

01-2022 | Gültig ab 03. Januar 2022

Bestell-Hotline:
040 551 00 01
diaeko.de

Aus Österreich:
07223 861 91
diaeko.at

DAS IST DIÄKO:

ABNEHMEN MIT GENUSS

Von Ernährungs-Experten entwickelte
Abnehmpläne mit 5 Mahlzeiten am Tag

easyfit

Mittag- & Abendessen,
Einzelgerichte & Snacks
Bitte wenden.



LEICHTER ESSEN – BESSER LEBEN!

LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE, WIR STARTEN MIT VIELEN NEUEN GERICHTEN UND GUTEN VORSÄTZEN INS JAHR 2022.

Den Start in das neue Jahr nutzen wir für ein großes Dankeschön an unsere treuen Stammkunden und die vielen Neukunden für das in uns gesetzte Vertrauen. So wie DIÄKO-Kunden wissen, dass eine ausgewogene und gesunde Ernährung zu einem besseren Leben führt, möchten wir auch neue Kunden ermuntern, es ihnen gleichzutun. Genießen Sie in diesem Sinne das noch junge Jahr mit einer großen Auswahl neuer Gerichte. Unsere Ernährungs-

NATÜRLICH & FRISCH – QUALITÄT SEIT 39 JAHREN

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

INHALT

Nachhaltigkeit & VeggieFlexX	ab D 04
Das ist DIÄKO	D 06
3-Tage-Starter	ab D 08
DIÄKO Abnehmpläne	ab D 10

Bequeme Zubereitung	D 30
Häufige Fragen & Versand	D 31

experten haben mit großer Leidenschaft und Freude neue Abnehmpläne entwickelt, um Sie bei Ihren Abnehmzielen zu unterstützen. Immer mit dem Ziel, Ihnen eine ausgewogene, leichte Ernährung bei gleichzeitig ganz bequemer Zubereitung zu ermöglichen.

Entdecken Sie die vielen Neuigkeiten und schlemmen Sie sich durch die Gerichte.

Ganz neu im Sortiment sind zum Beispiel Pfifferlingstopf mit Rindfleisch und Penne, Lachsfiletstücke in Florentin-Soße mit Salzkartoffeln oder Zwetschgenknödel mit Vanillesoße zum Nachtisch – Klingt lecker? Guten Appetit.

**Auf ein gesundes neues Jahr!
Ihr DIÄKO Team**



Das ist easyfit	E 02
easyfit Vorteilspakete	ab E 03
easyfit Einzelgerichte	ab E 14
Fitmacher & Snacks	ab E 22



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



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



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

EINFACH ABNEHMEN – MIT 5 MAHLZEITEN AM TAG



Sie möchten einfach abnehmen?

Genau dieses Ziel können Sie mit uns erreichen. Dafür haben unsere Ernährungsexperten ganzheitlich durchdachte Abnehmpläne 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 und teilweise tiefgekühlten Gerichte** ganz bequem direkt zu Ihnen nach Hause.



Proteinshake



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen



✓ Nur ca. 1.100 kcal pro Tag

✓ Perfekt für jede Diät

✓ 10 vielfältige Abnehmpläne



**Einfache
Bestellung**
bequem nach
Hause geliefert!

Aus Deutschland
Bestell-Hotline:
040 551 00 01
(Mo–Fr 8–18 Uhr)
Online-Shop:
www.diaeko.de

Aus Österreich
Bestell-Hotline:
07223 861 91
(Mo–Fr 8–18 Uhr)
Online-Shop:
www.diaeko.at

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: Mit easyfit helfen wir Ihnen dabei, Ihr Wohlfühlgewicht zu halten und sich ausgewogen zu ernähren – bei gleichzeitig völlig unkomplizierter Zubereitung: **Bitte wenden Sie dieses Journal, um leckere easyfit Einzelgerichte, abwechslungsreiche Mittag- und Abendessen-Pakete und eine Vielzahl an proteinreichen Snacks & Fitmachern zu entdecken.**

easyfit

✓ Über 80 Einzelgerichte

✓ Vorteilspakete für Mittag- und Abendessen

✓ Fitmacher & Snacks

✓ Suppen im Becher



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 % recyclefähigen 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

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 Joghurtsoße mit Penne, Bolognesesoße mit Spaghetti oder die leckere Lasagne - allesamt vegetarisch! Die Gerichte bestehen aus einer pflanzlichen Mischung als Ersatz für das Fleisch.

