



**DAS IST DIÄKO:**

**ABNEHMEN MIT GENUSS**

**Von Ernährungs-Experten entwickelte  
Abnehmprogramme mit 5 Mahlzeiten am Tag**

**TK-Pakete mit Mittag- & Abendessen**

**Vielfältige Einzelgerichte**

**Snacks & Fitmacher**



**LEICHTER ESSEN – BESSER LEBEN!**  
02-2022 | gültig ab 2.7.2022

# LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE, GENIEßEN SIE DEN SOMMER 2022 MIT LEICHTIGKEIT.

Das Leben steckt voller Herausforderungen, das ist soweit keine neue Erkenntnis. Aktuell jedoch erleben wir turbulente Zeiten, die jedem von uns viel abverlangen. Alle Werte und Regeln, die unserem Leben Halt und Struktur geben, scheinen außer Kraft zu sein. Auch das DIÄKO-Team muss sich diesen Herausforderungen täglich neu stellen. Dabei ist es uns wichtig, Ihnen im Kontakt zu DIÄKO ein höchstmögliches Maß an Normalität sowie Kontinuität zu bieten und gleichzeitig innovativ zu bleiben. In den vergangenen Monaten hatten wir vieles ausprobiert, um am Ende festzustellen, dass Bewährtes sich langfristig durchsetzt. In diesem Sinne halten Sie heute unser neues DIÄKO-Journal in den Händen, das Ihnen wieder alles bietet, wie Sie es seit Jahren gewohnt sind. Ab sofort steht Ihnen das komplette Sortiment zur Verfügung: die beliebten Abnehmprogramme mit 5 Mahlzeiten am Tag, Einzelgerichte, Snacks sowie Mittag- & Abendessen-Pakete. Alles auf einen Blick, ohne Drehen und Wenden!

Mit großer Leidenschaft und Freude haben unsere Ernährungsexperten die Abnehmprogramme entwickelt, um Sie in der Erreichung Ihrer Abnehmziele komfortabel und mit Genuss zu unterstützen. Leider können auch wir uns der allgemeinen Teuerung nicht vollständig entziehen. Dennoch haben wir uns bemüht, die Auswirkungen durch attraktive Paketpreise so gering wie möglich zu halten. Zusätzlich haben wir den Bestellwert für eine versandkostenfreie Lieferung auf 100 € reduziert. Alle Details dazu finden Sie auf den Seiten 6, 35 und 67. Das DIÄKO-Team bedankt sich für Ihr Vertrauen und freut sich auf eine Fortsetzung der Zusammenarbeit. Bei Fragen stehen wir Ihnen mit Tipps gern zur Verfügung. Und natürlich wünschen wir Ihnen beim Genuss unserer Speisen einen guten Appetit!

Ihr DIÄKO-Team



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

## NATÜRLICH & FRISCH – QUALITÄT SEIT 38 JAHREN

### INHALT

Nachhaltigkeit & VeggieFleXX	ab 04
Das ist DIÄKO	ab 06
3-Tage-Starter	ab 08
Abnehmprogramme	ab 10
Mittag- & Abendessen-Pakete	ab 34

Einzelgerichte	ab 48
Fitmacher & Snacks	ab 56
Bequeme Zubereitung	66
Häufige Fragen & Versand	67



# EINFACH ABNEHMEN – MIT 5 MAHLZEITEN AM TAG



## Sie möchten einfach abnehmen?

Genau dieses Ziel können Sie mit uns erreichen. Unsere Ernährungsexperten haben dafür ganzheitlich durchdachte Abnehmprogramme entwickelt: Sie bestehen aus jeweils **fünf fertigen, ausgewogenen Mahlzeiten pro Tag**, mit denen Sie Ihre Abnehmziele mit Genuss erreichen können. **Wir liefern die für Sie vorbereiteten Programme für 6-21 Tage mit teilweise tiefgekühlten Gerichten** ganz bequem direkt zu Ihnen nach Hause.



Proteinshake



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen



✓ Nur ca. 1.100 kcal pro Tag

✓ Perfekt für jede Diät

✓ 12 vielfältige Abnehmprogramme



**Einfache  
Bestellung**  
bequem nach  
Hause geliefert!

**Online-Shop:**  
[www.diaeko.de](http://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,  
Sa 8-12 Uhr

## EINZELGERICHTE & SNACKS FÜR ZUHAUSE UND IM BÜRO

### Sie möchten sich leicht und ausgewogen ernähren?

Nichts leichter als das: Wir helfen Ihnen dabei, Ihr Wohlfühlgewicht zu halten und sich ausgewogen zu ernähren – bei gleichzeitig völlig unkomplizierter Zubereitung.

Entdecken Sie ab Seite 34 unsere **leckeren Einzelgerichte, abwechslungsreiche TK-Pakete für Mittag- & Abendessen** und eine **vielfältige Auswahl an proteinreichen Snacks & Fitmachern**.

✓ Mittag- & Abendessen für 6-30 Tage

✓ Snacks für Alltag & Sport

✓ Einzelgerichte



# 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.

Hierzu zählt das Ziel, den Einsatz an Plastikverpackungen deutlich zu reduzieren.

Die seit 2021 neuen Papierbeutel für Einzelgerichte bedeuten einen großen Schritt in diese Richtung.



## ✓ OPTIMIERTER KÜHLUNGSPROZESS

Durch Optimierung unserer Kältetechnik und den Einsatz umweltfreundlicher Kältemittel sparen wir jährlich bereits bis zu 35 % Strom.

## ✓ 100 % RECYCLEBARE VERSANDBOXEN

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

## ✓ EINZELGERICHTE IN PAPIERBEUTELN

Wir haben die bisherigen Zipo-Beutel unserer Einzelgerichte durch einen umweltfreundlichen Papierbeutel ersetzt. 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“.

## ✓ 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.

## ✓ VERBESSERUNG DER MASTHUHN-HALTUNG

Die Anforderungen der Europäischen Masthuhn-Initiative für 100 % des für Europa bezogenen Hühnerfleisches werden von uns bis spätestens 2026 umgesetzt. Mehr erfahren unter: [www.diaeko.de/nachhaltigkeit](http://www.diaeko.de/nachhaltigkeit)

# DAS VEGGIEFLEXX-SORTIMENT: PFLANZLICHE FLEISCHGERICHTE

## Rein pflanzliche Fleischgerichte?

Ja, was im ersten Moment etwas merkwürdig klingt, ist eine leckere Alternative für alle, die ihren Fleischkonsum reduzieren wollen – z.B. der Umwelt und/oder dem Tierwohl zuliebe – gleichzeitig aber geschmacklich nicht auf gewohnte Gerichte verzichten möchten. Probieren Sie die neuen vegetarischen Bällchen in Maissoße mit Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf, vegetarische Cevapcici in Tomatensoße und Reis oder der köstliche vegetarische Hackbraten mit grünen Bohnen und Salzkartoffeln. Die Gerichte bestehen aus einer pflanzlichen Mischung als Ersatz für das Fleisch.

✓ in den vegetarischen Abnehmprogrammen

✓ in den vegetarischen Mittag- und Abendessen-Paketen

✓ alle Gerichte auch als Einzelgerichte



Vegetarische Bällchen in Maissoße mit Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf

## Seit letztem Sommer neu im Sortiment

sind unter anderem die vegetarisch gefüllte Paprikaschote in Tomatensoße mit Reis und vegetarisch gefüllte Portobello-Pilze in Linsen-Joghurtsoße. Die zusätzliche Besonderheit vieler neuer Gerichte ist, dass das Gemüse roh verarbeitet und somit erst bei Ihnen im Kochtopf schonend gegart wird. Das Ergebnis: Sie genießen leckeres, knackiges Gemüse – schön bissfest, wie selbst frisch zubereitet. Nur eben mit viel weniger Aufwand.



Vegetarisch gefüllte Zucchini in Paprika-Gemüsesoße



Vegetarische Lasagne



Vegetarischer Hackbraten mit grünen Bohnen und Salzkartoffeln

# DAS IST DIÄKO: ABNEHMEN MIT GENUSS UND MIT FAIREN PREISVORTEILEN

Mit den von DIÄKO zusammengestellten Abnehmprogrammen können Sie ganz einfach Ihr Ziel erreichen, ein paar Kilogramm abzunehmen. Sie erhalten pro Programm jeweils **6 Tage lang 5 leckere Mahlzeiten**, die frisch gekocht und einfach zuzubereiten sind. Dabei decken die Gerichte nicht nur Ihren **Tagesbedarf an Makronährstoffen**, sondern sind auch noch super lecker. **So gelingt Abnehmen ohne Stress!**

Auf den folgenden Seiten entdecken Sie unsere verschiedenen Abnehmprogramme. Überzeugen Sie sich selbst! Wir haben Ihnen dabei abwechslungsreiche Gerichte für jeden Geschmack zusammengestellt.



## Bitte beachten Sie:

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

## Sie möchten gerne ein Gericht aus Ihrem Abnehmprogramm tauschen?

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

## VORTEILHAFTE 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 10**

**Stars**

**124,95 €**  
20,82 € pro Tag  
(AT: 128,45 €)

**1 Culinaria**

**114,95 €\***  
19,16 € pro Tag  
(AT: 118,17 €\*)

**2 Hausmannskost**

**115,50 €\***  
19,25 € pro Tag  
(AT: 118,74 €\*)

**3 Fernweh**

**119,95 €\***  
19,99 € pro Tag  
(AT: 123,31 €\*)

**2 oS Hausmannskost ohne Schwein**

**113,95 €\***  
18,99 € pro Tag  
(AT: 117,14 €\*)

**3 oS Fernweh ohne Schwein**

**119,50 €\***  
19,92 € pro Tag  
(AT: 122,85 €\*)

## 3-TAGE-STARTER

Unsere 3-Tage-Starter sind der ideale Einstieg, um den Körper optimal auf Ihren Abnehmplan vorzubereiten. → **Seite 08**

**3-Tage-Starter Saft**

**76,50 €\*\***  
(AT: 77,14 €\*\*)

**3-Tage-Starter Klassisch**

**49,95 €**  
(AT: 51,35 €)

**4 Asia**

**117,95 €\***  
19,66 € pro Tag  
(AT: 121,26 €\*)

**5 Fisch & mehr**

**113,95 €\***  
18,99 € pro Tag  
(AT: 117,14 €\*)

**Genuss ohne Schwein?**  
Für alle, die kein Schweinefleisch mögen, bieten wir zwei Programme mit alternativen Gerichten ohne Schwein.



### Vegetarische Abnehmprogramme:

Für alle, die es vegetarisch lieben, gibt es 4 vielfältige Programme – rein pflanzlich.

**Veggie Stars**

**119,95 €**  
19,99 € pro Tag  
(AT: 123,31 €)

**6 Grüne Welt**

**105,95 €\***  
17,66 € pro Tag  
(AT: 108,92 €\*)

**7 Vegetaria**

**112,50 €\***  
18,75 € pro Tag  
(AT: 115,65 €\*)

**8 Gemüsegarten**

**109,95 €\***  
18,32 € pro Tag  
(AT: 113,03 €\*)

\* zzgl. 0,25 € Pfand

\*\* zzgl. 6,00 € Pfand

Alle Preise inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten (siehe Seite 66) – ab 100 € versandkostenfrei!

# 3-TAGE-STARTER Saft-Mix

Pro Tag 25,<sup>50</sup> €

Deutschland: 76,<sup>50</sup> €

Österreich: 77,<sup>14</sup> €

zzgl. 6,<sup>00</sup>€ 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.

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. 59 / 65 .

**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, Acero-laextrakt.

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

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



Pro Tag 16,<sup>65</sup> €

Deutschland: 49,<sup>95</sup> €

Österreich: 51,<sup>35</sup> €

# 3-TAGE-STARTER Klassisch

## 1. Tag



High Protein Drink Vanille (57%) einquirlen in 250 ml Magermilch\*



Ananas



Bunter Spitzkohl-Gemüseintopf (1 Btl.),  
High Protein Drink Eiskaffee (51%) einquirlen in 250 ml Magermilch\*



Vegetarischer Bohneneintopf (1 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
3.943	940	29,6 g	7,7 g	104,8 g	70,2 g	54,2 g	6,25 g	8,7

## 2. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%) einquirlen in 250 ml Magermilch\*



Ananas



Weinkraut (1 Btl.),  
High Protein Drink Vanille (57%) einquirlen in 250 ml Magermilch\*



Sauerkrauttopf „Szegediner Art“ (1 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
3.489	831	14,0 g	6,2 g	112,5 g	80,3 g	58,3 g	6,68 g	9,4

## 3. Tag



High Protein Drink Vanille (57%) einquirlen in 250 ml Magermilch\*



Ananas



Eintopf von Kraut und Rügen (1 Btl.),  
High Protein Drink Eiskaffee (51%) einquirlen in 250 ml Magermilch\*



Steckrübeneintopf (1 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
3.561	848	19,5 g	6,8 g	110,1 g	72,6 g	50,6 g	6,78 g	9,2

**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. 59 / 65. Zubereitung: 1 Beutel pro Tasse mit kochendem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen.

\* Für die Starter-Tage Klassisch bitte 1,5l Magermilch dazukaufen oder Drink in Wasser einrühren. Die Nährwerte sind berücksichtigt

## 1. Tag



High Protein Drink Vanille (57%) einquirlen in 250 ml Magermilch*	PROTEINSHAKE
2 Scheiben Roggenknäcke mit körnigem Frischkäse	FRÜHSTÜCK
Nudel-Rindfleisch-Suppe (1 Btl.)	MITTAGESSEN
Obstsalat	SNACK
Pfifferlingstopf mit Rindfleisch dazu Penne (2 Btl.)	ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.679	1.113	29,3 g	11,8 g	112,8 g	51,7 g	90,4 g	8,51 g	9,4	

## 2. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%) einquirlen in 250 ml Magermilch*	PROTEINSHAKE
2 Scheiben Vollkornbrot mit Frühlingssquark	FRÜHSTÜCK
Hühnereintopf mit Gemüse und Reis (1 Btl.)	MITTAGESSEN
Roggen-Nuggets gefüllt mit Waldbeeren **	SNACK
Putenbraten mit Kräuterkruste dazu Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf (2 Btl.)	ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.262	1.015	26,8 g	13,7 g	109,6 g	35,2 g	76,5 g	8,71 g	9,1	

## 3. Tag



High Protein Drink Vanille (57%) einquirlen in 250 ml Magermilch*	PROTEINSHAKE
2 Scheiben leichtes Knäcke mit schmackhaftem Streichkäse	FRÜHSTÜCK
Reis-Gemüsepfanne mit Fisch (1 Btl.)	MITTAGESSEN
Thunfischsalat mit Gemüse	SNACK
Seelachswürfel in Orangen-Chili-Soße mit Kartoffelpüree (2 Btl.)	ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.518	1.075	35,3 g	11,0 g	118,2 g	34,4 g	66,5 g	6,25 g	9,9	

\* Für diesen Abnehmplan bitte 1,5l Magermilch dazukaufen oder Drink in Wasser einrühren. Die Nährwerte sind berücksichtigt.  
\*\* Bitte besondere Zubereitung (siehe Produktverpackung) beachten.



