 g	5,89 g	4,1

NÄHRWERTE

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

Pro Mahlzeit 6,20 €

Deutschland: 74,44 €

Österreich: 76,53 €

Hausmannskost 2

TK-Paket Mittag- und Abendessen

1. Tag



Hühnereintopf mit Gemüse und Reis (1 Btl.)



Rinderroulade mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.378	564	14,7 g	3,6 g	59,6 g	5,2 g	44,8 g	6,15 g	5,0



2. Tag



Möhreneintopf (1 Btl.)



Pfifferlingstopf mit Rindfleisch dazu Penne (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.254	537	17,5 g	2,8 g	56,9 g	9,8 g	32,4 g	5,58 g	4,7



3. Tag



Erbseintopf mit Wiener Wurst (1 Btl.)



Kohlroulade mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.332	556	23,2 g	8,4 g	59,8 g	4,2 g	20,9 g	5,46 g	5,0



4. Tag



Schwäbischer Linseneintopf (1 Btl.)



Hühnerfrikassee mit Reis (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.933	698	24,4 g	6,3 g	79,9 g	5,2 g	36,5 g	4,88 g	6,7



5. Tag



Sternchennudelsuppe mit Geflügelklößchen (1 Btl.)



Rostbratwürstchen mit Sauerkraut und Kartoffelpüree (3 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.653	634	46,2 g	15,1 g	30,9 g	7,3 g	24,5 g	7,79 g	2,6



6. Tag



Kartoffelsuppe (1 Btl.)



Königsberger Klopse mit Reis (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.433	580	24,8 g	8,1 g	66,4 g	6,3 g	19,4 g	5,49 g	5,5



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

TK-Paket Mittag- und Abendessen



1. Tag

Hühnereintopf mit Gemüse und Reis (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Rinderroulade mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.378	564	14,7 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate
3,6 g	59,6 g

davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
5,2 g	44,8 g	6,15 g	5,0

NÄHRWERTE



2. Tag

Möhreneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Gulasch nach Hausfrauenart mit Penne (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.196	523	17,9 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate
2,3 g	54,9 g

davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
8,1 g	30,4 g	5,78 g	4,6

NÄHRWERTE



3. Tag

Kartoffelsuppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Vegetarische Kohlroulade in brauner Soße mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
1.736	413	11,3 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate
4,1 g	63,9 g

davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
7,7 g	10,1 g	5,02 g	5,3

NÄHRWERTE



4. Tag

Nudel-Rindfleisch-Suppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Hühnerfrikassee mit Reis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.278	543	20,6 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate
6,2 g	53,7 g

davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
3,0 g	33,5 g	5,28 g	4,5

NÄHRWERTE



5. Tag

Bohneneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.207	528	29,1 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate
6,7 g	50,2 g

davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
7,6 g	13,5 g	5,54 g	4,2

NÄHRWERTE



6. Tag

Sternchennudelsuppe mit Geflügelklößchen (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Vegetarischer Hackbraten in Soße mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.043	486	19,4 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate
8,5 g	56,2 g

davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
5,2 g	19,3 g	5,43 g	4,7

NÄHRWERTE

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

Pro Mahlzeit 7,16 €

Deutschland: 85,86 €

Österreich: 88,27 €

Fernweh 3

TK-Paket Mittag- und Abendessen

1. Tag



Chili vegan (1 Btl.)



Hähnchenbrust mit Tomatensugo und Nudeln (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.156	512	10,8 g	1,7 g	59,7 g	14,5 g	19,2 g	6,20 g	5,0



2. Tag



Fruchtige Tomatensuppe (1 Btl.)



Bulgur-Pfanne mit Falafelbällchen (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.869	686	29,2 g	4,8 g	83,3 g	29,1 g	14,8 g	4,69 g	6,9



3. Tag



Mie-Nudel-Bowl mit Rindfleisch (1 Btl.)



Giant Couscous-Pfanne mit Köfte (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.365	563	18,4 g	6,4 g	58,9 g	11,4 g	34,9 g	5,18 g	4,9



4. Tag



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



Rindergulasch Barbeque mit Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.096	500	17,9 g	9,7 g	52,4 g	18,5 g	26,4 g	4,84 g	4,4



5. Tag



Orientalischer Eintopf (1 Btl.)



Hähnchen in Paprikasoße mit Penne (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.411	574	19,5 g	6,7 g	65,1 g	15,8 g	29,0 g	5,60 g	5,4



6. Tag



Süßkartoffelpfanne mit Weichkäse (1 Btl.)



Vegetarisch gefüllte Paprikaschote in Tomatensoße mit Reis (3 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.624	625	18,8 g	5,8 g	89,9 g	24,0 g	20,0 g	4,85 g	7,5



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 Asia

Pro Mahlzeit 7,12 €
 Deutschland: 85,39 €
 Österreich: 87,79 €

TK-Paket Mittag- und Abendessen



1. Tag

Mie-Nudel-Bowl mit Rindfleisch (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Indisches Chicken Korma mit Basmatireis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten	NÄHRWERTE
2.549	604	12,8 g	7,5 g	71,0 g	13,5 g	48,9 g	5,59 g	5,9	



2. Tag

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

MITTAGESSEN

Bami Goreng (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten	NÄHRWERTE
2.574	614	26,0 g	8,1 g	65,0 g	10,6 g	26,4 g	4,30 g	5,4	



3. Tag

Kürbis-Möhrensuppe mit Kokosmilch (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Hähnchenbrust süß-sauer mit Reis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten	NÄHRWERTE
2.510	596	18,0 g	7,7 g	78,5 g	33,6 g	27,2 g	6,00 g	6,5	



4. Tag

Orientalischer Eintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Hähnchencurry mit Kokos dazu Spaghetti (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten	NÄHRWERTE
2.479	589	34,5 g	23,3 g	55,1 g	9,2 g	29,3 g	5,18 g	4,6	



5. Tag

Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Hähnchenfilet in Curryrahmsoße mit Djuvec-Reis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten	NÄHRWERTE
2.353	562	21,8 g	4,7 g	61,8 g	23,3 g	26,3 g	5,27 g	5,2	



6. Tag

Thai Bolognese mit Spaghetti (2 Btl.)