✓ in den vegetarischen Abnehmplänen

✓ in den vegetarischen Vorteilspaketen
Mittag- und Abendessen

✓ alle Gerichte auch als Einzelgerichte



NEU

Vegetarische Bällchen in Joghurtsoße
mit Penne

Seit letztem Sommer neu im Sortiment

sind unter anderem vegetarisch gefüllte Zucchini in Paprika-Gemüsesoße 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 Portobello-Pilze
in Linsen-Joghurtsoße



Vegetarische Frikadellen, Kohlrabi-
Erbsen-Gemüse in Soße mit Salzkartoffeln



Vegetarische Bolognesesoße mit Spaghetti

DAS IST DIÄKO: ABNEHMEN MIT GENUSS

Wir von Diäko haben für Sie 10 Abnehmpläne zusammengestellt, mit denen Sie ganz einfach Ihr Ziel erreichen und ein paar Kilogramm abnehmen können. Sie erhalten pro Plan **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 geht abnehmen ohne Stress!**

Auf den folgenden Seiten entdecken Sie unsere verschiedenen Abnehmpläne. Überzeugen Sie sich selbst! Wir haben Ihnen dabei abwechslungsreiche Gerichte für jeden Geschmack zusammengestellt, damit es nicht langweilig wird.

Sie möchten gerne ein Gericht aus Ihrem Abnehmplan 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.



Ganz ohne Aufpreis erhalten Sie sämtliche Abnehmpläne auf Wunsch auch ohne Schweinefleisch.



DAS DIÄKO-KONZEPT:

Einfach & lecker zum Traumgewicht – mit 5 Mahlzeiten am Tag.



Proteinshake



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

NATÜRLICH!

Frei von
Konservierungsstoffen
Geschmacksverstärkern
Farbstoffen



MODULARE ABNEHMPLÄNE – GANZ NACH IHREM GESCHMACK.



6-TAGE-ABNEHMPLÄNE

Kombinieren Sie mehrere 6-Tage-Abnehmpläne für bis zu 18-tägige Programme ganz nach Ihrem Geschmack. → **Details ab S. D10**

Stars

115,⁹⁵ €*
19,³³ € pro Tag
(AT: 119,²⁰ €)

Veggie Stars

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

1

Culinaria

108,⁵⁰ €*
18,⁰⁸ € pro Tag
(AT: 111,⁵⁴ €)

2

Hausmannskost

107,⁵⁰ €*
17,⁹² € pro Tag
(AT: 110,⁵¹ €)

3

Fernweh

114,⁵⁰ €*
19,⁰⁸ € pro Tag
(AT: 117,⁷¹ €)

4

Asia

111,⁹⁵ €*
18,⁶⁶ € pro Tag
(AT: 115,⁰⁹ €)

5

Fisch & mehr

107,⁹⁵ €*
17,⁹⁹ € pro Tag
(AT: 110,⁹⁸ €)

6

Grüne Welt

99,⁹⁵ €*
16,⁶⁶ € pro Tag
(AT: 102,⁷⁵ €)

7

Vegetaria

106,⁵⁰ €*
17,⁷⁵ € pro Tag
(AT: 109,⁴⁹ €)

8

Gemüsegarten

106,⁹⁵ €*
17,⁸³ € pro Tag
(AT: 109,⁹⁵ €)

Alle Preise inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten (siehe Seite D31)

**Ab 150 € Bestellwert
versandkostenfrei!**

KEINE
VERSAND-
KOSTEN

**18-Tage-Wiederholer-Preis
mit 15 % Preisvorteil!**

-15%

Ab 150 € Bestellwert schenken wir Ihnen ab sofort die Versandkosten. Das gilt für das gesamte DIÄKO-Sortiment.

Nach Bestellung von mindestens 3 Abnehmplänen erhalten Sie ab der zweiten Bestellung von weiteren 3 Abnehmplänen nach Ihrer Wahl (ohne Pause) 15 % Rabatt.

* zzgl.. 0,25 € Pfand

** zzgl.. 6,00 € Pfand

3-TAGE-STARTER Saft-Mix

Pro Tag 25,⁵⁰ €

Deutschland: 76,⁵⁰ €

Österreich: 77,¹⁴ €

zzgl. 6,⁰⁰ € Pfand

Entdecken Sie die neuen Frucht- und Gemüsegetränke aus der Bodensee-Region, die perfekt auf die Bedürfnisse Ihres Körpers abgestimmt sind. Genießen Sie die Vielfalt von je 8 aufeinander abgestimmten Fruchtgetränken, die über den Tag verteilt in regelmäßigen Abständen getrunken werden. Sie gönnen Ihrem Körper eine Pause und entlasten den Darm und Körper.