# 6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

## 4. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*



2 Scheiben Vollkornbrot  
mit vegetarischem Aufstrich „Kräuter“



Spargelragout mit Kartoffeln (1 Btl.)



Haselnüsse im Schokomantel



Giant Couscous-Pfanne mit Köfte (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.579	1.095	48,3 g	21,1 g	109,1 g	36,0 g	49,3 g	8,23 g	9,1

## 5. Tag



High Protein Drink Vanille (57%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*



2 Scheiben leichtes Knäcke  
mit vegetarischem Aufstrich „Rauchzart“



Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)



Proteinriegel Cranberry-Cassis  
(45% Protein)



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

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.396	1.049	40,1 g	14,6 g	101,4 g	31,5 g	65,4 g	5,63 g	8,5

## 6. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*



2 Scheiben Vollkornbrot  
mit Frischkäse und Konfitüre



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



Hähnchensalat mit Gemüse



Couscous mit Hähnchen (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.392	1.045	30,3 g	9,5 g	130,9 g	52,9 g	58,3 g	6,74 g	10,9

# Veggie Stars

Pro Tag 19,<sup>99</sup> €

Deutschland: 119,<sup>95</sup> €

Österreich: 123,<sup>31</sup> €

## 1. Tag



High Protein Drink Vanille (57%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\* **PROTEINSHAKE**

2 Scheiben Roggenknäcke  
mit körnigem Frischkäse **FRÜHSTÜCK**

Blumenkohlcremesuppe (1 Btl.) **MITTAGESSEN**

Ananas **SNACK**

Blumenkohlröstis in Linsensoße mit  
Gemüsebrunoise (2 Btl.) **ABENDESSEN**

**NEU**

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.358	1.038	36,2 g	20,5 g	104,2 g	53,9 g	64,6 g	7,23 g	8,7	

## 2. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\* **PROTEINSHAKE**

2 Scheiben Vollkornbrot  
mit Frühlingssquark **FRÜHSTÜCK**

Trivellinudeln in Joghurtsoße (1 Btl.) **MITTAGESSEN**

Roggen-Nuggets gefüllt  
mit Waldbeeren\*\* **SNACK**

Vegetarische Bolognesesoße  
mit Spaghetti (2 Btl.) **ABENDESSEN**

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.866	1.160	32,3 g	17,7 g	147,2 g	40,0 g	61,2 g	8,01 g	12,3	

## 3. Tag



High Protein Drink Vanille (57%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\* **PROTEINSHAKE**

2 Scheiben leichtes Knäcke  
mit Frischkäse und Konfitüre **FRÜHSTÜCK**

Vegetarische Lasagne (1 Btl.) **MITTAGESSEN**

Haselnüsse im Schokomantel **SNACK**

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

**NEU**

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.804	1.146	43,4 g	18,2 g	136,8 g	45,4 g	49,0 g	5,55 g	11,4	

\* Für diesen Abnehmplan bitte 1,5l Magermilch dazukaufen oder Drink in Wasser einrühren. Die Nährwerte sind berücksichtigt.  
\*\* Bitte besondere Zubereitung (siehe Produktverpackung) beachten.



# 6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

## 4. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*



2 Scheiben Vollkornbrot  
mit vegetarischem Aufstrich „Tomate“



Minestrone mit vegetarischen  
Hackbällchen (1 Btl.)



Energieriegel Nuts & Berries  
Pekannuss & Zimt



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

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.659	1.111	45,0 g	17,4 g	111,8 g	40,3 g	48,7 g	8,36 g	9,3

## 5. Tag



High Protein Drink Vanille (57%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*



2 Scheiben leichtes Knäcke  
mit pikantem Streichkäse



Tomatisierte Ravioli-Gemüsepfanne  
(1 Btl.)



NEU

Veggie Salat mit Gemüse



Zwetschgenknödel  
mit Vanillesoße (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.325	1.031	35,5 g	12,4 g	123,0 g	44,4 g	46,8 g	3,02 g	10,3

## 6. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*



2 Scheiben Vollkornbrot  
mit Frischkäse und Konfitüre



Vegetarische Kartoffelsuppe (1 Btl.)



Energieriegel Nuts & Berries  
Superfoods



NEU

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

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.890	1.166	41,1 g	16,7 g	139,4 g	60,3 g	57,5 g	8,04 g	11,6

## 1. Tag



High Protein Drink Vanille (57%) einquirlen in 250 ml Magermilch*	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	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.660	1.101	32,0 g	12,8 g	121,3 g	65,5 g	75,2 g	8,13 g	10,1	

## 2. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%) einquirlen in 250 ml Magermilch*	PROTEINSHAKE
2 Scheiben Vollkornbrot mit Frühlingsquark	FRÜHSTÜCK
Tomaten-Reis-Suppe mit Geflügelklößchen (1 Btl.)	MITTAGESSEN
Proteinriegel Mango-Orange (46% Protein)	SNACK
Hähnchenmedaillons in Feinschmeckersoße mit Penne (2 Btl.)	ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.441	1.058	33,5 g	17,5 g	111,6 g	38,7 g	76,1 g	7,38 g	9,3	

## 3. Tag



High Protein Drink Vanille (57%) einquirlen in 250 ml Magermilch*	PROTEINSHAKE
2 Scheiben leichtes Knäcke mit vegetarischem Aufstrich „Tomate“	FRÜHSTÜCK
Chili vegetarisch (1 Btl.)	MITTAGESSEN
Haselnüsse im Schokomantel	NEU SNACK
Hähnchengeschnetzeltes in Weißweinsauce mit Spaghetti (2 Btl.)	ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.538	1.083	44,2 g	14,8 g	92,1 g	29,3 g	67,9 g	6,59 g	7,7	

\* Für diesen Abnehmplan bitte 1,5l Magermilch dazukaufen oder Drink in Wasser einrühren. Die Nährwerte sind berücksichtigt.  
 \*\* Bitte besondere Zubereitung (siehe Produktverpackung) beachten.



# 6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

# 1

## 4. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*

2 Scheiben Vollkornbrot  
mit pikantem Streichkäse

Gnocchi Provencale (1 Btl.)

High Protein Pudding Chocolate

NEU

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



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.657	1.180	32,1 g	16,2 g	116,8 g	39,9 g	82,3 g	7,92 g	9,7

## 5. Tag



High Protein Drink Vanille (57%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*

2 Scheiben leichtes Knäcke,  
dazu Gemüsesalat mit Hähnchen

Flädle-Suppe (1 Btl.)

Roggen-Nuggets gefüllt mit  
Waldbeeren \*\*

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



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.361	1.080	34,6 g	7,7 g	110,6 g	32,8 g	63,9 g	8,28 g	9,2

## 6. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*

2 Scheiben Vollkornbrot  
mit Frischkäse und Konfitüre

Vegetarischer Bohneneintopf (1 Btl.)

Proteinriegel Espresso-Nero  
(46% Protein)

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



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.484	1.069	39,3 g	13,7 g	110,9 g	48,9 g	65,6 g	7,94 g	9,2

## 1. Tag



High Protein Drink Vanille (57%) einquirlen in 250 ml Magermilch*	PROTEINSHAKE
2 Scheiben Roggenknäcke 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
4.820	1.145	28,2 g	12,3 g	120,6 g	47,3 g	94,9 g	8,39 g	10,1	

## 2. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%) einquirlen in 250 ml Magermilch*	PROTEINSHAKE
2 Scheiben Vollkornbrot mit Gouda-Käse-Stick	FRÜHSTÜCK
Möhreneintopf (1 Btl.)	MITTAGESSEN
Proteinriegel Schoko-Banane (46% Protein)	SNACK
Pfefferlendchen mit Kartoffel-Senf-Stampf (2 Btl.)	ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.296	1.025	40,5 g	22,4 g	87,0 g	30,1 g	74,7 g	8,38 g	7,3	

## 3. Tag



High Protein Drink Vanille (57%) einquirlen in 250 ml Magermilch*	PROTEINSHAKE
2 Scheiben Roggenknäcke mit Frischkäse und Honig	FRÜHSTÜCK
Schwäbischer Linseneintopf (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
4.644	1.106	34,0 g	13,8 g	123,2 g	37,0 g	69,5 g	6,99 g	10,3	

\* Für diesen Abnehmplan bitte 1,5l Magermilch dazukaufen oder Drink in Wasser einrühren. Die Nährwerte sind berücksichtigt.  
 \*\* Bitte besondere Zubereitung (siehe Produktverpackung) beachten.



# 6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

# 2

## 4. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*



2 Scheiben Vollkornbrot  
mit Leberwurst



Erbseintopf mit Wiener Wurst (1 Btl.)



NEU

Haselnüsse im Schokomantel



Hühnerfrikassee mit Reis (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.970	1.187	51,2 g	18,3 g	111,7 g	27,3 g	65,5 g	6,30 g	9,3

## 5. Tag



High Protein Drink Vanille (57%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*



2 Scheiben leichtes Knäcke,  
dazu Gemüsesalat mit Hähnchen



Sternchennudelsuppe mit Geflügelklöß-  
chen (1 Btl.)



Roggen-Nuggets gefüllt mit  
Waldbeeren \*\*



Rostbratwürstchen mit Weinkraut und  
Kartoffelpüree (3 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.477	1.070	47,3 g	17,1 g	86,0 g	32,7 g	67,2 g	9,11 g	7,2

## 6. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*



2 Scheiben Vollkornbrot  
mit schmackhaftem Streichkäse



Blumenkohlcremesuppe (1 Btl.)



Proteinriegel Kokos-Mandel  
(45% Protein)



Königsberger Klopse mit Reis (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.413	1.053	44,5 g	21,2 g	100,9 g	29,3 g	61,6 g	7,36 g	8,4



ohne Schweinefleisch

Pro Tag 18,<sup>99</sup> €

Deutschland: 113,<sup>95</sup> €

Österreich: 117,<sup>14</sup> €

zzgl. 0,<sup>25</sup> € Pfand

## 1. Tag



High Protein Drink Vanille (57%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Roggenknäcke  
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
4.820	1.145	28,2 g	12,3 g	120,6 g	47,3 g	94,9 g	8,39 g	10,1	

## 2. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot  
mit Gouda-Käse-Stick

FRÜHSTÜCK

Möhreneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Proteinriegel Schoko-Banane  
(46% Protein)

SNACK

Gulasch nach Hausfrauenart  
mit Penne (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.809	1.148	43,4 g	18,9 g	101,8 g	30,5 g	83,7 g	8,71 g	8,5	

## 3. Tag



High Protein Drink Vanille (57%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Roggenknäcke  
mit Frischkäse und Honig

FRÜHSTÜCK

Vegetarischer Bohneneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

High Protein Pudding Vanilla

SNACK

Vegetarische Kohlroulade mit  
Salzkartoffeln (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.209	1.004	32,0 g	12,2 g	114,8 g	40,2 g	57,3 g	6,24 g	9,6	

\* Für diesen Abnehmplan bitte 1,5l Magermilch dazukaufen oder Drink in Wasser einrühren. Die Nährwerte sind berücksichtigt.  
\*\* Bitte besondere Zubereitung (siehe Produktverpackung) beachten.



# 6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

# 2<sub>os</sub>

## 4. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*



2 Scheiben Vollkornbrot  
mit vegetarischem Aufstrich „Rauchzart“



Nudel-Rindfleisch-Suppe (1 Btl.)



NEU

Haselnüsse im Schokomantel



Hühnerfrikassee mit Reis (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.429	1.057	43,9 g	15,5 g	100,8 g	25,6 g	62,7 g	7,47 g	8,4

## 5. Tag



High Protein Drink Vanille (57%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*



2 Scheiben leichtes Knäcke,  
dazu Gemüsesalat mit Hähnchen



Sternchennudelsuppe  
mit Geflügelklößchen (1 Btl.)



Roggen-Nuggets gefüllt mit  
Waldbeeren \*\*



Vegetarische Frikadellen mit Weinkraut  
und Kartoffelpüree (3 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.658	1.110	41,7 g	21,5 g	108,8 g	37,9 g	66,6 g	7,92 g	9,1

## 6. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*



2 Scheiben Vollkornbrot  
mit schmackhaftem Streichkäse



Blumenkohlcremesuppe (1 Btl.)



Proteinriegel Kokos-Mandel  
(45% Protein)



Vegetarische Königsberger Klopse mit  
Salzkartoffeln (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.345	1.036	43,7 g	26,1 g	102,1 g	32,4 g	56,6 g	7,73 g	8,5

## 1. Tag



High Protein Drink Vanille (57%) einquirlen in 250 ml Magermilch*	PROTEINSHAKE
2 Scheiben leichtes Knäcke mit Frühlingsquark	FRÜHSTÜCK
Vegetarische Kartoffelsuppe (1 Btl.)	MITTAGESSEN
Fruchtgetränk „Rote Granate“	SNACK
Spaghetti Carbonara (1 Btl.)	ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.470	1.068	43,6 g	19,7 g	116,3 g	57,8 g	47,9 g	5,35 g	9,7	

## 2. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%) einquirlen in 250 ml Magermilch*	PROTEINSHAKE
2 Scheiben Vollkornbrot mit Frischkäse und Konfitüre	FRÜHSTÜCK
Kokos-Kürbissuppe mit Quinoa (1 Btl.)	MITTAGESSEN
High Protein Pudding Chocolate	SNACK
Putenmedaillons in Balsamico- Tomatensoße mit Reis (2 Btl.)	ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.619	1.099	30,8 g	14,6 g	133,3 g	60,5 g	68,9 g	6,61 g	11,1	

## 3. Tag



High Protein Drink Vanille (57%) einquirlen in 250 ml Magermilch*	PROTEINSHAKE
2 Scheiben Vollkornbrot, dazu Gemüsesalat mit Hähnchen	FRÜHSTÜCK
Mie-Nudel-Bowl mit Rindfleisch (1 Btl.)	MITTAGESSEN
Haselnüsse im Schokomantel	NEU SNACK
Giant Couscous-Pfanne mit Köfte (1 Btl.)	ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.702	1.121	40,4 g	13,9 g	105,0 g	32,3 g	77,7 g	7,39 g	8,8	

\* Für diesen Abnehmplan bitte 1,5l Magermilch dazukaufen oder Drink in Wasser einrühren. Die Nährwerte sind berücksichtigt.  
 \*\* Bitte besondere Zubereitung (siehe Produktverpackung) beachten.



# 6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

# 3

## 4. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*

2 Scheiben Roggenknäcke  
mit Gouda-Käse-Stick

Süßkartoffelpfanne mit Weichkäse  
(1 Btl.)

Proteinriegel Cranberry-Cassis  
(45% Protein)

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



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.679	1.117	39,7 g	22,7 g	100,1 g	42,5 g	80,8 g	7,13 g	8,3

## 5. Tag



High Protein Drink Vanille (57%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*

2 Scheiben Vollkornbrot  
mit Leberwurst

Chili vegetarisch (1 Btl.)