MITTAGESSEN

Chop Suey mit Basmatireis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten	NÄHRWERTE
2.832	670	8,3 g	1,4 g	99,9 g	26,2 g	42,5 g	7,91 g	8,3	

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

TK-Paket Mittag- und Abendessen

1. Tag



Kartoffelsuppe (1 Btl.)



Lachsfilet in Zitronen-Kräutersoße mit Reis (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.454	585	24,2 g	6,1 g	64,2 g	6,4 g	23,9 g	4,38 g	5,4



2. Tag



Möhreneintopf (1 Btl.)



Buntbarsch in Honig-Senfsoße mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.202	525	21,1 g	9,4 g	57,8 g	10,5 g	20,9 g	5,61 g	4,8



3. Tag



Bohneneintopf (1 Btl.)



Spaghetti Pesto mit Garnelen (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.560	610	24,5 g	3,6 g	66,7 g	4,0 g	27,3 g	5,65 g	5,6



4. Tag



Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)



Lachsfiletstücke in Florentin-Soße mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.365	564	24,5 g	5,4 g	58,6 g	13,0 g	23,9 g	4,58 g	4,9



5. Tag



Erbsen-Herzen mit Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in Soße (2 Btl.)



Seelachswürfel in Orangen-Chili-Soße mit Kartoffelpüree (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.519	601	25,3 g	5,0 g	58,2 g	19,2 g	29,1 g	4,93 g	4,9



6. Tag



Reis-Gemüsepfanne mit Fisch (1 Btl.)



Red Thai Garnelencurry mit Basmatireis (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.727	647	14,4 g	6,8 g	93,8 g	12,2 g	32,1 g	5,20 g	7,8



TK-Paket Mittag- und Abendessen



1. Tag

Vegetarisches Bami Goreng (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Veg. Filet in Mango-Zwiebel-Chutney mit Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.749	654	11,4 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
5,1 g	83,0 g	14,2 g	28,2 g	6,30 g	6,9

NÄHRWERTE



2. Tag

Flädle-Suppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Ratatouille mit Grillkäse (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.522	606	43,8 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
11,9 g	32,2 g	11,3 g	18,7 g	6,10 g	2,7

NÄHRWERTE



3. Tag

Kürbis-Möhrensuppe mit Kokosmilch (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Kaiserschmarrn mit Apfel-Aprikosen-Kompott (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.777	661	22,6 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
8,8 g	97,5 g	53,5 g	12,9 g	3,77 g	8,1

NÄHRWERTE



4. Tag

Orientalischer Eintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Vegetarische Bolognesesoße mit Spaghetti (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.025	481	13,5 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4,5 g	69,1 g	12,3 g	16,9 g	5,50 g	5,8

NÄHRWERTE



5. Tag

Blumenkohlröstis in Linsensoße mit Gemüsebrunoise (2 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.731	652	33,0 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
14,5 g	65,2 g	11,1 g	21,4 g	5,64 g	5,4

NÄHRWERTE



6. Tag

Gemüseburger „Prima Vera“ mit Kartoffelpüree (2 Btl.)

MITTAGESSEN

Vegetarische Lasagne (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.979	712	30,3 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
7,8 g	84,0 g	13,1 g	23,3 g	4,43 g	7,0

NÄHRWERTE

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

Pro Mahlzeit 6,75 €

Deutschland: 80,96 €

Österreich: 83,23 €

Vegetaria 7

TK-Paket Mittag- und Abendessen

1. Tag



Möhreneintopf (1 Btl.)



Gnocchi Provencale (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
1994	475	15,8 g	3,8 g	63,7 g	11,4 g	12,7 g	5,27 g	5,3



2. Tag



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



UN Spätzle-Gemüse-Pfanne (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.592	618	23,6 g	2,9 g	77,5 g	13,3 g	16,7 g	5,08 g	6,5



3. Tag



Vegetarisch gefüllte Zucchini in Paprika-Gemüesoße (2 Btl.)



Thai Bolognese mit Spaghetti (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.121	504	11,1 g	4,0 g	68,0 g	18,5 g	27,9 g	6,46 g	5,7



4. Tag



Spargelragout mit Kartoffeln (1 Btl.)



Vegetarische Bällchen in Joghurtsoße mit Penne (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.691	642	25,9 g	10,9 g	72,3 g	10,2 g	24,0 g	6,24 g	6,0



5. Tag



Trivellinudeln in Joghurtsoße (1 Btl.)



Quarkkeulchen mit Apfel-Aprikosen-Kompott (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.383	566	14,1 g	6,9 g	84,0 g	26,6 g	20,1 g	2,77 g	7,0



6. Tag



Flädle-Suppe (1 Btl.)



Vegetarischer Hackbraten in Soße mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.436	582	32,5 g	9,1 g	55,6 g	5,1 g	15,0 g	5,53 g	4,6



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 Gemüsegarten

Pro Mahlzeit **7,53 €**
 Deutschland: 90,33 €
 Österreich: 92,86 €

TK-Paket Mittag- und Abendessen



1. Tag

Trivellinudeln in Joghurtsoße (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Zwetschgenknödel mit Vanillesoße (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
2.791	664	22,5 g	10,9 g	89,0 g	17,9 g	21,0 g	3,09 g	7,4	



2. Tag

Kartoffelsuppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Vegetarische Bällchen in Joghurtsoße mit Penne (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
2.348	560	21,0 g	5,5 g	64,9 g	6,7 g	22,4 g	5,29 g	5,4	



3. Tag

Bunte Farfalle in Tomaten-Gemüesoße (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Pastablüten aus Gabelspaghetti in Spinat-Hirtenkäsesoße (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
2.798	666	19,7 g	6,6 g	83,8 g	12,1 g	18,0 g	4,85 g	7,0	



4. Tag

Vegetarisch gefüllte Portobello-Pilze in Linsen-Joghurtsoße (2 Btl.)