Diese sind natürlich frei von Konservierungsstoffen und ohne Industriezucker.

Im Sinne der Nachhaltigkeit besteht die Verpackung zu 100 % aus alten PET-Flaschen, die selbstverständlich keinen Einfluss auf die Frische und den Geschmack haben!

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

Das Paket beinhaltet 24 Flaschen à 250ml:

3x T110 Hey Wach 3x T111 Happy Lemon
 3x T112 Rote Granate 3x T113 Grüne Liebe
 3x T114 Rote Rakete 3x T115 Grüne Gefühle
 3x T116 Goldrausch 3x T117 Keep Calm

Auch einzeln erhältlich, s.S. E23/25.

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

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

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

Grüne Liebe: Fruchtgetränk aus Apfel-, Gurken-, Spinat-, Grünkohl-, Limetten- und Ingwersaft, Matcha.

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

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

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

Rote Granate: 100 % Granatapfelsaft.

Nährwerte pro Tag:

Nähr-	KJ	kcal	F/g	g,F/g
werte	3.370	791	1,3	0,3

KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
184,7	159,1	10,1	0,26	15,4

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



Pro Tag 15,³² €

Deutschland: 45,⁹⁵ €

Österreich: 47,²⁴ €

3-TAGE-STARTER Klassisch

1. Tag



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



Ananas



Möhreneintopf (1 Btl.),

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



Bunter Spitzkohl-Gemüseeeintopf (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
3.666	873	23,9	7,2	102,8	71,9	52,7	6,04	8,6



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 „Szedediner Art“ (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
3.489	831	14,0	6,2	112,5	80,3	58,3	6,68	9,4



3. Tag



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



Ananas



Eintopf von Kraut und Rüben (1 Btl.),

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



Steckrübeneintopf (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
3.561	848	19,5	6,8	110,1	72,6	51,2	6,78	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 beigegefügt. Auch separat (10 Beutel) erhältlich, s. S. E25/E29. 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

Legende für die Seiten: D08-D29

Btl. Beutel KJ Kilojoule kcal Kilokalorien F Fett g.F. davon gesättigte Fettsäuren
 KH Kohlenhydrate Z davon Zucker E Eiweiß S Salz BE Broteinheiten

1. Tag



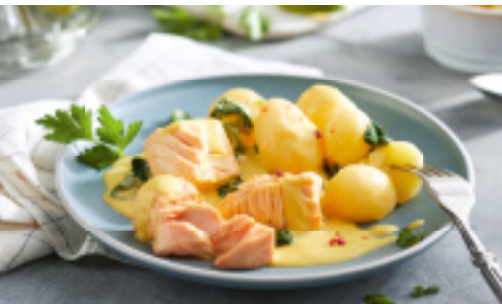
High Protein Drink Vanille (57%) einquirlen in 250 ml Magermilch*	PROTEINSHAKE
2 Scheiben Roggenknäcke mit körnigem Frischkäse	FRÜHSTÜCK
Nudel-Rindfleisch-Suppe (1 Btl.)	MITTAGESSEN
Obstsalat	SNACK
Pfifferlingstopf mit Rindfleisch dazu Penne (2 Btl.)	ABENDESSEN
NEU	
KJ kcal F/g g.F./g KH/g Z/g E/g S/g BE	NÄHRWERTE
4.679 1.113 29,3 11,8 113,3 51,7 90,4 8,51 9,4	

2. Tag



High Protein Drink Eiskaffee (51%) einquirlen in 250 ml Magermilch*	PROTEINSHAKE
2 Scheiben Vollkornbrot mit Frühlingsquark	FRÜHSTÜCK
Hühnereintopf mit Gemüse und Reis (1 Btl.)	MITTAGESSEN
Roggen-Nuggets gefüllt mit Waldbeeren **	SNACK
Hähnchenfilet in Curryrahmsoße mit Djuvec-Reis (2 Btl.)	ABENDESSEN
NEU	
KJ kcal F/g g.F./g KH/g Z/g E/g S/g BE	NÄHRWERTE
4.596 1.095 30,4 13,3 126,4 45,3 71,7 8,97 10,5	