Roggen-Nuggets gefüllt  
mit Waldbeeren \*\*

Hähnchen in Paprikasoße mit Penne  
(2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.848	1.157	34,3 g	13,2 g	122,2 g	41,1 g	77,1 g	8,90 g	10,2

## 6. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*

2 Scheiben leichtes Knäcke  
mit pikantem Streichkäse

Trivellinudeln in Joghurtsoße (1 Btl.)

Proteinriegel Mango-Orange  
(46% Protein)

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



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.930	1.176	36,8 g	19,3 g	142,1 g	39,5 g	65,6 g	5,76 g	11,8



ohne Schweinefleisch

**Pro Tag 19,<sup>92</sup> €**  
 Deutschland: 119,<sup>50</sup> €  
 Österreich: 122,<sup>85</sup> €  
 zzgl. 0,<sup>25</sup> € Pfand

## 1. Tag



- High Protein Drink Vanille (57%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\* PROTEINSHAKE

---

- 2 Scheiben leichtes Knäcke  
mit Frühlingquark FRÜHSTÜCK

---

- Vegetarische Kartoffelsuppe (1 Btl.) MITTAGESSEN

---

- Fruchtgetränk „Rote Granate“ SNACK

---

- Bami Goreng (1 Btl.) ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.441	1.057	30,1 g	9,8 g	133,3 g	56,8 g	56,9 g	5,93 g	11,1	

## 2. Tag



- High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\* PROTEINSHAKE

---

- 2 Scheiben Vollkornbrot  
mit Frischkäse und Konfitüre FRÜHSTÜCK

---

- Kokos-Kürbissuppe mit Quinoa (1 Btl.) MITTAGESSEN

---

- High Protein Pudding Chocolate SNACK

---

- Putenmedaillons in Balsamico-  
Tomatensoße mit Reis (2 Btl.) ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.619	1.099	30,8 g	14,6 g	133,3 g	60,5 g	68,9 g	6,61 g	11,1	

## 3. Tag



- High Protein Drink Vanille (57%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\* PROTEINSHAKE

---

- 2 Scheiben Vollkornbrot,  
dazu Gemüsesalat mit Hähnchen FRÜHSTÜCK

---

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

---

- Haselnüsse im Schokomantel NEU SNACK

---

- Giant Couscous-Pfanne mit Köfte (1 Btl.) ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.702	1.121	40,4 g	13,9 g	105,0 g	32,3 g	77,7 g	7,39 g	8,8	

\* Für diesen Abnehmplan bitte 1,5l Magermilch dazukaufen oder Drink in Wasser einrühren. Die Nährwerte sind berücksichtigt.  
 \*\* Bitte besondere Zubereitung (siehe Produktverpackung) beachten.



# 6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

# 3<sub>os</sub>

## 4. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*



2 Scheiben Roggenknäcke  
mit Gouda-Käse-Stick



Süßkartoffelpfanne mit Weichkäse (1 Btl.)



Proteinriegel Cranberry-Cassis  
(45% Protein)



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

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.679	1.117	39,7 g	22,7 g	100,1 g	42,5 g	80,8 g	7,13 g	8,3

## 5. Tag



High Protein Drink Vanille (57%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*



2 Scheiben Vollkornbrot  
mit vegetarischem Aufstrich „Mildfein“



Chili vegetarisch (1 Btl.)



Roggen-Nuggets gefüllt mit  
Waldbeeren \*\*



Hähnchen in Paprikasoße mit Penne  
(2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.757	1.135	31,9 g	13,1 g	123,5 g	40,9 g	75,3 g	9,09 g	10,3

## 6. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*



2 Scheiben leichtes Knäcke  
mit pikantem Streichkäse



Trivellinudeln in Joghurtsoße (1 Btl.)



Proteinriegel Mango-Orange  
(46% Protein)



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

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.930	1.176	36,8 g	19,3 g	142,1 g	39,5 g	65,6 g	5,76 g	11,8

## 1. Tag



High Protein Drink Vanille (57%) einquirlen in 250 ml Magermilch*	PROTEINSHAKE
2 Scheiben leichtes Knäcke mit körnigem Frischkäse	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	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.918	1.171	39,5 g	16,7 g	122,2 g	51,6 g	76,0 g	6,50 g	10,2	

## 2. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%) einquirlen in 250 ml Magermilch	PROTEINSHAKE
2 Scheiben Vollkornbrot mit vegetarischem Aufstrich „Rauchart“	FRÜHSTÜCK
Mie-Nudel-Bowl mit Rindfleisch (1 Btl.)	MITTAGESSEN
Haselnüsse im Schokomantel	NEU SNACK
Indisches Chicken Korma mit Basmatireis (2 Btl.)	ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.705	1.120	36,8 g	17,3 g	117,4 g	35,5 g	77,7 g	7,68 g	9,8	

## 3. Tag



High Protein Drink Vanille (57%) einquirlen in 250 ml Magermilch*	PROTEINSHAKE
2 Scheiben Vollkornbrot, dazu Gemüsesalat mit Hähnchen	FRÜHSTÜCK
Kürbis-Möhrensuppe mit Kokosmilch (1 Btl.)	MITTAGESSEN
High Protein Pudding Vanilla	SNACK
Hähnchenbrust süß-sauer mit Reis (2 Btl.)	ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.854	1.154	29,5 g	12,8 g	130,0 g	62,0 g	87,2 g	8,46 g	10,8	

\* Für diesen Abnehmplan bitte 1,5l Magermilch dazukaufen oder Drink in Wasser einrühren. Die Nährwerte sind berücksichtigt.  
 \*\* Bitte besondere Zubereitung (siehe Produktverpackung) beachten.



# 6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

# 4

## 4. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*



2 Scheiben Roggenknäcke  
mit Frischkäse und Honig



Couscous mit Hähnchen (1 Btl.)



Proteinriegel Mango-Orange  
(46% Protein)



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

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.982	1.187	35,0 g	14,7g	131,5 g	44,5 g	79,2 g	6,94 g	11,0

## 5. Tag



High Protein Drink Vanille (57%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*



2 Scheiben Vollkornbrot  
mit schmackhaftem Streichkäse



Vegetarische Thai Bolognese mit  
Spaghetti (2 Btl.)



Roggen-Nuggets gefüllt  
mit Waldbeeren \*\*



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

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.881	1.161	29,5 g	11,4 g	143,3 g	49,1 g	70,0 g	9,19 g	11,9

## 6. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*



2 Scheiben Roggenknäcke  
mit Gouda-Käse-Stick



Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)



Proteinriegel Kokos-Mandel  
(45% Protein)



Chop Suey mit Basmatireis (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.925	1.173	38,1 g	18,6 g	123,5 g	44,9 g	79,8 g	8,07 g	10,3

## 1. Tag



High Protein Drink Vanille (57%) einquirlen in 250 ml Magermilch*	PROTEINSHAKE
2 Scheiben leichtes Knäcke mit körnigem Frischkäse	FRÜHSTÜCK
Vegetarische Kartoffelsuppe (1 Btl.)	MITTAGESSEN
Fruchtgetränk „Rote Rakete“	SNACK
Spaghetti Pesto mit Garnelen (1 Btl.)	ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.526	1.076	28,9 g	11,4 g	123,3 g	44,9 g	75,3 g	7,35 g	10,3	

## 2. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%) einquirlen in 250 ml Magermilch*	PROTEINSHAKE
2 Scheiben Vollkornbrot mit Frühlingssquark	FRÜHSTÜCK
Fruchtige Tomatensuppe (1 Btl.)	MITTAGESSEN
Haselnüsse im Schokomantel	SNACK
Buntbarsch in Honig-Senf-Soße mit Salzkartoffeln (2 Btl.)	ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.324	1.032	42,5 g	20,3 g	103,6 g	43,3 g	55,5 g	7,31 g	8,6	

## 3. Tag



High Protein Drink Vanille (57%) einquirlen in 250 ml Magermilch*	PROTEINSHAKE
2 Scheiben Roggenknäcke mit vegetarischem Aufstrich „Rauchzart“	FRÜHSTÜCK
Möhreneintopf (1 Btl.)	MITTAGESSEN
Proteinriegel Espresso-Nero (46% Protein)	SNACK
Lachsfilet in Zitronen-Kräutersoße mit Reis (2 Btl.)	ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.561	1.088	42,8 g	15,5 g	105,2 g	26,2 g	65,5 g	5,73 g	8,8	

\* Für diesen Abnehmplan bitte 1,5l Magermilch dazukaufen oder Drink in Wasser einrühren. Die Nährwerte sind berücksichtigt.  
 \*\* Bitte besondere Zubereitung (siehe Produktverpackung) beachten.



# 6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

# 5

## 4. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*



2 Scheiben Vollkornbrot  
mit Frischkäse und Konfitüre



Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)



Roggen-Nuggets gefüllt mit  
Waldbeeren \*\*



Fischduett in Dillsoße mit Reis (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.828	1.150	35,2 g	13,5 g	147,8 g	58,0 g	53,5 g	6,51 g	12,3

## 5. Tag



High Protein Drink Vanille (57%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*



2 Scheiben leichtes Knäcke  
mit vegetarischem Aufstrich „Mildfein“



Reis-Gemüsepfanne mit Fisch (1 Btl.)



Proteinriegel Schoko-Banane  
(46%Protein)



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

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.575	1.088	34,7 g	13,3 g	112,9 g	31,5 g	77,9 g	6,03 g	9,4

## 6. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*



2 Scheiben Vollkornbrot  
mit schmackhaften Streichkäse



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



High Protein Pudding Chocolate



Red Thai Garnelencurry mit  
Basmatireis (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.578	1.090	32,8 g	16,3 g	126,8 g	46,0 g	67,4 g	6,92 g	10,6

## 1. Tag



High Protein Drink Vanille (57%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot  
mit körnigem Frischkäse

FRÜHSTÜCK

Bunte Farfalle in Tomaten-Gemüsesoße  
(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	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.817	1.143	28,8 g	13,1 g	141,2 g	61,0 g	75,7 g	9,33 g	11,8	

## 2. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot  
mit Frühlingssquark

FRÜHSTÜCK

Fruchtige Tomatensuppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Energieriegel Nuts & Berries  
Superfoods

SNACK

Ratatouille mit Grillkäse (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.582	1.096	50,1 g	19,3 g	105,8 g	60,5 g	56,8 g	7,34 g	8,8	

## 3. Tag



High Protein Drink Vanille (57%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Roggenknäcke  
mit Frischkäse und Honig

FRÜHSTÜCK

Kürbis-Möhrensuppe  
mit Kokosmilch (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Roggen-Nuggets gefüllt mit  
Waldbeeren \*\*

SNACK

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.687	1.117	31,1 g	13,6 g	158,4 g	82,9 g	41,2 g	4,87 g	13,2	

\* Für diesen Abnehmplan bitte 1,5l Magermilch dazukaufen oder Drink in Wasser einrühren. Die Nährwerte sind berücksichtigt.  
 \*\* Bitte besondere Zubereitung (siehe Produktverpackung) beachten.



# 6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

# 6

## 4. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*



2 Scheiben leichtes Knäcke  
mit Gouda-Käse-Stick



Vegetarischer Bohneneintopf (1 Btl.)



High Protein Pudding Vanilla



Vegetarische Bolognesesoße  
mit Spaghetti (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4,810	1.149	43,2 g	20,2 g	109,2 g	37,3 g	73,7 g	7,68 g	9,1

## 5. Tag



High Protein Drink Vanille (57%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*



2 Scheiben Vollkornbrot  
mit vegetarischem 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	Broteinheiten
4,901	1.171	57,1 g	24,4 g	109,0 g	30,5 g	52,9 g	7,73 g	9,1

## 6. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*



2 Scheiben Roggenknäcke  
mit schmackhaftem Streichkäse



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



Energieriegel Nuts & Berries  
Cashew & Aprikose



Vegetarische Lasagne (1 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4,857	1.160	46,0 g	16,6 g	131,7 g	42,7 g	51,0 g	5,50 g	11,0

## 1. Tag



High Protein Drink Vanille (57%) einquirlen in 250 ml Magermilch*	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
4.549	1.075	30,5 g	12,5 g	127,1 g	54,9 g	65,5 g	8,72 g	10,6	

## 2. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%) einquirlen in 250 ml Magermilch*	PROTEINSHAKE
2 Scheiben leichtes Knäcke mit Frühlingssquark	FRÜHSTÜCK
Steckrübeneintopf (1 Btl.)	MITTAGESSEN
Energieriegel Nuts & Berries Mediterran	SNACK
Veg. Cevapcici in Tomatensoße mit Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf (2 Btl.)	ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten	NÄHRWERTE
4.490	1.065	45,3 g	19,3 g	104,6 g	49,5 g	47,6 g	8,51 g	8,7	

## 3. Tag



High Protein Drink Vanille (57%) einquirlen in 250 ml Magermilch*	PROTEINSHAKE
2 Scheiben Vollkornbrot mit vegetarischem Aufstrich „Tomate“	FRÜHSTÜCK
Trivellinudeln in Joghurtsoße (1 Btl.)	MITTAGESSEN
Haselnüsse im Schokomantel	NEU SNACK
Vegetarische Thai Bolognese mit Spaghetti (2 Btl.)	ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten	NÄHRWERTE
4.861	1.158	39,0 g	15,8 g	130,2 g	36,7 g	62,8 g	7,85 g	10,9	

\* Für diesen Abnehmplan bitte 1,5l Magermilch dazukaufen oder Drink in Wasser einrühren. Die Nährwerte sind berücksichtigt.  
 \*\* Bitte besondere Zubereitung (siehe Produktverpackung) beachten.



# 6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

# 7

## 4. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*



2 Scheiben leichtes Knäcke  
mit schmackhaftem Streichkäse



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



High Protein Pudding Chocolate



Vegetarische Bällchen in Joghurtsoße  
mit Penne (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.532	1.083	37,8 g	17,0 g	108,0 g	41,2 g	72,2 g	6,81 g	9,0

## 5. Tag



High Protein Drink Vanille (57%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*



2 Scheiben Vollkornbrot  
mit Gouda-Käse-Stick



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



Energieriegel Nuts & Berries  
Dunkle Schokolade & Ingwer-Limette



Quarkkeulchen mit roter Fruchtgrütze  
(2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.695	1.120	44,1 g	17,2 g	119,5 g	53,0 g	55,6 g	5,09 g	10,0

## 6. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*



2 Scheiben Roggenknäcke  
mit Frischkäse und Konfitüre



Flädlesuppe (1 Btl.)