MITTAGESSEN

Veg. Bällchen in Maissoße mit Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
2.687	642	30,6 g	16,3 g	57,5 g	11,2 g	29,7 g	5,80 g	4,8	



5. Tag

Tomatisierte Ravioli-Gemüsepfanne (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Ratatouille mit Grillkäse (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
2.859	684	37,3 g	11,6 g	56,2 g	18,2 g	25,6 g	4,30 g	4,7	



6. Tag

Erbsen-Herzen mit Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in Soße (2 Btl.)

MITTAGESSEN

Kartoffel-Kichererbsen-Pfanne mit Weichkäse (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
2.514	601	26,7 g	7,8 g	57,0 g	12,7 g	24,6 g	5,05 g	4,8	

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

À LA CARTE: EINZELGERICHTE & SNACKS

- ✓ Über 90 verschiedene Gerichte
- ✓ Schnelle Zubereitung

Bei mehr als 90 Einzelgerichten haben Sie eine riesige Auswahl für Ihr ganz individuelles Mittag- oder Abendessen – viele auch laktose- und/oder glutenfrei.

Neu im Sortiment:

Wir haben den Kochlöffel schwingen lassen und neue Gerichte für Sie entworfen. Schlemmen Sie sich durch die Spätzle-Gemüse-Pfanne, die orientalische Bulgur-Pfanne mit Falafelbällchen und die herzhaft-kartoffel-Kichererbsen-Pfanne mit Weichkäse.

Jetzt noch mehr veganer Genuss:

Entdecken Sie, wie schmackhaft die vegane Küche ist! Ob Kartoffelgulasch, Ratatouille mit Basmatireis, Kürbis-Kartoffel-Ragout oder Fenchel in Orangensoße mit Reis - unsere rein pflanzlichen Einzelgerichte aus frischen Zutaten sind besonders leicht und natürlich lecker. Worauf haben Sie Appetit?

Guten Appetit!



Kartoffel-Kichererbsen-Pfanne mit Weichkäse, siehe S. 48



Fenchel in Orangensoße vegan mit Reis, siehe S. 48



Bulgur-Pfanne mit Falafelbällchen, siehe S. 48

Für den kleinen Hunger zwischendurch finden Sie eine reichhaltige Auswahl an Fitmachern und Snacks ab S. 51.



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

Legende für die Seiten 44 bis 50 und 55 bis 57

- | | | | | |
|----------|-------------|---|-------------------------|-------------------------|
| 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

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.



Flädle-Suppe
Art.-Nr. 147

Suppen und Eintöpfe

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
2	Schwäbischer Linseneintopf, 2 Portionen	L	270 g	303	472	112	3,4	0,6	14,1	1,1	5,3	1,07	1,2	6,95	12,87	7,14	13,22
4	Erbseintopf mit Wiener Wurst, 2 Portionen	G L	250 g	252	422	101	4,0	1,4	10,0	0,9	4,5	0,84	0,8	6,95	13,90	7,14	14,28
31	Nudel-Rindfleisch-Suppe, 2 Portionen	L	270 g	148	229	55	2,0	0,6	4,4	0,3	4,2	1,22	0,4	8,95	16,57	9,20	17,04
38	Mie-Nudel-Bowl mit Rindfleisch	L	270 g	201	315	74	0,9	0,3	8,5	1,5	7,5	0,87	0,7	9,55	35,37	9,82	36,37
70	Hühnereintopf mit Gemüse und Reis, 2 Portionen	G L	300 g	224	315	75	1,8	0,5	8,5	1,0	5,7	1,00	0,7	7,95	13,25	8,17	13,62
81	Tomaten-Reis-Suppe mit Geflügelklößchen, 2 Portionen	L	270 g	156	244	58	1,1	0,3	9,4	3,1	2,3	0,80	0,8	6,15	11,39	6,32	11,70
88	Sternchennudelsuppe mit Geflügelklößchen, 2 Portionen	L	270 g	84	131	31	1,0	0,3	2,8	0,3	2,4	1,11	0,2	7,25	13,43	7,45	13,80
120	Bohneneintopf vegan, 2 Portionen	G L	300 g	224	311	75	4,1	0,4	6,9	0,9	1,5	0,95	0,6	5,65	9,42	5,81	9,68
121	Möhreneintopf vegan, 2 Portionen	G L	270 g	157	243	58	2,4	0,2	6,9	1,6	0,9	0,98	0,6	5,75	10,65	5,91	10,94
124	Süßkartoffel-Möhren-Eintopf vegan, 2 Portionen	G L	300 g	203	283	68	3,1	0,3	7,7	3,5	1,7	0,64	0,6	8,55	14,25	8,79	14,65
126	Orientalischer Eintopf vegan, 2 Portionen	G L	270 g	157	245	58	1,9	0,2	8,6	2,5	0,9	0,90	0,7	8,75	16,20	9,00	16,67
143	Kokos-Kürbis-Suppe mit Quinoa, 2 Portionen		200 g	200	417	100	5,3	3,0	10,5	4,3	1,8	0,87	0,9	8,75	21,88	9,00	22,50



Erbseintopf mit Wiener Wurst
Art.-Nr. 4



Sternchennudelsuppe mit Geflügelklößchen
Art.-Nr. 88



Mie-Nudel-Bowl mit Rindfleisch
Art.-Nr. 38

Einzelgerichte

Suppen und Eintöpfe

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
144	Fruchtige Tomatensuppe vegan*, 2 Portionen	 G L	270 g	119	185	44	1,1	0,1	6,6	4,7	1,1	0,78	0,6	5,95	11,02	6,12	11,33
145	Kürbis-Möhrensuppe mit Kokosmilch vegan, 2 Portionen	 G L	270 g	159	246	59	3,7	2,4	5,0	3,1	0,7	0,91	0,4	7,75	14,35	7,97	14,76
147	Flädle-Suppe, 2 Portionen		270 g	180	276	67	5,9	0,5	2,6	0,2	0,9	1,15	0,2	7,95	14,72	8,17	15,13
251	Kartoffelgulasch vegan	 G L	300 g	81	113	27	0,0	0,0	5,7	1,6	1,9	0,90	0,5	7,45	24,83	7,66	25,53