3. Tag



High Protein Drink Vanille (57%) einquirlen in 250 ml Magermilch*	PROTEINSHAKE
2 Scheiben leichtes Knäcke mit schmack- haftem Streichkäse, Vitamincocktail	FRÜHSTÜCK
Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)	MITTAGESSEN
Proteinriegel Schoko-Banane (46% Protein)	SNACK
Lachsfiletstücke in Florentin-Soße mit Salzkartoffeln (2 Btl.)	ABENDESSEN
NEU	
KJ kcal F/g g.F./g KH/g Z/g E/g S/g BE	NÄHRWERTE
4.628 1.103 37,7 15,1 115,0 45,9 66,4 5,53 9,6	



6-TAGE-ABNEHMPLAN MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

4. Tag



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



NEU 2 Scheiben Vollkornbrot
mit vegetarischem Aufstrich „Kräuter“



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



High Protein Pudding Chocolate



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

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.567	1.089	32,7	14,4	110,1	41,4	81,9	7,51	9,2

5. Tag



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



2 Scheiben leichtes Knäcke
mit Leberwurst, Vitamincocktail



Erbseneintopf mit Wiener Wurst (1 Btl.)



Proteinriegel Cranberry-Cassis
(45% Protein)



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

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.378	1.043	34,8	18,3	99,5	38,0	73,7	6,10	8,3

6. Tag



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



2 Scheiben Vollkornbrot mit Frischkäse
und Konfitüre, Vitamincocktail



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



Gemüsesalat mit Hähnchen



Couscous mit Hähnchen (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.668	1.110	26,5	8,7	142,5	65,5	69,4	7,46	11,9

Veggie Stars

Pro Tag 18,⁹⁹ €

Deutschland: 113,⁹⁵ €

Österreich: 117,¹⁴ €

1. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Roggenknäcke
mit körnigem Frischkäse

FRÜHSTÜCK

Minestrone mit vegetarischen
Hackbällchen (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Ananas

SNACK

Vegetarische Cevapcici in Tomatensoße
mit Djuvec-Reis (2 Btl.)

NEU

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.833	1.149	38,2	21,6	124,0	63,8	69,3	10,11	10,3

NÄHRWERTE

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	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.866	1.160	32,3	17,7	147,2	40,0	66,0	8,01	12,3

NÄHRWERTE

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

Energieriegel Nuts & Berries
Mandel & Cranberry

NEU

SNACK

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.791	1.142	38,5	15,6	144,0	52,8	60,0	5,56	12,0

NÄHRWERTE



6-TAGE-ABNEHMPLAN MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

4. Tag



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



NEU

2 Scheiben Vollkornbrot mit
vegetarischem Aufstrich „Tomate“



Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)



NEU

Energieriegel Nuts & Berries
Pekannuss & Zimt



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

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.925	1.175	41,7	13,1	124,4	44,9	59,5	6,50	10,4

5. Tag



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



2 Scheiben leichtes Knäcke mit pikantem
Streichkäse, Vitamincocktail



Tomatisierte Ravioli-Gemüsepfanne
(1 Btl.)



High Protein Pudding Vanilla



NEU

Zwetschgenknödel
mit Vanillesoße (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.784	1.140	34,1	14,0	137,0	63,3	65,7	3,08	11,4

6. Tag



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



NEU

2 Scheiben Vollkornbrot mit
vegetarischem Aufstrich „Rauchzart“



Vegetarische Kartoffelsuppe (1 Btl.)



NEU

Energieriegel Nuts & Berries
Superfoods



Vegetarische Königsberger Klopse
mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.569	1.089	38,7	20,0	130,1	44,3	57,0	7,95	10,8

1. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Roggenknäcke mit
körnigem Frischkäse, Vitamincocktail

FRÜHSTÜCK

Fruchtige Tomatensuppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Fruchtgetränk „Goldrausch“

NEU

SNACK

Hähnchenmedaillons in
Feinschmeckersoße mit Penne (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.765	1.130	30,6	14,9	129,7	73,8	76,1	7,22	10,8

NÄHRWERTE

2. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot
mit Frühlingssquark, Vitamincocktail

FRÜHSTÜCK

Mediterrane Pasta mit Gemüse (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Proteinriegel Cranberry-Cassis
(45% Protein)

SNACK

Spargelragout mit Kartoffeln (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.366	1.039	26,1	17,0	136,9	52,1	61,8	5,95	11,4

NÄHRWERTE

3. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben leichtes Knäcke
mit Leberwurst, Vitamincocktail

FRÜHSTÜCK

Sternchennudelsuppe mit
Geflügelklößchen (1 Btl.)