Roggen-Nuggets gefüllt mit  
Waldbeeren \*\*



Vegetarischer Hackbraten in Soße  
mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.532	1.082	41,5 g	14,6 g	127,5 g	47,1 g	42,2 g	6,70 g	10,6

## 1. Tag



High Protein Drink Vanille (57%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\* **PROTEINSHAKE**

2 Scheiben Roggenknäcke  
mit körnigem Frischkäse **FRÜHSTÜCK**

Tomatisierte Ravioli-Gemüsepfanne (1 Btl.) **MITTAGESSEN**

Fruchtgetränk „Hey Wach“ **SNACK**

Milchreis mit roter  
Fruchtgrütze (2 Btl.) **ABENDESSEN**

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.734	1.125	26,5 g	12,2 g	147,7 g	80,9 g	64,5 g	3,86 g	12,3	

## 2. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\* **PROTEINSHAKE**

2 Scheiben Vollkornbrot  
mit Frühlingssquark **FRÜHSTÜCK**

Blumenkohlcremesuppe (1 Btl.) **MITTAGESSEN**

Energieriegel Nuts & Berries  
Mandel & Cranberry **SNACK**

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

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.682	1.119	49,4 g	21,3 g	104,9 g	42,2 g	59,3 g	8,15 g	8,7	

## 3. Tag



High Protein Drink Vanille (57%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\* **PROTEINSHAKE**

2 Scheiben leichtes Knäcke  
mit vegetarischen Aufstrich „Kräuter“ **FRÜHSTÜCK**

Bunte Farfalle in  
Tomaten-Gemüsesoße (1 Btl.) **MITTAGESSEN**

High Protein Pudding Vanilla **SNACK**

Pastablüten aus Gabelspaghetti und Ge-  
müse in Spinat-Hirtenkäsesoße (2 Btl.) **ABENDESSEN**

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.827	1.150	33,3 g	14,3 g	125,8 g	38,0 g	63,6 g	5,97 g	10,5	

\* Für diesen Abnehmplan bitte 1,5l Magermilch dazukaufen oder Drink in Wasser einrühren. Die Nährwerte sind berücksichtigt.  
 \*\* Bitte besondere Zubereitung (siehe Produktverpackung) beachten.



# 6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

# 8

## 4. Tag



**NEU**

High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*

2 Scheiben Vollkornbrot  
mit pikantem Streichkäse

Fruchtige Tomatensuppe (1 Btl.)

Haselnüsse im Schokomantel

Vegetarische Bällchen in Joghurtsoße  
mit Penne (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.431	1.059	45,6 g	15,9 g	106,1 g	40,8 g	51,6 g	6,91 g	8,8

## 5. Tag



High Protein Drink Vanille (57%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*

2 Scheiben Vollkornbrot  
mit Frischkäse und Konfitüre

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

Roggen-Nuggets gefüllt mit  
Waldbeeren\*\*

Ratatouille mit Grillkäse (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.705	1.124	47,6 g	22,6 g	113,4 g	54,4 g	55,2 g	7,30 g	9,5

## 6. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%)  
einquirlen in 250 ml Magermilch\*

2 Scheiben leichtes Knäcke  
mit vegetarischem Aufstrich „Kräuter“

Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)

Energieriegel Nuts & Berries  
Dunkle Schokolade & Kardamom

Vegetarische Königsberger Klopse  
mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.783	1.141	49,3 g	21,3 g	122,5 g	46,9 g	44,3 g	6,40 g	10,2

Mit einem grünen Salat, Naturjoghurt oder einer Handvoll Obst können Sie Ihren Abnehmplan individuell ergänzen.  
Weitere Informationen zu den Produkten (Zutaten etc.) unter [www.diaeko.de](http://www.diaeko.de) oder +49(0)40-551 00 01

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

NEU

Reis-Gemüsepfanne mit Fisch



✓ Perfekt für's Büro & Zuhause

✓ Schnelle Zubereitung

✓ Mehr Zeit für Familie & Hobbys

Sie haben wenig Zeit zum Kochen und wollen sich trotzdem gesund ernähren? Wählen Sie aus 12 verschiedenen für Sie zusammengestellten Vorteilspaketen Ihre insgesamt 12 Gerichte für Mittag- und Abendessen.

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

TK-Paket  
**Stars**

**87,95 €**

7,33 € pro Gericht

(AT: 90,42 €)

TK-Paket  
**Veggie Stars**

**82,95 €**

6,91 € pro Gericht

(AT: 85,28 €)

**1**  
TK-Paket  
**Culinaria**

**71,95 €**

6,00 € pro Gericht

(AT: 73,97 €)

**2**  
TK-Paket  
**Hausmannskost**

**70,50 €**

5,88 € pro Gericht

(AT: 72,48 €)

**2 oS**  
TK-Paket  
**Hausmannskost**  
ohne Schwein

**74,95 €**

6,25 € pro Gericht

(AT: 77,05 €)

**3**  
TK-Paket  
**Fernweh**

**77,95 €**

6,50 € pro Gericht

(AT: 80,14 €)

**3 oS**  
TK-Paket  
**Fernweh**  
ohne Schwein

**77,95 €**

6,50 € pro Gericht

(AT: 80,14 €)

**4**  
TK-Paket  
**Asia**

**79,95 €**

6,66 € pro Gericht

(AT: 82,19 €)

**5**  
TK-Paket  
**Fisch & mehr**

**77,50 €**

6,46 € pro Gericht

(AT: 79,67 €)

**6**  
TK-Paket  
**Grüne Welt**

**64,95 €**

5,41 € pro Gericht

(AT: 66,77 €)

**7**  
TK-Paket  
**Vegetaria**

**73,95 €**

6,16 € pro Gericht

(AT: 76,02 €)

**8**  
TK-Paket  
**Gemüsegarten**

**71,95 €**

6,00 € pro Gericht

(AT: 73,97 €)

# VORTEILHAFTHE PAKETPREISE

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

**2x** **TK-Paket**

<b>6</b> Tage	 	
	Mittagessen	Abendessen

**KEINE VERSAND-KOSTEN**

**3x** **TK-Paket**

<b>6</b> Tage	 	
	Mittagessen	Abendessen

**-10%**

**4x** **TK-Paket**

<b>6</b> Tage	 	
	Mittagessen	Abendessen

**-15%**

**5x** **TK-Paket**

<b>6</b> Tage	 	
	Mittagessen	Abendessen

**-20%**

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



Lachsfilet in Florentin-Soße mit Salzkartoffeln



Vegetarische Lasagne



Mie Nudel-Bowl mit Rindfleisch

- 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%

## Sie möchten gerne ein Gericht aus ihrem TK-Paket tauschen?

Kein Problem!

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

## TK-Paket Mittag- und Abendessen



### 1. Tag

Nudel-Rindfleisch-Suppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Pfifferlingstopf mit Rindfleisch dazu Penne (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ 2.194 kcal 522 Fett 15,6 g

davon gesättigte Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz Broteinheiten  
Fettsäuren 3,2 g 51,0 g 6,1 g 40,5 g 6,34 g 4,3

NÄHRWERTE



### 2. Tag

Hühnereintopf mit Gemüse und Reis (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ 2.106 kcal 500 Fett 14,0 g

davon gesättigte Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz Broteinheiten  
Fettsäuren 6,1 g 47,4 g 5,4 g 42,5 g 6,09 g 4,0

NÄHRWERTE



### 3. Tag

Reis-Gemüsepfanne mit Fisch (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ 2.658 kcal 631 Fett 19,9 g

davon gesättigte Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz Broteinheiten  
Fettsäuren 3,9 g 74,2 g 13,3 g 36,0 g 5,00 g 6,2

NÄHRWERTE



### 4. Tag

Spargelragout mit Kartoffeln (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Giant Couscous-Pfanne mit Köfte (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ 2.408 kcal 575 Fett 24,2 g

davon gesättigte Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz Broteinheiten  
Fettsäuren 11,4 g 63,1 g 13,4 g 19,4 g 6,14 g 5,3

NÄHRWERTE



### 5. Tag

Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ 2.458 kcal 586 Fett 24,6 g

davon gesättigte Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz Broteinheiten  
Fettsäuren 5,4 g 62,3 g 13,3 g 24,0 g 4,59 g 5,2

NÄHRWERTE



### 6. Tag

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

MITTAGESSEN

Couscous mit Hähnchen (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ 2.270 kcal 540 Fett 15,7 g

davon gesättigte Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz Broteinheiten  
Fettsäuren 3,0 g 68,5 g 12,0 g 27,6 g 4,65 g 5,7

NÄHRWERTE

# Pro Mahlzeit 6,<sup>91</sup> €

Deutschland: 82,<sup>95</sup> €

Österreich: 85,<sup>28</sup> €

# Veggie Stars

## TK-Paket Mittag- und Abendessen

### 1. Tag



Blumenkohlcremesuppe (1 Btl.)



Blumenkohlröstis in Linsensoße mit Gemüsebrunoise (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
1.895	453	22,3 g	11,9 g	43,8 g	8,7 g	14,9 g	5,06 g	3,7



### 2. Tag



Trivellinudeln in Joghurtsoße (1 Btl.)



Vegetarische Bolognesesoße mit Spaghetti (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.710	645	19,5 g	10,1 g	85,0 g	10,2 g	27,2 g	5,39 g	7,1



### 3. Tag



Vegetarische Lasagne (1 Btl.)



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

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.645	631	21,9 g	9,2 g	85,8 g	11,3 g	20,9 g	4,87 g	7,2



### 4. Tag



Minestrone mit vegetarischen Hackbällchen (1 Btl.)



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

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.535	604	25,3 g	11,3 g	58,2 g	9,5 g	18,5 g	6,28 g	4,9



### 5. Tag



Tomatisierte Ravioli-Gemüsepfanne (1 Btl.)



Zwetschgenknödel mit Vanillesoße (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.514	599	20,6 g	5,7 g	81,0 g	23,0 g	16,4 g	2,07 g	6,8



### 6. Tag



Vegetarische Kartoffelsuppe (1 Btl.)



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

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.531	604	24,8 g	10,1 g	63,1 g	9,6 g	24,7 g	6,15 g	5,3



## TK-Paket Mittag- und Abendessen



### 1. Tag

Möhreneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ kcal Fett  
2.216 527 18,5 g

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

NÄHRWERTE



### 2. Tag

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

MITTAGESSEN

Hähnchenmedaillons in Feinschmeckersoße mit Penne (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ kcal Fett  
2.225 529 16,8 g

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

NÄHRWERTE



### 3. Tag

Chili vegetarisch (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Hähnchengeschnetzeltes in Weißweinsoße mit Spaghetti (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ kcal Fett  
2.577 614 22,4 g

davon gesättigte Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz Broteinheiten  
Fettsäuren 6,1 g 54,3 g 10,2 g 39,1 g 5,76 g 4,5

NÄHRWERTE



### 4. Tag

Gnocchi Provencale (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ kcal Fett  
2.483 590 17,9 g

davon gesättigte Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz Broteinheiten  
Fettsäuren 7,6 g 66,7 g 9,4 g 35,3 g 5,72 g 5,6

NÄHRWERTE



### 5. Tag

Flädle-Suppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ kcal Fett  
2.350 562 27,4 g

davon gesättigte Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz Broteinheiten  
Fettsäuren 4,5 g 55,2 g 8,0 g 21,9 g 6,44 g 4,6

NÄHRWERTE



### 6. Tag

Vegetarischer Bohneneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ kcal Fett  
2.217 530 25,3 g

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

NÄHRWERTE

## TK-Paket Mittag- und Abendessen

### 1. Tag



Hühnereintopf mit Reis und Gemüse (1 Btl.)



Rinderroulade mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.388	566	14,7 g	3,7 g	60,0 g	5,1 g	44,9 g	6,14 g	5,0



### 2. Tag



Möhreneintopf (1 Btl.)



Pfefferlendchen mit Kartoffel-Senf-Stampf (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.315	550	17,7 g	6,8 g	60,1 g	6,3 g	33,2 g	5,71 g	5,0



### 3. Tag



Schwäbischer Linseneintopf (1 Btl.)



Kohlroulade mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.550	607	22,4 g	6,5 g	72,9 g	4,9 g	23,9 g	6,27 g	6,1



### 4. Tag



Erbseneintopf mit Wiener Wurst (1 Btl.)



Hühnerfrikassee mit Reis (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.720	648	25,2 g	8,3 g	67,0 g	4,5 g	33,5 g	4,07 g	5,6



### 5. Tag



Sternchennudelsuppe mit Geflügelklößchen (1 Btl.)



Rostbratwürstchen mit Weinkraut und Kartoffelpüree (3 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.450	587	38,6 g	13,3 g	31,3 g	7,7 g	27,2 g	7,74 g	2,6



### 6. Tag



Blumenkohlcremesuppe (1 Btl.)



Königsberger Klopse mit Reis (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.315	553	27,7 g	10,7 g	54,4 g	6,6 g	18,8 g	5,25 g	4,5





## TK-Paket Mittag- und Abendessen

### 1. Tag



Hühnereintopf mit Gemüse und Reis (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Rinderroulade mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.388	566	14,7 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
3,7 g	60,0 g	5,1 g	44,9 g	6,14 g	5,0

NÄHRWERTE



Möhreneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Gulasch nach Hausfrauenart mit Penne (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.828	673	20,6 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
3,3 g	74,9 g	6,7 g	42,2 g	6,04 g	6,2

NÄHRWERTE

### 3. Tag



Vegetarischer Bohneneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.115	505	20,4 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4,9 g	64,5 g	8,1 g	11,7 g	5,52 g	5,4

NÄHRWERTE

### 4. Tag



Nudel-Rindfleisch-Suppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Hühnerfrikassee mit Reis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.250	536	19,8 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
5,8 g	54,4 g	3,0 g	32,8 g	5,38 g	4,5

NÄHRWERTE

### 5. Tag



Sternchennudelsuppe mit Geflügelklößchen (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Vegetarische Frikadellen mit Weinkraut und Kartoffelpüree (3 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.631	627	33,0 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
17,7 g	54,1 g	12,9 g	26,6 g	6,55 g	4,5

NÄHRWERTE

### 6. Tag



Blumenkohlcremesuppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Vegetarische Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.247	536	26,9 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
15,6 g	55,6 g	9,7 g	13,8 g	5,62 g	4,6

NÄHRWERTE

## TK-Paket Mittag- und Abendessen

### 1. Tag



Vegetarische Kartoffelsuppe (1 Btl.)



Spaghetti Carbonara (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
2.324	557	32,2 g	12,4 g	47,1 g	5,2 g	16,8 g	4,33 g	3,9



### 2. Tag



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



Putenmedaillons in Balsamico-Tomatensoße mit Reis (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
2.253	536	18,4 g	7,0 g	67,9 g	14,6 g	22,1 g	4,48 g	5,7



### 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	Broteinheiten
2.364	563	18,4 g	6,4 g	58,9 g	11,3 g	34,8 g	5,18 g	4,9



### 4. Tag



Süßkartoffelpfanne mit Weichkäse (1 Btl.)



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

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
2.348	558	15,7 g	3,4 g	72,9 g	18,1 g	25,8 g	5,06 g	6,1



### 5. Tag



Chili vegetarisch (1 Btl.)



Hähnchen in Paprikasoße mit Penne (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
2.714	647	19,9 g	6,9 g	64,0 g	16,8 g	43,9 g	6,26 g	5,3



### 6. Tag



Trivellinudeln in Joghurtsoße (1 Btl.)