NEU



Kartoffelgulasch vegan

Art.-Nr. 251



Giant Couscous-Pfanne mit Köfte

Art.-Nr. 40



Königsberger Klopse, Reis

Art.-Nr. 22

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
22	Königsberger Klopse, Reis		305 g	448	616	147	7,1	2,6	15,2	1,3	5,4	1,03	1,3	6,95	22,79	7,14	23,41
25	Rostbratwürstchen, Sauerkraut, Kartoffelpüree		370 g	550	622	149	11,8	3,9	6,3	1,8	4,8	1,29	0,5	9,65	26,08	9,92	26,81
26	Grünkohl mit Kochwurst, Salzkartoffeln**		350 g	523	627	149	10,3	1,3	9,2	1,1	5,0	0,79	0,8	9,75	27,86	10,02	28,63
29	Kohlroulade, Salzkartoffeln		345 g	304	370	88	3,8	1,4	10,1	0,6	2,8	0,98	0,8	7,75	22,46	7,97	23,10
33	Gulasch nach Hausfrauenart, Penne		340 g	366	453	108	3,3	0,5	10,6	1,1	8,2	0,92	0,9	9,25	27,21	9,51	27,97
39	Rinderbraten in Soße, grüne Bohnen, Kartoffelpüree		470 g	426	380	91	2,7	0,8	10,9	5,6	5,5	1,01	0,9	12,95	27,55	13,31	28,32
40	Giant Couscous-Pfanne mit Köfte		300 g	362	505	121	5,4	1,9	12,0	2,4	4,9	0,95	1,0	7,55	25,17	7,76	25,87
41	Pfifferlingstopf mit Rindfleisch, Penne		340 g	380	470	112	3,2	0,6	11,2	1,6	8,8	0,86	0,9	12,95	38,09	13,31	39,15

* Solange Vorrat reicht ** Saison-Artikel: 01.11.23-01.03.24

Alle Preise inkl. MwSt, zzgl. Versandkosten (s. S. 59)

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

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	
50	Sauerbraten "Fränkischer Art", Kartoffelpüree			300 g	306	428	102	4,3	1,2	9,4	2,8	6,0	1,01	0,8	8,95	29,83	9,20	30,67
52	Rinderroulade, Salzkartoffeln		L	360 g	340	398	94	2,6	0,6	9,5	0,6	7,7	0,88	0,8	8,95	24,86	9,20	25,56
55	Rindergulasch Barbeque, Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf			320 g	300	394	94	2,3	1,2	9,8	3,1	7,1	0,97	0,8	10,75	33,59	11,05	34,53



Sauerbraten „Fränkischer Art“, Kartoffelpüree
Art.-Nr. 50



Hähnchenmedaillons in Feinschmeckersoße, Penne
Art.-Nr. 91



Spaghetti Pesto mit Garnelen
Art.-Nr. 111

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	
71	Hähnchenbrust süß-sauer, Reis		G L	365 g	437	506	120	2,2	0,3	17,8	6,9	6,9	0,97	1,5	8,65	20,60	8,89	21,17
72	Putenbraten mit Kräuterkruste, Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf			310 g	274	372	88	2,8	1,4	7,0	0,8	8,1	1,00	0,6	9,25	22,02	9,51	22,64
73	Hähnchenbrust mit Tomatensugo und Nudeln		L	300 g	279	393	93	1,7	0,3	12,3	2,2	6,7	0,70	1,0	7,95	26,50	8,17	27,23
74	Hähnchencurry mit Kokos, Spaghetti		L	380 g	432	478	114	7,7	6,0	8,4	0,7	7,1	0,72	0,7	8,95	23,55	9,20	24,21
80	Chop Suey, Basmatireis		L	420 g	346	349	82	0,8	0,2	12,7	3,3	5,7	1,06	1,1	9,95	23,69	10,23	24,36
83	Hähnchenfilet in Curryrahmsoße, Djuvec-Reis		G	320 g	359	470	112	3,9	1,2	12,1	4,0	6,6	1,05	1,0	8,75	27,34	9,00	28,13
85	Hühnerfriskassee, Reis			290 g	395	562	134	5,1	1,6	14,2	0,8	7,5	0,67	1,2	6,35	21,53	6,53	22,14
86	Bami Goreng		L	300 g	414	580	138	5,2	0,7	14,7	0,7	7,6	0,85	1,2	5,55	18,50	5,71	19,03
90	Hähnchen in Paprikasoße, Penne			420 g	417	416	99	3,4	1,5	10,0	2,1	6,4	0,75	0,8	9,75	23,21	10,02	23,86
91	Hähnchenmedaillons in Feinschmeckersoße, Penne			320 g	373	489	117	4,3	1,9	11,6	1,5	7,0	0,89	1,0	6,35	19,84	6,53	20,41
93	Hähnchenmedaillons in Orangen-Joghurtsoße, Reis			325 g	379	491	117	3,5	1,0	14,8	2,3	6,0	1,00	1,2	7,10	21,85	7,30	22,46

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
94	Hähnchenfilet in Curryrahmsoße, Basmatireis	 G	320 g	356	468	111	2,9	1,1	14,3	3,5	6,8	0,89	1,2	7,95	24,84	8,17	25,53
98	Hähnchengeschnetzeltes in Weißweinsauce, Spaghetti	 G	300 g	384	537	128	5,6	1,8	10,8	0,8	7,3	0,89	0,9	8,55	28,50	8,79	29,30
99	Indisches Chicken Korma, Basmatireis	 G	340 g	403	500	119	3,1	2,0	14,1	2,8	8,4	0,96	1,2	8,85	26,03	9,10	26,76