MITTAGESSEN

High Protein Pudding Chocolate

SNACK

Hähnchengeschnetzeltes in
Weißweinssoße mit Spaghetti (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.344	1.035	34,3	14,3	95,8	43,0	76,2	6,94	8,0

NÄHRWERTE



6-TAGE-ABNEHMPLAN MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

1

4. Tag



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

2 Scheiben Vollkornbrot mit
pikantem Streichkäse, Vitamincocktail

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

Proteinriegel Schoko-Nuss
(46% Protein)

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

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.569	1.086	31,0	14,2	130,4	64,5	70,9	7,54	10,9

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	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.361	1.080	34,6	7,7	110,6	32,8	64,9	8,28	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	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.478	1.068	36,9	13,7	110,9	48,9	65,1	7,94	9,2

1. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Roggenknäcke mit
körnigem Frischkäse

FRÜHSTÜCK

Blumenkohlcremesuppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Fruchtgetränk „Grüne Gefühle“

NEU
SNACK

Rostbratwürstchen mit Weinkraut
und Kartoffelpüree (3 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.960	1.186	46,9	24,0	92,4	51,7	72,4	9,10	7,7

NÄHRWERTE

2. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot mit
Gouda-Käse-Stick

FRÜHSTÜCK

Vegetarische Kartoffelsuppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Proteinriegel Espresso-Nero
(46% Protein)

SNACK

Gulasch nach Hausfrauenart
mit Penne (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.708	1.123	38,1	18,6	103,2	28,3	84,3	8,41	8,6

NÄHRWERTE

3. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Roggenknäcke mit
schmackhaftem Streichkäse

FRÜHSTÜCK

Schwäbischer Linseneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

High Protein Pudding Vanilla

SNACK

Kohlroulade mit Salzkartoffeln (2 Btl.),
Vitamincocktail

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.616	1.100	35,7	14,8	117,1	30,8	69,8	7,06	9,8

NÄHRWERTE



6-TAGE-ABNEHMPLAN MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

2

4. Tag



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



2 Scheiben Vollkornbrot mit
vegetarischem Aufstrich „Rauchzart“



Bunter Spitzkohl-Gemüse Eintopf (1 Btl.)



Proteinriegel Schoko-Banane
(46% Protein)



Hühnerfrikassee mit Reis (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.520	1.077	36,8	14,9	109,4	29,7	69,8	6,96	9,1

5. Tag



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



2 Scheiben leichtes Knäcke, dazu Gemüse-
salat mit Hähnchen, Vitamincocktail



Hühnereintopf mit Gemüse
und Reis (1 Btl.)



Roggen-Nuggets gefüllt mit
Waldbeeren **



Rinderroulade mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.670	1.109	22,0	6,9	130,4	43,9	86,9	8,00	10,9

6. Tag



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



2 Scheiben Vollkornbrot mit
Frischkäse und Honig



Nudel-Rindfleisch-Suppe (1 Btl.)



Proteinriegel Kokos-Mandel
(45% Protein)



Königsberger Klopse mit Reis (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.589	1.095	38,3	18,3	111,2	33,8	69,5	8,58	9,3

1. Tag



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

2 Scheiben leichtes Knäcke mit
Frühlingsquark **FRÜHSTÜCK**

Minestrone mit vegetarischen
Hackbällchen (1 Btl.) **MITTAGESSEN**

Fruchtgetränk „Rote Granate“ **SNACK**

Spaghetti Carbonara (1 Btl.) **ABENDESSEN**

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE	NÄHRWERTE
4.609	1.101	42,4	24,5	111,6	61,8	59,1	6,78	9,3	

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**

Proteinriegel Schoko-Nuss
(46% Protein) **SNACK**

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

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE	NÄHRWERTE
4.531	1.078	32,8	15,9	130,1	53,2	65,3	6,54	10,8	

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**

High Protein Pudding Chocolate **SNACK**

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

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE	NÄHRWERTE
4.718	1.123	29,1	11,6	110,9	39,6	96,9	8,10	9,2	



6-TAGE-ABNEHMPLAN 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 Kokos-Mandel
(45% Protein)



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

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.701	1.122	38,3	23,1	99,8	42,3	80,8	7,12	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	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.848	1.157	34,3	13,2	122,2	41,1	77,1	8,90	10,2

6. Tag



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



2 Scheiben leichte Knäcke mit
pikantem Streichkäse, Vitamincocktail



Trivellinudeln in Joghurtsoße (1 Btl.)