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

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
3.039	724	22,2 g	9,6 g	101,9 g	16,8 g	25,4 g	4,87 g	8,5





## TK-Paket Mittag- und Abendessen

### 1. Tag



Vegetarische Kartoffelsuppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Bami Goreng (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.295	546	18,7 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
2,5 g	64,1 g	4,2 g	25,8 g	4,91 g	5,3

NÄHRWERTE

### 2. Tag



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

MITTAGESSEN

Putenmedaillons in Balsamico-Tomatensauce mit Reis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.253	536	18,4 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
7,0 g	67,9 g	14,6 g	22,1 g	4,48 g	5,7

NÄHRWERTE

### 3. Tag



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

MITTAGESSEN

Giant Couscous-Pfanne mit Köfte (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.364	563	18,4 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
6,4 g	58,9 g	11,3 g	34,8 g	5,18 g	4,9

NÄHRWERTE

### 4. Tag



Süßkartoffelpfanne mit Weichkäse (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.348	558	15,7 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
3,4 g	72,9 g	18,1 g	25,8 g	5,06 g	6,1

NÄHRWERTE

### 5. Tag



Chili vegetarisch (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Hähnchen in Paprikasauce mit Penne (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.714	647	19,9 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
6,9 g	64,0 g	16,8 g	43,9 g	6,26 g	5,3

NÄHRWERTE

### 6. Tag



Trivellinudeln in Joghurtsauce (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
3.039	724	22,2 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
9,6 g	101,9 g	16,8 g	25,4 g	4,87 g	8,5

NÄHRWERTE

## TK-Paket Mittag- und Abendessen

### 1. Tag



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



Bami Goreng (1 Btl.)



PRO TAG	KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
	2.573	613	26,0 g	8,1 g	65,0 g	10,3 g	26,4 g	4,3 g	5,4

### 2. Tag



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



Indisches Chicken Korma mit Basmatireis (2 Btl.)



PRO TAG	KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
	2.526	599	12,7 g	7,6 g	71,0 g	12,9 g	47,8 g	5,59 g	5,9

### 3. Tag



Kürbis-Möhrensuppe mit Kokosmilch (1 Btl.)



Hähnchenbrust süß-sauer mit Reis (2 Btl.)



PRO TAG	KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
	2.484	590	17,3 g	7,0 g	78,7 g	33,5 g	27,1 g	6,01 g	6,6

### 4. Tag



Couscous mit Hähnchen (1 Btl.)



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



PRO TAG	KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
	2.996	713	22,3 g	6,0 g	82,0 g	16,0 g	38,9 g	6,10 g	6,8

### 5. Tag



Vegetarische Thai Bolognese mit Spaghetti (2 Btl.)



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



PRO TAG	KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
	2.855	678	17,1 g	4,8 g	84,9 g	24,6 g	39,0 g	6,82 g	7,1

### 6. Tag



Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)



Chop Suey mit Basmatireis (2 Btl.)



PRO TAG	KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
	2.421	574	12,9 g	1,6 g	81,4 g	23,9 g	29,1 g	6,37 g	6,8

## TK-Paket Mittag- und Abendessen



### 1. Tag

Vegetarische Kartoffelsuppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Spaghetti Pesto mit Garnelen (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
1.918	455	10,6 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
6,3 g	69,9 g	3,7 g	16,2 g	5,30 g	5,8

NÄHRWERTE



### 2. Tag

Fruchtige Tomatensuppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.042	486	17,6 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
9,1 g	57,0 g	18,4 g	21,4 g	5,08 g	4,8

NÄHRWERTE



### 3. Tag

Möhreneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.556	610	27,6 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
6,4 g	62,8 g	8,5 g	23,4 g	4,67 g	5,2

NÄHRWERTE



### 4. Tag

Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Fischduett in Dillsoße mit Reis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.620	624	25,1 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
7,8 g	72,0 g	14,7 g	24,0 g	4,23 g	6,0

NÄHRWERTE



### 5. Tag

Reis-Gemüsepfanne mit Fisch (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.658	631	19,9 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
3,9 g	74,2 g	13,3 g	36,0 g	5,00 g	6,2

NÄHRWERTE



### 6. Tag

Haferflockentaler mit Kohlrabi-Erbсен-Gemüse in Soße (2 Btl.)

MITTAGESSEN

Red Thai Garnelencurry mit Basmatireis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.404	572	18,6 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
7,7 g	76,7 g	15,5 g	20,4 g	4,72 g	6,4

NÄHRWERTE

## TK-Paket Mittag- und Abendessen

### 1. Tag



Bunte Farfalle in Tomaten-Gemüsesoße (1 Btl.)



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

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
2.342	556	12,8 g	4,1 g	80,0 g	21,3 g	23,3 g	5,95 g	6,7



### 2. Tag



Fruchtige Tomatensuppe (1 Btl.)



Ratatouille mit Grillkäse (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
2.275	545	31,1 g	10,8 g	43,1 g	23,3 g	19,5 g	5,11 g	3,6



### 3. Tag



Kürbis-Möhrensuppe mit Kokosmilch (1 Btl.)



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

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
2.751	655	21,8 g	8,2 g	97,7 g	53,4 g	12,9 g	3,78 g	8,1



### 4. Tag



Vegetarischer Bohneneintopf (1 Btl.)



Vegetarische Bolognesesoße mit Spaghetti (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
2.297	548	20,6 g	5,1 g	66,7 g	8,1 g	19,2 g	5,91 g	5,6



### 5. Tag



EMER

Blumenkohlröstis in Linsensoße mit Gemüsebrunoise (2 Btl.)



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

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
2.731	652	33,0 g	14,5 g	65,2 g	11,1 g	21,4 g	5,64 g	5,4



### 6. Tag



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



Vegetarische Lasagne (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
2.866	684	27,9 g	8,8 g	82,0 g	13,5 g	23,4 g	4,74 g	6,8



## TK-Paket Mittag- und Abendessen

### 1. Tag



Möhreneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Gnocchi Provencale (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
1.987	473	15,8 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
3,8 g	63,7 g	11,2 g	12,6 g	5,26 g	5,3

NÄHRWERTE

### 2. Tag



Steckrübeneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Veg. Cevapcici in Tomatensoße mit Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.358	563	26,4 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
11,2 g	59,5 g	17,4 g	15,7 g	7,50 g	5,0

NÄHRWERTE

### 3. Tag



Trivellinudeln in Joghurtsoße (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Vegetarische Thai Bolognese mit Spaghetti (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.715	645	16,0 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
6,9 g	85,4 g	16,7 g	31,2 g	5,79 g	7,1

NÄHRWERTE

### 4. Tag



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

MITTAGESSEN

Vegetarische Bällchen in Joghurtsoße mit Penne (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.543	608	24,8 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
8,6 g	64,9 g	11,5 g	28,0 g	5,84 g	5,4

NÄHRWERTE

### 5. Tag



Haferflockentaler mit Kohlrabi-Erbсен-Gemüse in Soße (2 Btl.)

MITTAGESSEN

Quarkkeulchen mit roter Fruchtgrütze (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.031	483	14,2 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2,3 g	69,9 g	26,7 g	13,9 g	2,21 g	5,8

NÄHRWERTE

### 6. Tag



Flädle-Suppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Vegetarischer Hackbraten in Soße mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.442	584	32,6 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
9,1 g	55,5 g	5,1 g	15,1 g	5,63 g	4,6

NÄHRWERTE

## TK-Paket Mittag- und Abendessen

### 1. Tag



Tomatisierte Ravioli-Gemüsepfanne (1 Btl.)



Milchreis mit roter Fruchtgrütze (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
2.200	523	13,0 g	3,6 g	82,1 g	33,0 g	14,0 g	1,69 g	6,8



### 2. Tag



Blumenkohlcremesuppe (1 Btl.)



NEU

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

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
2.413	577	27,7 g	12,7 g	51,1 g	9,9 g	24,1 g	5,91 g	4,3



### 3. Tag



Bunte Farfalle in Tomaten-Gemüsesoße (1 Btl.)



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

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
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



Fruchtige Tomatensuppe (1 Btl.)



Vegetarische Bällchen in Joghurtsoße mit Penne (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
2.289	547	21,6 g	5,6 g	61,2 g	17,8 g	21,8 g	4,95 g	5,1



### 5. Tag



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



Ratatouille mit Grillkäse (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
2.487	596	37,0 g	17,0 g	39,7 g	14,5 g	24,4 g	5,00 g	3,3



### 6. Tag



Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)



Vegetarische Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
2.770	660	30,2 g	13,5 g	75,5 g	18,0 g	16,6 g	5,43 g	6,3



# À LA CARTE: EINZELGERICHTE & SNACKS

✓ Über 80 verschiedene Gerichte

✓ Schnelle Zubereitung

Bei mehr als 80 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 viele köstliche Gerichte für Sie entworfen. Schlemmen Sie sich durch den Putenbraten mit Kräuterkruste und Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf, die Reis-Gemüsepfanne mit Fisch, Seelachswürfel in Orangen-Chili-Soße mit Kartoffelpüree und Blumenkohlröstis in Linsensoße mit Gemüsebrunoise.

Auch unser **VeggieFlex-Sortiment**, bestehend auch rein pflanzlichen Fleischgerichten, ist durch die leckeren vegetarischen Bällchen in Maissoße mit Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf gewachsen.

## Suppen im Becher:

Probieren Sie die frisch von Hand in Becher abgefüllten Suppen, z.B. Möhren-Ingwersuppe. Die ideale Mahlzeit zuhause oder im Büro, wenn es schnell gehen soll. Direkte Erwärmung im Becher möglich.

**Guten Appetit!**



NEU

Putenbraten mit Kräuterkruste und Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf, siehe Seite 51



Reis-Gemüsepfanne mit Fisch, siehe Seite 52

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



NEU

Blumenkohlröstis in Linsensoße mit Gemüsebrunoise, siehe Seite 53

Für den kleinen Hunger zwischendurch finden Sie eine reichhaltige Auswahl an Fitmachern und Snacks ab S. 56.



## Legende für die Seiten 49 bis 55

- Schwein
- Rind
- Geflügel
- Fisch
- Vegetarisch
- Btl.** Beutel
- G** Glutenfrei
- L** Laktosefrei
- KJ** Kilojoule
- kcal** Kilokalorien
- F** Fett
- g.F.** davon gesättigte Fettsäuren
- KH** Kohlenhydrate
- Z** davon Zucker
- E** Eiweiß
- S** Salz
- BE** Broteinheiten
- enthält zudem Schweinefleisch
- enthält zudem Rindfleisch

# 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.



Tomaten-Reis-Suppe mit Geflügelklößchen

Art.-Nr. 81

## Suppen und Eintöpfe

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
2	Schwäbischer Linseneintopf, 2 Portionen	<b>L</b>	270 g	303	472	112	3,4	0,6	14,1	1,1	5,3	1,07	1,2	<b>5,50</b>	10,19	<b>5,65</b>	10,46
4	Erbseintopf mit Wiener Wurst, 2 Portionen	<b>GL</b>	250 g	252	422	101	4,0	1,4	10,0	0,9	4,5	0,84	0,8	<b>5,25</b>	10,50	<b>5,40</b>	10,80
31	Nudel-Rindfleisch-Suppe, 2 Portionen	<b>L</b>	270 g	140	217	52	1,7	0,4	4,6	0,3	3,9	1,26	0,4	<b>7,75</b>	14,35	<b>7,97</b>	14,76
38	Mie-Nudel-Bowl mit Rindfleisch	<b>L</b>	270 g	201	314	74	0,9	0,3	8,5	1,5	7,4	0,87	0,7	<b>8,45</b>	31,30	<b>8,69</b>	32,19
70	Hühnereintopf mit Gemüse und Reis, 2 Portionen	<b>GL</b>	300 g	226	318	75	1,8	0,6	8,6	1,0	5,8	1,00	0,7	<b>6,75</b>	11,25	<b>6,94</b>	11,57
81	Tomaten-Reis-Suppe mit Geflügelklößchen, 2 Portionen	<b>L</b>	270 g	156	244	58	1,1	0,3	9,4	3,1	2,3	0,80	0,8	<b>5,15</b>	9,54	<b>5,29</b>	9,80
88	Sternchnudelsuppe mit Geflügelklößchen, 2 Portionen	<b>L</b>	270 g	84	131	31	1,0	0,3	2,8	0,3	2,4	1,11	0,2	<b>6,35</b>	11,76	<b>6,53</b>	12,09
120	Vegetarischer Bohneneintopf, 2 Portionen	<b>GL</b>	300 g	224	311	75	4,1	0,4	6,9	0,9	1,5	0,95	0,6	<b>4,85</b>	8,98	<b>4,99</b>	8,32
121	Möhreneintopf, 2 Portionen	<b>GL</b>	270 g	157	243	58	2,4	0,2	6,9	1,6	0,9	0,98	0,6	<b>4,95</b>	9,17	<b>5,09</b>	9,43
122	Steckrübeneintopf, 2 Portionen	<b>GL</b>	300 g	193	268	64	3,2	0,3	6,8	1,7	1,0	1,10	0,6	<b>6,50</b>	10,83	<b>6,68</b>	11,13
123	Blumenkohlcremesuppe, 2 Portionen		270 g	105	162	39	2,3	1,1	3,0	0,9	0,9	0,78	0,3	<b>7,65</b>	14,17	<b>7,86</b>	14,56
124	Süßkartoffel-Möhren-Eintopf, 2 Portionen	<b>GL</b>	300 g	229	320	76	3,1	0,3	9,3	3,6	1,7	0,64	0,8	<b>7,75</b>	12,92	<b>7,97</b>	13,28



Schwäbischer Linseneintopf

Art.-Nr. 2



Sternchnudelsuppe mit Geflügelklößchen

Art.-Nr. 88



Vegetarischer Bohneneintopf

Art.-Nr. 120

# Einzelgerichte

## Suppen und Eintöpfe

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
143	Kokos-Kürbis-Suppe mit Quinoa, 2 Portionen	☐	200 g	199	417	100	5,3	3,0	10,5	4,2	1,8	0,87	0,9	<b>7,85</b>	19, <sup>63</sup>	<b>8,07</b>	20, <sup>18</sup>
144	Fruchtige Tomatensuppe, 2 Portionen	☐ <b>GL</b>	270 g	119	185	44	1,1	0,1	6,6	4,7	1,1	0,78	0,6	<b>5,20</b>	9, <sup>63</sup>	<b>5,35</b>	9, <sup>91</sup>
145	Kürbis-Möhrensuppe mit Kokosmilch, 2 Portionen	☐ <b>GL</b>	270 g	153	236	57	3,5	2,1	5,1	3,1	0,7	0,91	0,4	<b>6,95</b>	12, <sup>87</sup>	<b>7,14</b>	13, <sup>22</sup>
147	Flädle-Suppe, 2 Portionen	☐	270 g	182	279	67	5,9	0,5	2,6	0,2	0,9	1,19	0,2	<b>6,95</b>	12, <sup>87</sup>	<b>7,14</b>	13, <sup>22</sup>