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
105	Seelachswürfel in Orangen-Chili-Soße, Kartoffelpüree	 G	320 g	313	410	98	4,1	1,0	9,4	3,2	5,4	0,86	0,8	8,55	26,72	8,79	27,47
106	Reis-Gemüsepfanne mit Fisch	 G L	300 g	323	454	108	2,3	0,3	14,7	1,0	6,3	0,75	1,2	8,25	25,78	8,48	26,50
109	Lachsfiletstücke in Florentin-Soße, Salzkartoffeln	 G	350 g	361	433	103	4,3	1,3	10,1	0,7	5,4	0,76	0,8	12,95	37,00	13,31	38,03
110	Red Thai Garnelencurry, Basmatireis	 G	320 g	324	426	101	2,3	1,9	15,6	2,8	4,1	0,92	1,3	8,90	27,81	9,15	28,59
111	Spaghetti Pesto mit Garnelen	 L	250 g	386	650	154	4,9	1,0	18,4	0,6	9,1	1,12	1,5	9,50	38,00	9,77	39,08
115	Lachsfilet in Zitronen-Kräuter-Soße, Reis	 G	305 g	453	623	149	6,9	1,9	14,5	1,4	6,9	0,67	1,2	12,65	41,48	13,00	42,62
117	Buntbarsch in Honig-Senfsoße, Salzkartoffeln	 G	360 g	368	429	102	4,0	2,4	10,9	1,7	5,1	0,83	0,9	12,55	34,86	12,90	35,83

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
127	Vegetarisches Bami Goreng	 L	250 g	319	537	128	4,2	0,5	17,6	0,3	4,2	1,12	1,5	6,15	24,60	6,32	25,28
131	Süßkartoffelpfanne mit Weichkäse	 G	250 g	222	373	89	3,1	0,9	10,8	4,8	2,9	0,92	0,9	7,15	28,60	7,35	29,40
132	Ratatouille mit Grillkäse	 G	270 g	426	658	158	10,4	3,9	9,3	4,0	6,1	1,11	0,8	7,55	27,96	7,76	28,74
133	Tomatisierte Ravioli-Gemüsepfanne vegan	 L	250 g	258	433	103	3,7	0,4	12,4	3,0	3,7	0,52	1,0	7,45	29,80	7,66	30,64

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
134	Trivellinudeln in Joghurtsoße		300 g	322	451	107	3,7	2,1	13,0	1,6	4,4	0,77	1,1	8,25	27,50	8,48	28,27
135	Pastablüten aus Gabelspaghetti, Spinat-Hirtenkäsesoße		250 g	439	736	176	6,6	2,5	17,1	1,3	4,9	1,00	1,4	8,95	35,80	9,20	36,80
137	Gemüseburger "Prima Vera", Kartoffelpüree		270 g	362	561	134	6,1	0,9	15,6	2,7	3,5	0,83	1,3	6,35	23,52	6,53	24,19
138	Blumenkohlröstis, Linsensoße mit Gemüsebrunoise		G 310 g	348	470	112	5,2	2,9	11,5	2,0	4,0	0,95	1,0	8,75	28,23	9,00	29,03
139	Erbsen-Herzen, Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in Soße		230 g	288	524	125	5,3	0,8	12,2	3,9	5,1	0,94	1,0	8,25	35,87	8,48	26,87
146	Spargelragout mit Kartoffeln, 2 Portionen		300 g	214	299	71	2,7	1,9	9,2	1,9	1,9	1,10	0,8	9,55	15,92	9,82	16,37
148	Karotten-Ecken, Joghurtsoße mit Kräutern		180 g	309	716	172	9,1	0,9	18,2	2,6	2,6	1,29	1,5	8,15	45,28	8,38	46,56
151	Gnocchi Provencale		270 g	318	495	118	3,4	1,2	16,7	2,6	3,8	0,97	1,4	6,95	25,74	7,14	26,44
160	Kartoffel-Kichererbsen-Pfanne mit Weichkäse		G 250 g	313	523	125	5,8	2,4	11,6	1,5	5,1	1,15	1,0	8,75	35,00	9,00	36,00
161	Spätzle-Gemüse-Pfanne		L 300 g	309	434	103	2,4	0,4	14,9	2,9	4,0	0,92	1,2	7,10	23,67	7,30	24,33
162	Bulgur-Pfanne mit Falafelbällchen vegan		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	28,60
250	Ratatouille vegan, Basmatireis		GL 370 g	193	221	52	0,1	<0,1	10,5	1,8	1,9	0,76	0,9	8,45	22,84	8,69	23,49
252	Kürbis-Kartoffel-Ragout vegan		GL 300 g	63	88	21	0,0	0,0	4,2	2,2	0,8	0,90	0,4	7,55	25,17	7,76	25,87
253	Fenchel in Orangensoße vegan, Reis		GL 475 g	272	241	57	1,1	0,1	9,9	0,6	1,6	0,82	0,8	8,20	17,26	8,43	17,75

NEU



Kartoffel-Kichererbsen-Pfanne mit Weichkäse
Art.-Nr. 160

NEU



Spätzle-Gemüse-Pfanne
Art.-Nr. 161

NEU



Bulgur-Pfanne mit Falafelbällchen vegan
Art.-Nr. 162

Einzelgerichte

VeggieFleXX – pflanzliche Fleischgerichte: Die Gerichte bestehen aus einer pflanzlichen Mischung als Ersatz für das Fleisch und bieten ein wirklich überraschend bekanntes Geschmackserlebnis.