Würstchengulasch, Penne

Art.-Nr. 3



Kokos-Kürbis-Suppe mit Quinoa

Art.-Nr. 143



Spaghetti Carbonara

Art.-Nr. 23

## Fleischgerichte

Art.-Nr.	Schweinefleisch 		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
3	Würstchengulasch, Penne 		280 g	330	492	118	4,9	1,7	12,6	1,8	4,1	0,74	1,1	<b>5,10</b>	18, <sup>21</sup>	<b>5,24</b>	18, <sup>71</sup>
22	Königsberger Klopse in Kapernsoße, Reis 		305 g	448	616	147	7,1	2,6	15,2	1,3	5,4	1,03	1,3	<b>5,20</b>	17, <sup>05</sup>	<b>5,35</b>	17, <sup>54</sup>
23	Spaghetti Carbonara		250 g	425	708	170	11,6	4,8	10,8	1,2	5,5	0,79	0,9	<b>7,15</b>	28, <sup>60</sup>	<b>7,35</b>	29, <sup>40</sup>
24	Pfefferlendchen, Kartoffel-Senf-Stampf*		300 g	247	347	82	2,8	1,7	7,4	1,1	6,3	0,94	0,6	<b>8,25</b>	27, <sup>50</sup>	<b>8,48</b>	28, <sup>27</sup>
25	Rostbratwürstchen, Weinkraut, Kartoffelpüree		370 g	503	567	136	9,7	3,4	6,4	1,9	5,6	1,28	0,5	<b>7,95</b>	21, <sup>49</sup>	<b>8,17</b>	22, <sup>08</sup>
29	Kohlroulade, Salzkartoffeln	<b>L</b>	345 g	304	370	88	3,8	1,4	10,1	0,6	2,8	0,98	0,8	<b>7,10</b>	20, <sup>58</sup>	<b>7,30</b>	21, <sup>16</sup>
48	Grünkohl mit Kasserwürfeln, Salzkartoffeln **		350 g	279	334	80	2,7	0,9	10,1	1,1	3,3	1,02	0,8	<b>5,95</b>	17, <sup>00</sup>	<b>6,12</b>	17, <sup>49</sup>

## Fleischgerichte

Rindfleisch 		pro Portion		Nährwerte pro 100g										Deutschland		Österreich	
Art.-Nr.		Gewicht	kcal	KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE	Preis €	€/kg	Preis €	€/kg	
33	Gulasch nach Hausfrauenart, Penne	L	340 g	370	457	109	3,3	0,5	10,9	1,1	8,2	0,92	0,9	<b>8,30</b>	24,41	<b>8,53</b>	25,06
39	Rinderbraten in Soße mit Cranberries, grüne Bohnen, Kartoffelpüree		470 g	420	376	89	2,5	0,8	10,9	5,6	5,5	1,01	0,9	<b>11,30</b>	24,04	<b>11,62</b>	24,72
40	Giant Couscous-Pfanne mit Köfte	L	300 g	362	505	121	5,4	1,9	12,0	2,4	4,9	0,95	1,0	<b>6,90</b>	23,00	<b>7,09</b>	23,53
41	Pfifferlingstopf mit Rindfleisch, Penne 	L	340 g	382	473	112	3,2	0,6	11,4	1,6	8,8	0,86	0,9	<b>12,30</b>	36,18	<b>12,64</b>	37,18
50	Sauerbraten „Fränkischer Art“, Kartoffelpüree		300 g	306	428	102	4,3	1,2	9,4	2,7	6,0	1,01	0,8	<b>7,95</b>	26,50	<b>8,17</b>	27,23
52	Rinderroulade, Salzkartoffeln	L	360 g	340	399	94	2,6	0,6	9,5	0,6	7,7	0,88	0,8	<b>7,95</b>	22,08	<b>8,17</b>	22,69
55	Rindergulasch Barbeque, Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf		320 g	302	397	94	2,3	1,2	9,9	3,0	7,1	0,97	0,8	<b>9,85</b>	30,76	<b>10,13</b>	31,66



Hähnchenbrust süß-sauer, Reis

Art.-Nr. 71



Putenbraten mit Kräuterkruste, Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf

Art.-Nr. 72

Geflügel 		pro Portion		Nährwerte pro 100g										Deutschland		Österreich	
Art.-Nr.		Gewicht	kcal	KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE	Preis €	€/kg	Preis €	€/kg	
<b>NEU</b> 71	Hähnchenbrust süß-sauer, Reis	<b>GL</b>	365 g	437	506	120	2,2	0,3	17,8	6,9	6,9	0,97	1,5	<b>7,80</b>	24,38	<b>8,02</b>	25,06
<b>NEU</b> 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	<b>7,95</b>	24,84	<b>8,17</b>	25,53
80	Chop Suey, Basmatireis	L	420 g	345	348	82	0,8	0,2	12,7	3,1	5,7	1,06	1,1	<b>9,10</b>	21,67	<b>9,36</b>	22,29
82	Couscous mit Hähnchen	L	250 g	384	644	154	5,1	0,9	17,2	1,4	8,5	1,00	1,4	<b>7,95</b>	31,80	<b>8,17</b>	32,68
83	Hähnchenfilet in Curryrahmsoße, Djuvec-Reis	<b>G</b>	320 g	354	465	111	3,8	1,3	12,0	3,9	6,4	1,05	1,0	<b>8,45</b>	26,41	<b>8,69</b>	27,16
85	Hühnerfrikassee, Reis		295 g	396	564	134	5,1	1,6	14,3	0,8	7,5	0,67	1,2	<b>5,40</b>	18,31	<b>5,55</b>	18,81
86	Bami Goreng	L	300 g	414	580	138	5,2	0,7	14,7	0,7	7,6	0,85	1,2	<b>4,70</b>	15,67	<b>4,83</b>	16,10

# Einzelgerichte

## Fleischgerichte

Art.-Nr.	Geflügel 🐔	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	
90	Hähnchen in Paprikasoße, Penne		420 g	417	416	99	3,4	1,5	10,0	2,1	6,4	0,75	0,8	<b>8,65</b>	20, <sup>60</sup>	<b>8,89</b>	21, <sup>17</sup>
91	Hähnchenmedaillons in Feinschmeckerssoße, Penne		320 g	373	489	117	4,3	1,9	11,6	1,5	7,0	0,89	1,0	<b>5,70</b>	17, <sup>91</sup>	<b>5,86</b>	18, <sup>31</sup>
93	Hähnchenmedaillons in Orangen-Joghurtsoße, Reis		325 g	380	492	117	3,5	1,0	14,9	2,3	6,0	1,00	1,2	<b>6,45</b>	19, <sup>85</sup>	<b>6,63</b>	20, <sup>40</sup>
94	Hähnchenfilet in Curryrahmsoße, Basmatireis	<b>G</b>	320 g	351	463	110	2,8	1,2	14,2	3,5	6,6	0,89	1,2	<b>7,65</b>	23, <sup>91</sup>	<b>7,86</b>	24, <sup>56</sup>
97	Putenmedaillons in Balsamico-Tomatensoße, Reis	<b>GL</b>	325 g	337	437	104	2,4	0,3	14,4	1,9	5,7	0,84	1,2	<b>7,95</b>	24, <sup>46</sup>	<b>8,17</b>	25, <sup>14</sup>
98	Hähnchengeschnetzeltes in Weißweinssoße, Spaghetti		300 g	384	537	128	5,6	1,8	10,8	0,8	7,3	0,89	0,9	<b>8,05</b>	26, <sup>83</sup>	<b>8,28</b>	27, <sup>60</sup>
99	Indisches Chicken Korma, Basmatireis	<b>G</b>	340 g	398	493	117	3,1	2,0	14,1	2,6	8,1	0,96	1,2	<b>8,20</b>	24, <sup>12</sup>	<b>8,43</b>	24, <sup>79</sup>



Hähnchenmedaillons in Feinschmeckerssoße, Penne Art.-Nr. 091

Lachsfilet in Zitronen-Kräutersoße, Art.-Nr. 115 Reis

Hähnchenmedaillons in Orangen-Joghurtsoße, Reis Art.-Nr. 093

## Fischgerichte 🐟

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	
105	Seelachswürfel in Orangen-Chili-Soße, Kartoffelpüree	<b>G</b>	320 g	311	408	97	4,0	1,0	9,4	3,2	5,4	0,86	0,8	<b>7,80</b>	24, <sup>38</sup>	<b>8,02</b>	25, <sup>06</sup>
106	Reis-Gemüsepfanne mit Fisch	<b>GL</b>	300 g	320	450	107	2,3	0,3	14,7	1,0	6,3	0,75	1,2	<b>7,35</b>	22, <sup>97</sup>	<b>7,56</b>	23, <sup>63</sup>
108	Fischduett in Dillsoße, Reis*		325 g	395	511	122	4,8	2,2	13,5	1,2	5,8	0,71	1,1	<b>7,90</b>	24, <sup>31</sup>	<b>8,12</b>	24, <sup>98</sup>
109	Lachsfiletstücke in Florentin-Soße, Salzkartoffeln	<b>G</b>	350 g	357	428	102	4,3	1,3	9,8	0,7	5,4	0,76	0,8	<b>11,40</b>	32, <sup>57</sup>	<b>11,72</b>	33, <sup>49</sup>
110	Red Thai Garnelencurry, Basmatireis		320 g	323	426	101	2,3	1,9	15,6	2,7	4,1	0,92	1,3	<b>8,15</b>	25, <sup>47</sup>	<b>8,38</b>	26, <sup>19</sup>
111	Spaghetti Pesto mit Garnelen	<b>L</b>	250 g	386	650	154	4,9	1,0	18,4	0,6	9,1	1,12	1,5	<b>8,95</b>	35, <sup>80</sup>	<b>9,20</b>	36, <sup>80</sup>
115	Lachsfilet in Zitronen-Kräutersoße, Reis		305 g	453	623	149	6,9	1,9	14,5	1,4	6,9	0,67	1,2	<b>11,50</b>	37, <sup>70</sup>	<b>11,82</b>	38, <sup>75</sup>
117	Buntbarsch in Honig-Senfsoße, Salzkartoffeln	<b>G</b>	360 g	367	429	102	4,0	2,4	10,9	1,6	5,1	0,83	0,9	<b>10,75</b>	29, <sup>86</sup>	<b>11,05</b>	30, <sup>69</sup>

## Vegetarische Gerichte

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/€	
131	Süßkartoffelpfanne mit Weichkäse	<b>G</b>	250 g	221	371	88	3,1	0,9	10,4	4,7	2,9	0,93	0,9	<b>6,75</b>	27,00	<b>6,94</b>	27,76
132	Ratatouille mit Grillkäse	<b>G</b>	270 g	426	658	158	10,4	3,9	9,3	4,0	6,1	1,11	0,8	<b>7,15</b>	26,48	<b>7,35</b>	27,22
133	Tomatisierte Ravioli-Gemüsepfanne	<b>L</b>	250 g	257	430	103	3,7	0,4	12,4	3,9	3,4	0,52	1,0	<b>6,75</b>	27,00	<b>6,94</b>	27,76
134	Trivellinudeln in Joghurtsoße		300 g	321	449	107	3,7	2,0	13,0	1,6	4,2	0,78	1,1	<b>7,55</b>	25,17	<b>7,76</b>	25,87
135	Pastablüten aus Gabelspaghetti und Gemüse, Spinat-Hirtenkäsesoße		250 g	439	736	176	6,6	2,5	17,1	1,3	4,9	1,00	1,4	<b>8,20</b>	32,80	<b>8,43</b>	33,72
137	Gemüseburger „Prima Vera“, Kartoffelpüree		270 g	334	519	124	5,2	1,3	14,8	2,9	3,6	0,94	1,2	<b>5,30</b>	19,63	<b>5,45</b>	20,19
138	Blumenkohlröstis, Linsensoße mit Gemüsebrunoise	<b>G</b>	310 g	348	470	112	5,2	2,9	11,5	2,0	4,0	0,95	1,0	<b>7,95</b>	24,94	<b>8,17</b>	25,58
146	Spargelragout mit Kartoffeln, 2 Portionen		300 g	213	298	71	2,7	1,9	9,0	2,0	1,6	1,10	0,8	<b>8,20</b>	13,87	<b>8,43</b>	14,05
151	Gnocchi Provencale		270 g	316	493	117	3,4	1,2	16,7	2,6	3,7	0,97	1,4	<b>6,35</b>	23,52	<b>6,53</b>	24,19



Seelachswürfel in Orangen-Chili-Soße, Kartoffelpüree Art.-Nr. 105



Blumenkohlröstis, Linsensoße mit Gemüsebrunoise Art.-Nr. 138



Reis-Gemüsepfanne mit Fisch Art.-Nr. 106

## Desserts

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	
154	Milchreis, rote Fruchtgrütze	<b>G</b>	350 g	266	320	76	1,1	0,7	14,6	6,6	1,5	0,11	1,2	<b>4,85</b>	13,86	<b>4,99</b>	14,20
155	Zwetschgenknödel, Vanillesoße		220 g	342	654	155	5,2	2,1	22,7	6,0	3,5	0,35	1,9	<b>7,10</b>	32,27	<b>7,30</b>	33,18
157	Quarkkeulchen, rote Fruchtgrütze		240 g	234	413	98	1,3	0,3	17,9	8,3	2,8	0,18	1,5	<b>5,55</b>	23,13	<b>5,71</b>	23,70
158	Kaiserschmarrn, Apfel-Aprikosen-Kompott		330 g	502	641	152	3,8	0,7	25,5	13,6	3,4	0,40	2,1	<b>7,95</b>	24,09	<b>8,17</b>	24,70

# Einzelgerichte



Ein echter Klassiker:  
Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln

## VeggieFleXX - rein pflanzliche Fleischgerichte:

Die Gerichte bestehen aus einer pflanzlichen Mischung als Ersatz für das Fleisch und bieten ein wirklich überraschend bekanntes Geschmackserlebnis. Entdecken Sie diese Gerichte und Sie werden sehen: Hier ist wirklich für jeden Geschmack das Richtige dabei.

## VeggieFleXX\* Gerichte

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/€	
128	Chili vegetarisch, 2 Portionen	L	300 g	230	322	77	1,9	0,2	7,3	2,6	5,7	1,03	0,6	<b>6,55</b>	10,92	<b>6,73</b>	11,22
130	Vegetarische Thai Bolognese, Spaghetti	L	370 g	324	370	88	1,3	0,2	12,5	3,2	5,0	0,94	1,0	<b>8,60</b>	23,24	<b>8,84</b>	23,99
180	Minestrone mit vegetarischen Hackbällchen	L	270 g	165	257	61	3,3	1,9	5,7	2,3	2,3	1,40	0,5	<b>5,95</b>	22,04	<b>6,12</b>	22,67
181	Vegetarische Königsberger Klopse, Salzkartoffeln		330 g	431	549	131	6,3	3,9	14,4	2,2	3,5	1,06	1,2	<b>8,65</b>	26,21	<b>8,89</b>	26,94
183	Vegetarische Cevapcici in Tomatensoße, Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf		340 g	370	457	109	5,0	3,1	11,5	3,6	3,7	1,24	1,0	<b>8,65</b>	25,44	<b>8,89</b>	26,15
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	<b>8,55</b>	17,91	<b>8,79</b>	18,31
185	Vegetarische Bolognesesoße, Spaghetti	L	320 g	324	426	101	2,6	1,3	14,4	1,7	4,6	0,96	1,2	<b>7,55</b>	23,59	<b>7,76</b>	24,25
186	Vegetarische Lasagne		200 g	350	732	175	6,9	2,7	21,0	2,9	6,9	1,10	1,8	<b>9,35</b>	46,75	<b>9,61</b>	48,95
187	Veg. Frikadellen, Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in Soße, Salzkartoffeln		440 g	598	571	136	6,3	3,7	14,0	2,6	5,0	0,69	1,2	<b>9,75</b>	22,16	<b>10,02</b>	22,77
188	Vegetarische Wirsingroulade in Champignon-Kartoffelsoße, Kartoffelpüree		370 g	304	344	82	4,5	1,5	8,0	1,3	2,4	0,73	0,7	<b>9,10</b>	24,59	<b>9,36</b>	25,30
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	<b>9,30</b>	23,25	<b>9,56</b>	23,90
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	<b>8,95</b>	29,83	<b>9,20</b>	30,67
191	Vegetarisch gefüllte Portobello-Pilze, Linsen-Joghurtsoße		250 g	170	284	68	3,6	2,6	5,8	1,5	3,2	0,80	0,5	<b>8,70</b>	34,80	<b>8,94</b>	35,76
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	<b>9,45</b>	22,24	<b>9,71</b>	22,85
193	Veggie Filet in Mango-Zwiebel-Chutney, Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf		320 g	329	433	103	3,0	1,2	12,2	3,9	5,5	1,13	1,0	<b>8,55</b>	26,72	<b>8,79</b>	27,47
194	Vegetarische Frikadellen, Tomatensoße, Djuvec-Reis	L	360 g	563	656	156	7,2	4,4	16,1	2,8	6,1	0,69	1,3	<b>10,55</b>	29,31	<b>10,85</b>	30,14
195	Vegetarische Cevapcici, Tomatensoße, Djuvec-Reis	L	340 g	399	493	117	4,8	2,3	14,2	3,6	3,7	1,22	1,2	<b>9,45</b>	27,79	<b>9,71</b>	28,56
196	Vegetarische Bällchen in Joghurtsoße, Penne		320 g	428	559	134	5,8	1,7	13,5	1,6	5,8	0,89	1,1	<b>7,15</b>	22,34	<b>7,35</b>	22,97
197	Vegetarische Bällchen in Maisesoße, Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf		370 g	472	534	128	5,8	2,6	11,6	2,0	5,9	1,03	1,0	<b>8,25</b>	25,78	<b>8,48</b>	26,50

# Suppen im Becher

## Unsere Suppen im Becher:

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



Hähnchencurry mit Ananas und Cashewkernen

## Suppen im Becher

gekühlt (MHD max. 21 Tage)

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
400	Kartoffelcremesuppe	G	500 g	480	402	96	6,1	1,6	7,7	1,3	1,5	1,00	0,6	5,50	11,00	5,65	11,30
401	Tomatencremesuppe	G	500 g	240	201	48	3,0	1,0	9,9	2,8	3,3	0,60	0,8	5,50	11,00	5,65	11,30
402	Möhren-Ingwersuppe	G	500 g	270	226	54	3,3	0,8	4,6	2,8	0,8	0,90	0,4	5,50	11,00	5,65	11,30
403	Harira-Suppe mit Kichererbsen und Koriander	GL	500 g	280	234	56	0,7	0,0	8,2	2,7	3,2	1,20	0,7	6,05	12,10	6,22	12,44
404	Hähnchencurry mit Ananas und Cashewkernen		500 g	380	318	76	3,5	0,2	5,6	2,8	3,7	1,00	0,5	6,95	13,90	7,14	14,28
405	Rote-Beete-Suppe mit Apfel	G	500 g	395	331	79	4,3	1,3	7,3	4,0	1,3	1,40	0,6	5,80	11,60	5,96	11,92
406	Vorteilspaket - 6 Suppen (je 1x 400 - 405)													29,95	9,98	30,79	10,26



Kartoffelcremesuppe Art.-Nr. 400



Tomatencremesuppe Art.-Nr. 401



Möhren-Ingwersuppe Art.-Nr. 402



Harira-Suppe mit Kichererbsen und Koriander Art.-Nr. 403



Hähnchencurry mit Ananas und Cashewkernen Art.-Nr. 404



Rote-Beete-Suppe mit Apfel Art.-Nr. 405

# 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, energiegelade Riegel, proteinreiche Riegel, -drinks, -kekse, frische Salate oder den beliebten Schoko-Haselnuss-Aufstrich.



## GANZ NEU: HASELNÜSSE IM SCHOKOMANTEL SOWIE ZWEI NEUE SALATE

Die Kombination aus gerösteter Nuss und aromatischer Schokolade sorgt für eine Geschmacksexplosion in Ihrem Mund.

Oder probieren Sie die neuen Salate mit Thunfisch oder vegetarisch! Ideal als Beilage zum Brot oder als Snack für den kleinen Hunger.



# 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 63-65 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.



### Vanille mit 57% Protein

- Einzelpackung Art.-Nr. T 13
- 10er-Pack Art.-Nr. T 14

### Eiskaffee mit 51% Protein

- Einzelpackung Art.-Nr. T 15
- 10er-Pack Art.-Nr. T 16

### 24er-Pack gemischt

- je 12x Vanille & Eiskaffee Art.-Nr. T 17

Shaker zur Zubereitung: siehe Seite 60 / 65

## PROTEINKEKSE

Naschen ohne Reue! Die eiweißreichen Knusperkekse werden Sie lieben.

- **mit Schokostückchen**  
mit 25% Protein Art.-Nr. T 201
- **mit Kakao & Schokostückchen**  
mit 28% Protein Art.-Nr. T 202
- **mit roten Beeren**  
mit 30% Protein Art.-Nr. T 203
- **mit kandierter Orange**  
mit 29% Protein Art.-Nr. T 204
- **mit Apfel und Zimt**  
mit 29% Protein Art.-Nr. T 205
- **mit Kakao und Haselnuss**  
mit 28% Protein Art.-Nr. T 206



## PROTEINRIEGEL

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

- **Kokos-Mandel**  
mit 45% Protein Art.-Nr. T 50
- **Cranberry-Cassis**  
mit 45% Protein Art.-Nr. T 51
- **Espresso-Nero**  
mit 46% Protein Art.-Nr. T 52
- **Mango-Orange**  
mit 46% Protein Art.-Nr. T 56
- **Schoko-Banane**  
mit 46% Protein Art.-Nr. T 58
- **Heidelbeer-Cranberry**  
mit 36% Protein Art.-Nr. T 210
- **Schokolade-Erdnuss**  
mit 24% Protein Art.-Nr. T 211
- **Schokolade-Karamell-Erdnuss**  
mit 38% Protein Art.-Nr. T 212
- **Knusperriegel Karamell**  
mit 38% Protein Art.-Nr. T 213
- **Knusperriegel Schokolade**  
mit 31% Protein Art.-Nr. T 216



# LECKERE CHIPS & ENERGIERIEGEL



## Kennen Sie schon unsere Chips?

Vegan, glutenfrei und perfekt für zwischendurch oder abends auf dem Sofa – mit **40 % weniger Fett** als herkömmliche Kartoffelchips. **Probieren Sie mal!**



Art.-Nr. T 300  
**Hummus Chips**  
Tomate & Basilikum (135g)



Art.-Nr. T 301  
**Linsenchips Meersalz** (113g)

Art.-Nr. T 302  
**Quinoa Chips Sour Cream & Schnittlauch** (80g)



Art.-Nr. T 303  
**Tortilla Chips Cheese** (135g)

## HERGESTELLT AUS DEM BESTEN DER NATUR

Die köstlichen Energieriegel begeistern mit 9 spannenden Geschmackskombinationen aus Nüssen, Körnern, Beeren und Früchten – alles aus biologischem Anbau.



### Energieriegel NUTS & BERRIES

- **Mediterran** (40g) Art.-Nr. T 250
- **Mandel & Cranberry** (30g) Art.-Nr. T 251
- **Superfoods** (40g) Art.-Nr. T 252
- **Deluxe** (40g) Art.-Nr. T 253
- **Pekannuss & Zimt** (30g) Art.-Nr. T 254
- **Cashew & Aprikose** (30g) Art.-Nr. T 255

- **Dunkle Schokolade & Sauerkirsch** (40g) Art.-Nr. T 256
- **Dunkle Schokolade & Ingwer-Limette** (40g) Art.-Nr. T 257
- **Dunkle Schokolade & Kardamon** (40g) Art.-Nr. T 258



# FRUCHTGETRÄNKE & TEE

Wahre Vitaminbomben zum Trinken sind die fruchtig-frischen Fruchtgetränke aus schonend kaltgepressten Zutaten. Auch der beliebte Kräutertee aus dem 3-Tage-Starter Klassisch ist separat erhältlich.



## STARTER-TAGE-TEE

Der regelmäßige Genuss dieses Kräutertees mit Löwenzahnwurzel, Stiefmütterchenkraut, Brennnessel-, Pfefferminz- und Birkenblättern kann den Stoffwechsel anregen und ist ein optimaler Begleiter beim Abnehmen.

10 Beutel à 2g

Art.-Nr. T 49



## KALTGEPRESSTE FRUCHTGETRÄNKE

Das Beste aus Früchten und Gemüse. Weitere Informationen: siehe Seite 08.

- **Hey Wach\*:** u.a. Orange, Ingwer, Ginsengpulver & Guaranextrakt Art.-Nr. T 110
- **Happy Lemon:** u.a. Orange, Zitrone & Acerola Art.-Nr. T 111
- **Rote Granate:** 100% aus Granatäpfeln Art.-Nr. T 112
- **Rote Rakete:** u.a. Apfel, Orange, Karotte, Gurke & Rote Beete Art.-Nr. T 114
- **Grüne Gefühle:** u.a. Apfel, Spinat, Grünkohl, Zitrone & Moringa Art.-Nr. T 115
- **Goldrausch:** u.a. Orange, Ananas, Apfel, Karotte, Passionsfrucht, Sonnenblumenkerne & Basilikum Art.-Nr. T 116
- **Keep Calm:** u.a. Ananas, Apfel, Zitrone, Pitaya, Spirulina, Ashwagandha & Acerola Art.-Nr. T 117

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



# EASY TO GO

## DER FRISCHE-KURIER

Diese stylische **Lunchbox** in denim-weiß eignet sich dank PBT (hochwertiger Kunststoff) ideal für den Transport Ihrer Mahlzeiten, zum Einfrieren oder zum Zubereiten in der Mikrowelle.

Die Lunchbox besteht aus zwei Behältern mit Zwischendeckel und einem kleinen Innenbehälter. Unter dem Deckel befindet sich außerdem Platz für Ihr Besteck. Dadurch ist eine perfekte Trennung aller Lebensmittel gewährleistet. Dank Silikon-dichtung schließen die Behälter hermetisch dicht ab und verhindern so das Auslaufen von Suppen und Saucen. Und das breite Gummiband garantiert einen sicheren Transport ohne Verrutschen. Natürlich frei von BPA und 100 % recyclebar.

Maße (LxBxH): 18,5 x 9,4 x 10 cm  
Fassungsvermögen: 2 x 500 ml = 1 Liter  
Art.-Nr. T 35



## SHAKER-BECHER

Ob zum Frühstück, nach dem Training oder für zwischendurch: Mit diesem einfachen Shaker mit geprägter Skala in 50 ml Schritten und einem Schraubdeckel mit verschließbarer Trinköffnung können Sie Ihren High-Protein-Drink schnell zubereiten. Dank eines herausnehmbaren Siebs können sich Shakepulver und Flüssigkeit bei gutem Schütteln optimal vermischen. Der Mix-Becher lässt sich komplett auseinandernehmen und so ideal reinigen.



Fassungsvermögen: 600 ml  
Art.-Nr. T 37

## ESS-THERME

Das praktische Emsa-Thermogefäß im schicken Rot-Ton mit zwei Speiseeinsätzen hält Ihr Essen warm – ideal für unterwegs oder zum Mitnehmen der Speisen ins Büro.

20 cm hoch, Fassungsvermögen: 500 ml  
Art.-Nr. T 55



# DER BESTE START IN DEN TAG: EIN KÖSTLICHES FRÜHSTÜCK

Starten Sie mit einem ebenso nahrhaften wie köstlichen Frühstück voller Energie in den Tag.

## BROT & BROT-SNACKS

### Roggen-Nuggets gefüllt mit Waldbeeren (tiefgefroren)

Probieren Sie unsere schmackhaften Roggen-Nuggets mit leckerer Waldbeerenfüllung. Ideal als kleines Frühstück oder für zwischendurch. Art.-Nr. T 239



### Mehrkornbrot (tiefgefroren)

Vollmundiges Mehrkornbrot aus Weizen- und Roggenmehl mit Natursauerteig, Roggenschrot, Sonnenblumenkernen, Leinsaat u.v.m. Frei von Konservierungsstoffen. Scheiben einzeln entnehmbar. Art.-Nr. T 32



### Knusprige Mini-Baguettes

Knusprig, mundgerecht und mit 52 % reich an Proteinen! Diese kleinen Sattmacher sind ideal für zwischendurch oder ergänzend zu frischen Salaten.



Art.-Nr. T 241

## SALAT-SNACK

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

- Gemüsesalat mit Hähnchen Art.-Nr. T 232
- Thunfischsalat mit Gemüse Art.-Nr. T 260
- Veggie Salat mit Gemüse Art.-Nr. T 261



# POWERSNACKS ZUM NASCHEN

## VITAMINE

Geben Sie Ihrem Körper das, was er braucht:  
Eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung.

- **Frische Ananas:**  
Köstliche Ananaswürfel ohne Zucker-  
zusatz. Absolut frisch und frei von  
Konservierungsstoffen. Art.-Nr. T 80
- **Frischer Obstsalat:** Grüner Apfel,  
Ananas, Melone, Orange, Weintraube.  
Art.-Nr. T 81

Bitte beachten Sie:  
Obstbecher sofort verzehren!