Vegetarische Lasagne Art.-Nr 186

VeggieFleXX** 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
128	Chili vegan, 2 Portionen	L	300 g	233	326	78	1,9	0,2	7,6	2,6	5,7	1,03	0,6	7,15	11,92	7,35	12,25
130	Thai Bolognese vegan, Spaghetti	L	370 g	324	370	88	1,3	0,2	12,5	3,3	5,0	0,94	1,0	9,15	24,74	9,41	25,43
184	Vegetarischer Hackbraten, grüne Bohnen, Salzkartoffeln		480 g	452	395	94	3,5	1,6	11,8	2,5	3,4	0,82	1,0	9,45	19,69	9,71	20,23
185	Vegetarische Bolognesesoße, Spaghetti	L	320 g	324	426	101	2,6	1,3	14,4	1,7	4,6	0,96	1,2	8,15	25,47	8,38	26,19
186	Vegetarische Lasagne		200 g	350	732	175	6,9	2,7	21,0	2,9	6,9	1,10	1,8	9,55	47,75	9,82	49,10
188	Veg. Wirsingroulade in Champignon-Kartoffelsoße, Kartoffelpüree		370 g	304	344	82	4,5	1,5	8,0	1,3	2,4	0,73	0,7	9,95	26,89	10,23	27,65
189	Vegetarische Kohlroulade in brauner Soße, Salzkartoffeln	L	400 g	281	295	70	2,0	1,0	10,9	1,4	1,8	0,67	0,9	9,55	23,88	9,82	24,55
190	Vegetarisch gefüllte Zucchini, 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	33,40
191	Vegetarisch gefüllte Portobello-Pilze, Linsen-Joghurtsauce		250 g	170	284	68	3,6	2,6	5,8	1,5	3,2	0,80	0,5	8,95	35,80	9,20	36,80
192	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote, Tomatensoße, Reis	L	425 g	403	398	95	2,6	0,8	14,8	2,8	3,0	0,60	1,2	9,95	23,41	10,23	24,07
193	Veg.Filet, Mango-Zwiebel-Chutney, Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf		320 g	335	439	105	3,2	1,2	12,2	4,2	5,5	1,09	1,0	9,35	29,22	9,61	30,03
196	Vegetarische Bällchen in Joghurtsauce, Penne		320 g	428	560	134	5,6	1,6	14,0	1,4	6,1	0,92	1,2	7,65	23,91	7,86	24,56
197	Veg. Bällchen in Maissauce, Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf		370 g	472	534	128	5,8	2,6	11,6	2,0	5,9	1,03	1,0	9,45	29,53	9,71	30,34

Süße Mahlzeiten

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
153	Quarkkekuchen, Apfel-Aprikosen-Kompott		240 g	244	429	102	1,3	0,3	18,8	9,1	2,9	0,19	1,6	6,55	27,29	6,73	28,04
155	Zwetschgenknödel, Vanillesoße		220 g	342	654	155	5,2	2,1	22,7	6,0	3,5	0,35	1,9	8,35	37,95	8,58	39,00
158	Kaiserschmarrn, Apfel-Aprikosen-Kompott		330 g	502	641	152	3,8	0,7	25,5	13,6	3,3	0,40	2,1	8,65	26,21	8,89	26,94

** auf Basis von Soja, Weizen- und Hühner-Eiweiß

Alle Preise inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten (s. S. 59)

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

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).



Hähnchencurry mit Ananas und Cashewkernen

Suppen im Becher

gekühlt (MHD max. 21 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	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	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	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		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	14,90	
407	G	500 g	375	314	75	6,2	2,1	2,7	2,2	1,5	0,90	0,2	6,95	13,90	7,14	14,28	
408		500 g	425	356	85	4,1	0,7	12,3	1,3	5,5	0,40	1,0	7,95	15,90	8,17	16,34	
406		Vorteilspaket – 6 Suppen (je 1x 400, 401, 402, 404, 407, 408)										35,90	11,97	36,91	12,30		



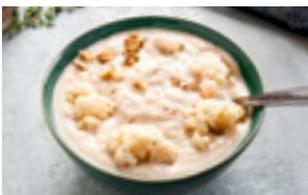
Kartoffelcremesuppe Art.-Nr. 400



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

PERFEKT FÜR DEN KLEINEN HUNGER ZWISCHENDURCH: KÖSTLICHE SNACKS



Entdecken Sie unsere große Auswahl an verschiedenen Snacks, die Sie bequem unterwegs oder auf dem Sofa vernaschen können:

Ob fettreduzierte Chips, kernige Energieriegel, Proteinriegel, -drinks, -kekse, frische Salate oder den beliebten Schoko-Haselnuss-Aufstrich.



GANZ NEU: DIGITALE WÄRMEBOX FÜR UNTERWEGS

Die digitale Wärmebox wird elektrisch betrieben und ist eine weitere einfache Möglichkeit zur Erwärmung unserer Gerichte, wenn weder Herd noch Mikrowelle vorhanden sind. Mit dem separat erhältlichen Kabel ist sogar die Nutzung im Auto möglich! Ob am Arbeitsplatz, im Außendienst oder im Urlaub - so können Sie auch unterwegs eine leichte, ausgewogene warme Mahlzeit zu sich nehmen!



PROTEINE, PROTEINE & NOCH MEHR PROTEINE

Proteine sind wichtige Bestandteile eines gesunden Körpers. Lebensmittel mit hohem Proteingehalt sättigen lange und können beim Abnehmen unterstützen.

Auf den Seiten 55-57 finden Sie alle Angaben zu Preisen, Gewicht und Nährwerten der hier aufgeführten Produkte.



PROTEINDRINKS

Proteinshakes sind kalorienarme Sattmacher, die Ihren Körper mit einer hochwertigen Eiweißkombination versorgen.

- **Vanilla-Cream** mit 83 % Protein
- **Strawberry-Cream** mit 83 % Protein
- **Iced Coffee** mit 76 % Protein
- **Mango-Maracuja** mit 82 % Protein
- **Chocolate** mit 75 % Protein
- **Banana** mit 83 % Protein



Shaker zur Zubereitung: siehe Seite 54 / 57

PROTEINRIEGEL

Handlicher Powersnack für zwischendurch mit viel Eiweiß und nur wenig Zucker.

- **Kokos-Mandel** mit 45 % Protein
- **Cranberry-Cassis** mit 45 % Protein
- **Espresso-Nero** mit 46 % Protein
- **Mango-Orange** mit 46 % Protein
- **Schokolade-Erdnuss** mit 24 % Protein
- **Schokolade-Karamell-Erdnuss** mit 38 % Protein
- **Knusperriegel Karamell** mit 38 % Protein



PROTEINKEKSE

Naschen ohne Reue! Die eiweißreichen Knusperkekse werden Sie lieben.

- **mit Schokostückchen** mit 25 % Protein
- **mit Kakao & Schokostückchen** mit 28 % Protein
- **mit Apfel und Zimt** mit 29 % Protein

LECKERE CHIPS, ENERGIERIEGEL, VITAMINE & GETRÄNKE

KALTGEPRESSTE FRUCHTGETRÄNKE

Das Beste aus Früchten und Gemüse. Entweder als Saftkur (siehe S. 6) oder einzeln erhältlich (siehe S. 57).

- **Hey Wach**:** u.a. Orange, Ingwer, Ginsengpulver & Guaranaextrakt
- **Happy Lemon:** u.a. Orange, Zitrone & Acerola
- **Rote Granate:** 100 % aus Granatäpfeln
- **Rote Rakete:** u.a. Apfel, Orange, Karotte, Gurke & Rote Beete
- **Grüne Gefühle:** u.a. Apfel, Spinat, Grünkohl, Zitrone & Moringa
- **Goldrausch:** u.a. Orange, Ananas, Apfel, Karotte, Passionsfrucht, Sonnenblumenkerne & Basilikum
- **Keep Calm:** u.a. Ananas, Apfel, Zitrone, Pitaya, Spirulina, Ashwagandha & Acerola

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

ENERGIERIEGEL NUTS & BERRIES

Köstliche Energieriegel begeistern mit 5 spannenden Geschmackskombinationen aus Nüssen, Körnern, Beeren und Früchten – aus biologischem Anbau.

- **Mandel & Cranberry**
- **Deluxe**
- **Pekannuss & Zimt**
- **Dunkle Schokolade & Sauerkirsch**
- **Dunkle Schokolade & Ingwer-Limette**



STARTER-TAGE-TEE

Leckerer Kräutertee mit Löwenzahnwurzel, Stiefmütterchenkraut, Brennnessel-, Pfefferminz- und Birkenblättern zur Anregung des Stoffwechsels.



CHIPS MIT 40 % WENIGER FETT

Vegan, glutenfrei und perfekt für zwischendurch oder abends auf dem Sofa.

- **Linsenchips Meersalz**
- **Hummus Chips Tomate & Basilikum**
- **Quinoa Chips Sour Cream & Schnittlauch**
- **Tortilla Chips Cheese**



HASELNÜSSE IM SCHOKOMANTEL

Probieren Sie unseren süßen Liebling: Geröstete Haselnüsse, umhüllt von einem aromatisch-herben Mantel aus Zartbitterschokolade. Als süße Belohnung für Zwischendurch, zum Nachtschiff oder auch als Geschenk für Ihre Lieben. Natürlich ohne zugesetzten Zucker!

VITAMINE

- **Frische Ananaswürfel** ohne Zuckerzusatz
- **Frischer Obstsalat:** Grüner Apfel, Ananas, Melone, Orange, Weintraube



Bitte beachten: Obst sofort verzehren!

KÖSTLICHES FRÜHSTÜCK, POWERSNACKS & EASY TO GO

MÜSLI FÜR DEN PERFEKTEN START IN DEN TAG

Unsere Müsli-Kreationen haben wir aus besten Zutaten zusammengestellt und mit einer Extraportion Liebe verfeinert. Schnell zubereitet mit etwas Milch, pflanzlichem Drink oder auch Wasser.

- **Porridge Müsli:** Vollkornhaferflocken mit Haselnüssen, Apfelchips, Cranberries und Zimt
- **Sportliches Protein Crunchy Müsli:** Proteinreich dank Sojafakes, Haferflocken, Erdnussmus, Kürbis- und Sonnenblumenkernen

- **Fitness Eiweiß Crunchy Müsli:**
Eine Extraportion Eiweiß liefern Sojaflocken, Sesam, geröstete Erdnüsse und Erdnussmus



SALAT-SNACK

Genießen Sie die kalorienarmen Salate, bestehend aus Kartoffeln, Karotten, Bohnen und vielem mehr. Entweder mit Thunfisch, in der vegetarischen Variante oder mit Hähnchen.

- **Hähnchensalat mit Gemüse**
- **Thunfischsalat mit Gemüse**
- **Veggie Salat mit Gemüse**

SCHOKO-HASELNUSS-AUFSTRICH

Für Freunde des süßen Frühstücks ist diese zartschmelzende Schokocreame ein absolutes Muss. Mit Süßungsmitteln statt Zucker.

EASY TO GO



Digitale Wärmebox

Mit der Wärmebox können unsere Gerichte auch ohne Herd oder Mikrowelle erwärmt werden. Einfach an den Strom anschließen und in weniger als 35 Minuten ist das Essen fertig! Die Warmhaltefunktion ist an stressigen Arbeitstagen praktisch, wenn sich die Mittagspause ungeplant verzögert! Weitere Informationen erhalten Sie im Onlineshop. Maße (LxBxH): 21 x 11,5 x 10,5 cm Fassungsvermögen: 700 ml

Der Frische-Kurier

Lunchbox für den Transport Ihrer Mahlzeiten, zum Einfrieren und zum Zubereiten in der Mikrowelle.

Die stylische Lunchbox besteht aus zwei Behältern mit Zwischendeckel und einem kleinen Innenbehälter. Dank Silikondichtung kein Auslaufen von Suppen und Saucen. Maße (LxBxH): 18,5 x 9,4 x 10 cm Fassungsvermögen: 2 x 500 ml = 1 Liter



Ess-Thermie

Das praktische Emsa-Thermogefäß mit zwei Speiseeinsätzen hält Ihr Essen warm – ideal für unterwegs und im Büro.