NEU



## HASELNÜSSE IM SCHOKOMANTEL

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

Art. Nr. T 264

## SCHOKO-HASELNUSS-AUFSTRICH

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

Art.-Nr. T 230

### Legende für die Seiten: 63 - 65

**KJ** Kilojoule

**kcal** Kilokalorien

**F** Fett

**g.F.** davon gesättigte Fettsäuren

**KH** Kohlenhydrate

**Z** davon Zucker

**E** Eiweiß

**S** Salz

**BE** Proteinheiten

# 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

<b>T 50</b>	Proteinriegel Kokos-Mandel <sup>1)</sup>	35 g	134	1.605	384	16,0	11,0	21,0	0,7	45,0	0,44	1,8	<b>1,85</b>	52,86	<b>1,90</b>	54,29
<b>T 51</b>	Proteinriegel Cranberry-Cassis <sup>1)</sup>	35 g	129	1.543	368	14,0	9,9	22,0	1,1	45,0	0,49	1,8	<b>1,85</b>	52,86	<b>1,90</b>	54,29
<b>T 52</b>	Proteinriegel Espresso-Nero <sup>1)</sup>	35 g	128	1.539	367	13,0	9,6	22,0	0,5	46,0	0,46	1,8	<b>1,85</b>	52,86	<b>1,90</b>	54,29
<b>T 56</b>	Proteinriegel Mango-Orange <sup>1)</sup>	35 g	129	1.544	368	13,0	9,6	23,0	2,9	46,0	0,49	1,9	<b>1,85</b>	52,86	<b>1,90</b>	54,29
<b>T 58</b>	Proteinriegel Schoko-Banane <sup>1)</sup>	35 g	128	1.538	367	13,0	9,6	22,0	0,9	46,0	0,48	1,8	<b>1,85</b>	52,86	<b>1,90</b>	54,29
<b>T 210</b>	Proteinriegel Heidelbeer-Cranberry <sup>1)</sup>	35 g	121	1.440	346	12,0	4,4	13,0	4,6	36,0	1,20	1,1	<b>1,60</b>	45,71	<b>1,64</b>	46,86
<b>T 211</b>	Proteinriegel Schokolade-Erdnuss	56 g	213	1.593	380	12,0	4,0	41,0	20,0	24,0	1,10	3,4	<b>1,85</b>	33,04	<b>1,90</b>	33,93
<b>T 212</b>	Proteinriegel Schokolade-Karamell-Erdnuss <sup>1)</sup>	40 g	148	1.553	371	13,0	6,2	24,0	11,0	38,0	0,44	2,0	<b>1,85</b>	46,25	<b>1,90</b>	47,50
<b>T 213</b>	Protein-Knusperriegel Karamell <sup>1)</sup>	35 g	127	1.518	363	13,0	6,8	24,0	4,6	38,0	1,20	2,0	<b>1,45</b>	41,43	<b>1,49</b>	42,57
<b>T 216</b>	Protein-Knusperriegel Schokolade <sup>1)</sup>	35 g	132	1.577	379	17,0	9,4	26,0	1,4	31,0	0,82	2,2	<b>1,75</b>	50,00	<b>1,80</b>	51,43
<b>T 217</b>	10er-Pack Riegel gemischt <sup>1)</sup> (je 2x T210, T211, T212, T213, T216)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>15,85</b>	39,43	<b>16,29</b>	40,52

## Proteinkekse

<b>T 201</b>	Proteinkekse mit Schokostückchen	27,6 g	132	2.004	479	22,0	9,9	43,0	22,0	25,0	1,30	3,6	<b>1,60</b>	57,97	<b>1,64</b>	59,42
<b>T 202</b>	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	<b>1,60</b>	42,67	<b>1,64</b>	43,73
<b>T 203</b>	Proteinkekse mit roten Beeren	37,5 g	182	2.032	485	23,0	11,0	38,0	17,0	30,0	0,91	3,2	<b>1,60</b>	42,67	<b>1,64</b>	43,73
<b>T 204</b>	Proteinkekse mit kandierter Orange	37,5 g	179	2.002	478	22,0	11,0	40,0	18,0	29,0	1,00	3,3	<b>1,60</b>	42,67	<b>1,64</b>	43,73
<b>T 205</b>	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	<b>1,60</b>	40,00	<b>1,64</b>	41,00
<b>T 206</b>	Proteinkekse mit Kakao und Haselnuss	37,5 g	183	2.040	487	24,0	11,0	38,0	19,0	28,0	0,91	3,2	<b>1,60</b>	42,67	<b>1,64</b>	43,73

## Frühstück

<b>T 230</b>	Schoko-Haselnuss-Aufstrich, 115g	15 g	68	1.864	451	32,0	17,0	53,0	3,5	5,2	0,07	4,4	<b>3,10</b>	26,96	<b>3,19</b>	27,74
--------------	----------------------------------	------	----	-------	-----	------	------	------	-----	-----	------	-----	-------------	-------	-------------	-------

## Schoko-Nüsse

<b>T 264</b>	Haselnüsse im Schokomantel	25 g	146	2.422	583	51,0	15,0	23,0	2,0	11,0	0,00	0,5	<b>1,60</b>	64,00	<b>1,64</b>	65,60
--------------	----------------------------	------	-----	-------	-----	------	------	------	-----	------	------	-----	-------------	-------	-------------	-------



## 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

<b>T 13</b>	High Protein Drink Vanille	25 g	94	1.587	377	4,1	0,3	26,4	18,6	56,7	0,26	2,2	<b>1,45</b>	58, <sup>00</sup>	<b>1,49</b>	59, <sup>60</sup>
<b>T 14</b>	10er-Pack High Protein Drink Vanille	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>12,95</b>	51, <sup>60</sup>	<b>13,31</b>	53, <sup>24</sup>
<b>T 15</b>	High Protein Drink Eiskaffee	25 g	92	1.536	366	1,9	0,6	34,7	32,2	51,4	0,20	2,9	<b>1,65</b>	66, <sup>00</sup>	<b>1,70</b>	68, <sup>00</sup>
<b>T 16</b>	10er-Pack High Protein Drink Eiskaffee	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>14,85</b>	59, <sup>40</sup>	<b>15,27</b>	61, <sup>08</sup>
<b>T 17</b>	24er-Pack High Protein gemischt	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>30,45</b>	50, <sup>75</sup>	<b>31,30</b>	52, <sup>17</sup>

### Energieriegel Nuts & Berries

<b>T 250</b>	Energieriegel Mediterran	40 g	146	1.602	366	20,0	1,8	28,3	21,5	8,5	0,04	2,4	<b>2,10</b>	52, <sup>50</sup>	<b>2,16</b>	54, <sup>00</sup>
<b>T 251</b>	Energieriegel Mandel & Cranberry	30 g	142	1.978	473	32,0	3,7	43,4	26,3	13,0	0,02	3,6	<b>2,10</b>	70, <sup>00</sup>	<b>2,16</b>	72, <sup>00</sup>
<b>T 252</b>	Energieriegel Superfoods	40 g	151	1.577	377	17,2	2,6	54,7	32,0	15,0	0,01	4,6	<b>2,10</b>	52, <sup>50</sup>	<b>2,16</b>	54, <sup>00</sup>
<b>T 253</b>	Energieriegel Deluxe	40 g	165	1.804	413	20,8	3,0	35,8	21,2	8,6	0,03	3,0	<b>2,10</b>	52, <sup>50</sup>	<b>2,16</b>	54, <sup>00</sup>
<b>T 254</b>	Energieriegel Pekannuss & Zimt	30 g	142	1.980	474	33,4	2,6	41,7	26,3	9,1	0,12	3,5	<b>2,10</b>	70, <sup>00</sup>	<b>2,16</b>	72, <sup>00</sup>
<b>T 255</b>	Energieriegel Cashew & Aprikose	30 g	137	1.909	456	27,1	4,6	48,0	26,3	10,0	0,04	4,0	<b>2,10</b>	70, <sup>00</sup>	<b>2,16</b>	72, <sup>00</sup>
<b>T 256</b>	Energieriegel Dunkle Schokolade & Sauerkirsch	40 g	149	1.559	373	21,5	4,5	37,0	19,3	8,0	0,27	3,1	<b>2,10</b>	52, <sup>50</sup>	<b>2,16</b>	54, <sup>00</sup>
<b>T 257</b>	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	<b>2,10</b>	52, <sup>50</sup>	<b>2,16</b>	54, <sup>00</sup>
<b>T 258</b>	Energieriegel Dunkle Schokolade & Kardamon	40 g	151	1.580	378	22,5	5,0	34,8	18,8	8,5	0,27	2,9	<b>2,10</b>	52, <sup>50</sup>	<b>2,16</b>	54, <sup>00</sup>



### Chips

<b>T 300</b>	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	<b>2,60</b>	19, <sup>26</sup>	<b>2,67</b>	19, <sup>78</sup>
<b>T 301</b>	Linsenchips Meersalz, 113g	30 g	143	2.001	478	21,0	1,7	62,1	0,6	8,0	2,40	5,2	<b>2,60</b>	23, <sup>01</sup>	<b>2,67</b>	23, <sup>63</sup>
<b>T 302</b>	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	<b>2,60</b>	32, <sup>50</sup>	<b>2,67</b>	33, <sup>38</sup>
<b>T 303</b>	Tortilla Chips Cheese, 135g	30 g	145	2.025	484	22,4	2,5	61,5	0,1	6,3	0,50	5,1	<b>2,60</b>	19, <sup>26</sup>	<b>2,67</b>	19, <sup>78</sup>

# 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/L	Preis €   €/kg/L		
<b>Fruchtgetränke &amp; Tee</b>																
T 110	Fruchtgetränk „Hey Wach“	250ml	133	226	53	0,0	0,0	12,0	11,0	0,7	0,00	1,0	3,45**	13,80	3,48**	13,92
T 111	Fruchtgetränk „Happy Lemon“	250ml	10	17	4	0,0	0,0	0,9	0,9	0,0	0,00	0,1	3,45**	13,80	3,48**	13,92
T 112	Fruchtgetränk „Rote Granate“	250ml	153	258	61	0,0	0,0	15,0	13,0	0,5	0,00	1,3	3,45**	13,80	3,48**	13,92
T 114	Fruchtgetränk „Rote Rakete“	250ml	105	177	42	0,0	0,0	9,9	8,2	0,5	0,02	0,8	3,45**	13,80	3,48**	13,92
T 115	Fruchtgetränk „Grüne Gefühle“	250ml	110	185	44	0,0	0,0	10,0	8,7	0,5	0,03	0,8	3,45**	13,80	3,48**	13,92
T 116	Fruchtgetränk „Goldrausch“	250ml	105	184	42	0,0	0,0	9,6	8,8	0,7	0,03	0,8	3,45**	13,80	3,48**	13,92
T 117	Fruchtgetränk „Keep Calm“	250ml	90	155	36	0,5	0,1	8,7	7,2	0,5	0,00	0,7	3,45**	13,80	3,48**	13,92
T 49	Starter-Tage-Tee, 10 Beutel	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,85	242,50	4,99	249,50

\*\* 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	20,90
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

## Brot & Brotsnack

T 32	Mehrkornbrot (tiefgefroren), 750g	50 g	112	942	223	4,7	0,6	37,0	1,7	8,2	0,52	3,1	3,05	4,07	3,14	4,19
T 239	Roggen-Nuggets gefüllt mit Waldbeeren	65 g	115	739	177	1,1	0,2	32,9	8,3	4,2	0,60	2,7	2,40	36,92	2,47	38,00
T 241	Knusprige Mini-Baguettes	22 g	97	1.864	443	14,0	2,0	26,0	0,9	52,0	1,30	2,2	2,20	100,00	2,26	102,79

## Salat-Snack

T 232	Gemüsesalat mit Hähnchen	100 g	99	415	2,9	0,7	3,9	3,9	1,8	13,0	0,43	0,3	3,65	36,50	3,75	37,50
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

## Easy to go - Zubehör

T 35	Lunchbox	2 Etagen, mikrowellengeeignet, dank Silikonichtung hermetisch dicht										36,95	-	37,26	-
T 37	Shaker-Becher	Fassungsvermögen: 600ml, Sieb, Trinköffnung, Skala in 50ml Einheiten										6,95	-	7,01	-
T 55	Ess-Therme	20cm hoch, 500ml, 2 Speiseeinsätze										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 fertiggar. 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 vegetarischen Gerichte *Gefüllte Paprikaschote*, *Gefüllte Portobello-Pilze* und *Gefüllte Zucchini* sind **nicht** für die Zubereitung in der Mikrowelle geeignet!



Tomatencremesuppe



## SUPPEN IM BECHER

### Zubereitung im Kochtopf:

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

### Zubereitung in der Mikrowelle:

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!



## GEFÜLLTE ROGGEN-NUGGETS

### Auftauen bei Raumtemperatur:

Mindestens 60 Minuten vor dem Verzehr auftauen. Innerhalb von 2 Tagen verzehren.

### Oder gefroren in den Backofen:

Im Ofen bei 170°C etwa 10 Minuten backen.

5 %  
GUTSCHEIN

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

# OFT GEFRAGT – SCHNELL BEANTWORTET.

## Wie werden die Gerichte von DIÄKO geliefert?

### Tiefgekühlt und gut verpackt:

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

## Wann genau werden die bestellten Produkte geliefert?

### Lieferung zu Ihrem Wunschtermin – nach Hause oder ins Büro:

Bitte stellen Sie sicher, dass an dem von Ihnen festgelegten Termin jemand das Paket entgegennimmt und kühl lagert. Aufgrund der Mindesthaltbarkeitsdaten frischer Milchprodukte, Fruchtgetränke und Obst empfehlen wir, mit Ihrem Abnehmplan zeitnah nach Erhalt der Ware zu beginnen.

### Innerhalb Deutschlands:

#### Lieferung Dienstag–Samstag 7–13 Uhr.

Sie bestimmen den Liefertag, das Zeitfenster ist vorgegeben. Früheste Lieferung bereits 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.

### Für den Großraum Hamburg:

Abendzustellung am Dienstag oder Donnerstag: Bestellungen, die bis spätestens 11 Uhr am Dienstag bzw. Donnerstag bei uns

eingehen, können am Abend dieser beiden Tage in den Zeitfenstern 18-20 Uhr, 19-21 Uhr oder 20-22 Uhr zugestellt werden. Praktisch: Die Lieferbox wird vom Zusteller sofort wieder mitgenommen.

### Österreich:

#### Lieferung Mittwoch-Donnerstag 7-18 Uhr.

Sie bestimmen den Liefertag, das Zeitfenster ist vorgegeben. Früheste Lieferung 2 Tage nach Bestelleingang, sofern diese bis 14 Uhr eingegangen ist.

## Können Gerichte 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 Produkt.

## Wie hoch sind die Versandkosten?

### Die Versandkosten betragen pro Paket:

Deutschland: 5,<sup>95</sup> €      Österreich: 7,<sup>95</sup> €  
Inselzuschlag 12,<sup>00</sup> €

Ab einem Bestellwert von 100 € liefern wir versandkostenfrei (ggf. Berechnung Inselzuschlag)

## Wie bekomme ich das gezahlte Pfand zurück?

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

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

## Adresse & Firmierung:

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

## Impressum:

**Herausgeber:** Günter Reupke, Geschäftsführer  
DIÄKO GmbH, [www.diaeko.de](http://www.diaeko.de)  
**Design & Realisation:**  
Frische Grafik, [www.frische-grafik.de](http://www.frische-grafik.de)  
JARMÓ Design, [www.jarmodesign.com](http://www.jarmodesign.com)  
**Druck:** Bender Media, [www.bender-media.de](http://www.bender-media.de)



## BESTELL-HOTLINE:

**Aus Deutschland:**

**040 - 551 00 01**

**Aus Österreich:**

**07223 - 861 91**

Montag bis Freitag 8:00 bis 18:00 Uhr

**24/7 in unserem Online-Shop:**

**[www.diaeko.de](http://www.diaeko.de)**