Shaker-Becher

Ideal zum Zubereiten der High Protein Drinks. Mit Sieb, Trinköffnung und Skala in 50 ml Einheiten. Fassungsvermögen: 600 ml

Fitmacher & Snacks

Art.-Nr.	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	

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 51	Proteinriegel Cranberry-Cassis ¹⁾	35 g	129	1.543	368	14,0	9,9	22,0	1,1	45,0	0,49	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

Proteinkekse

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

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 233	Sportliches Protein Crunchy Müsli	40 g	187	1959	468	26,7	4,3	27,3	7,5	24,9	0,02	2,3	2,60	65,00	2,67	66,75
T 234	Fitness Eiweiß Crunchy Müsli	40 g	187	1958	468	29,8	4,5	9,8	7,4	33,0	0,13	0,8	2,60	65,00	2,67	66,75
T 235	Porridge Müsli	40 g	160	1672	400	12,7	1,5	55,5	14,1	11,3	0,03	4,6	2,60	65,00	2,67	66,75

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
-------	----------------------------	------	-----	------	-----	------	------	------	-----	------	------	-----	-------------	-------	-------------	-------



¹⁾ enthält Kollagenhydrolysat aus Rind

Alle Preise inkl. MwSt, zzgl. Versandkosten (s. S. 59)

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 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	

Proteindrinks

T 01	6er-Probiervpaket (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	1.574	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	1.510	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	1.511	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	1.572	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	1.571	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	1.570	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



Art.-Nr.	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	

Energieriegel Nuts & Berries

T 251	Energieriegel Mandel & Cranberry	30 g	142	1.978	473	32,0	3,7	43,4	26,3	13,0	0,02	3,6				2,20	73,33	2,26	75,33
T 253	Energieriegel Deluxe	40 g	165	1.804	413	20,8	3,0	35,8	21,2	8,6	0,03	3,0				2,20	55,00	2,26	56,50
T 254	Energieriegel Pekannuss & Zimt	30 g	142	1.980	474	33,4	2,6	41,7	26,3	9,1	0,12	3,5				2,20	73,33	2,26	75,33
T 256	Energieriegel Dunkle Schokolade & Sauerkirsch	40 g	149	1.559	373	21,5	4,5	37,0	19,3	8,0	0,27	3,1				2,20	55,00	2,26	56,50
T 257	Energieriegel Dunkle Schokolade & Ingwer-Limette	40 g	142	1.485	355	21,5	4,5	33,0	19,0	7,8	0,26	2,8				2,20	55,00	2,26	56,50

Fitmacher & Snacks

Art.-Nr.	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	

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 „Rote Granate“	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 „Golddrausch“	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 Calm“	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

Salat-Snack

T 260	Thunfischsalat mit Gemüse	100 g	119	449	119	4,9	0,8	14,0	2,8	5,0	0,50	1,2	3,70	37,00	3,80	38,00
T 261	Veggie Salat mit Gemüse	100 g	107	450	107	4,4	0,4	12,0	3,1	4,9	0,20	1,0	3,65	36,50	3,75	37,50
T 262	Hähnchensalat mit Gemüse	100 g	94	394	94	5,2	0,9	8,0	3,0	3,9	0,20	0,7	4,30	43,00	4,42	44,20

Chips

T 300	Hummus Chips Tomate & Basilikum, 135g	30 g	144	2.010	481	24,0	1,8	57,5	2,6	6,4	2,80	4,8	2,80	20,74	2,88	21,33
T 301	Linsenchips Meersalz, 113g	30 g	143	2.001	478	21,0	1,7	62,1	0,6	8,0	2,40	5,2	2,80	24,78	2,88	25,49
T 302	Quinoa Chips Sour Cream & Schnittlauch, 80g	20 g	95	1.979	473	21,0	1,9	61,0	2,3	7,2	2,10	5,1	2,80	35,00	2,88	36,00
T 303	Tortilla Chips Cheese, 135g	30 g	145	2.025	484	22,4	2,5	61,5	0,1	6,3	0,50	5,1	2,80	20,74	2,88	21,33

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 VeggieFlex Gerichte *Gefüllte Paprikaschote*, *Gefüllte Portobello-Pilze* und *Gefüllte Zucchini* sind nicht für die Zubereitung in der Mikrowelle geeignet!



Karotten-Ecken dazu Joghurtsoße mit Kräutern, siehe S. 48



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 gekühlt versendet und haben ein MHD von max. 21 Tagen!



Kaiserschmarrn mit Apfel-Aprikosen-Kompott, siehe S. 49

5 %
GUTSCHEIN

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

Adresse & Firmierung:

Diäko GmbH, Krähenweg 7, 22459 Hamburg

Telefon: 040-551 00 01, Fax: 040-552 64 99

E-Mail: kundendienst@diaeko.eu, 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

JARMÓ Design, www.jarmodesign.com

Druck: Bender Media, www.bender-media.de

OFT GEFRAGT – SCHNELL BEANTWORTET.

Wie werden die Gerichte von DiÄKO geliefert?

Tiefgekühlt und gut verpackt:

Tiefkühlprodukte versenden wir per Express in zu 100 % recyclefähigen Styroporboxen mit Trockeneis. So bleibt Ihre Ware auf dem Versandweg auch an heißen Sommertagen gefahren. 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)
Lieferung erfolgt an Ihrem Wunschtag. Früheste Lieferung am Folgetag (bei Bestelleingang bis 14 Uhr) an Ihre Wunschadresse, z.B. Arbeitsplatz oder Nachbarn, möglich.
Übrigens: Die Lieferbox können Sie kostenfrei an uns zurücksenden.

Abendzustellung

Großraum Hamburg:

Liefertage: Dienstag oder Donnerstag
Zeitfenster: 18-20 Uhr, 19-21 Uhr, 20-22 Uhr.
Praktisch: Die Lieferbox wird vom Zusteller sofort wieder mitgenommen.

In vielen weiteren Großstädten:

Liefertage: Mittwoch oder Freitag
Zeitfenster: 18-22 Uhr (nicht einschränkbar)
Die Lieferbox können Sie kostenfrei an uns zurücksenden.

Nach Österreich:

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

Wie hoch sind die Versandkosten?

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

3-Tage-Starter Saft: Bei den frischen Frucht- und Gemüsegetränke empfehlen wir ebenfalls einen zeitnahen Beginn.

Suppen im Becher: Unsere Suppen werden frisch abgefüllt und gekühlt versendet, das MHD beträgt max. 21 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.



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

Aus Österreich:
07223-861 91

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