Proteinriegel Mango-Orange
(46% Protein)



Gnocchi Provencale (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.839	1.153	35,0	19,0	139,2	48,3	66,6	5,86	11,6

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“

NEU

SNACK

Bami Goreng (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.918	1.171	38,7	16,7	122,2	51,6	76,0	6,50	10,2

NÄHRWERTE

2. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot mit vegetarischem
Aufstrich „Rauchzart“, Vitamincocktail

NEU

FRÜHSTÜCK

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

MITTAGESSEN

Proteinriegel Kokos-Mandel
(45% Protein)

SNACK

Indisches Chicken Korma
mit Basmatireis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.932	1.172	29,7	17,5	134,0	49,2	90,7	7,85	11,2

NÄHRWERTE

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	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.838	1.150	28,0	12,2	130,7	61,8	89,2	8,93	10,9

NÄHRWERTE



6-TAGE-ABNEHMPLAN 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	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.982	1.187	35,0	14,7	131,5	44,5	79,2	6,94	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 **



NEU

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

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.881	1.161	29,5	11,4	143,3	49,1	70,4	9,19	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 Cranberry-Cassis
(45% Protein)



Chop Suey mit Basmatireis (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.903	1.168	37,4	18,2	123,8	45,1	79,8	8,08	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“

NEU

SNACK

Spaghetti Pesto mit Garnelen (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.526	1.076	28,9	11,4	123,3	44,9	75,3	7,35	10,3

NÄHRWERTE

2. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot
mit Frühlingssquark

FRÜHSTÜCK

Linsen in Senfrahm (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Proteinriegel Espresso-Nero
(46% Protein)

SNACK

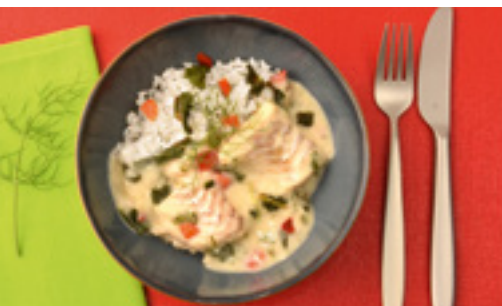
Lachsfilet in Zitronen-Kräutersoße
mit Reis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.839	1.154	39,5	18,0	116,6	31,1	77,6	6,92	9,7

NÄHRWERTE

3. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben leichtes Knäcke mit vegetari-
schem Aufstrich „Mildfein“, Vitamincocktail

FRÜHSTÜCK

Steckrübeneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

High Protein Pudding Chocolate

SNACK

Kabeljau in Spinatrahmsoße mit
Reis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.688	1.118	36,5	14,5	120,0	47,9	68,2	6,96	10,0

NÄHRWERTE



6-TAGE-ABNEHMPLAN MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

5

4. Tag



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



2 Scheiben Vollkornbrot mit
Gouda-Käse-Stick



Fruchtige Tomatensuppe (1 Btl.)



Proteinriegel Schoko-Banane
(46% Protein)



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

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.640	1.107	39,4	25,7	103,2	40,8	74,7	8,01	8,6

5. Tag



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



2 Scheiben Roggenknäcke mit
pikantem Streichkäse, Vitamincocktail



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



Roggen-Nuggets gefüllt mit
Waldbeeren **



Red Thai Garnelencurry mit
Basmatireis (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.583	1.092	29,8	14,2	146,3	45,6	57,8	5,90	12,2

6. Tag



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



2 Scheiben Vollkornbrot mit
Frischkäse und Konfitüre



Möhreneintopf (1 Btl.)



Proteinriegel Schoko-Nuss
(46% Protein)



Fischduett in Dillsoße mit Reis
(2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.595	1.094	36,0	16,5	124,9	46,8	65,4	7,01	10,4

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“

NEU

SNACK

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.699	1.117	36,1	15,0	131,7	53,5	67,3	8,42	11,0

NÄHRWERTE

2. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot mit
Frühlingsquark

FRÜHSTÜCK

Kürbis-Möhrensuppe
mit Kokosmilch (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Energieriegel Nuts & Berries
Superfoods

NEU

SNACK

Ratatouille mit Grillkäse (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.720	1.130	46,5	24,8	101,6	56,3	62,2	7,70	8,5

NÄHRWERTE

3. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Roggenknäcke mit
Frischkäse und Honig

FRÜHSTÜCK

Blumenkohlcremesuppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Roggen-Nuggets gefüllt mit
Waldbeeren **

SNACK

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.487	1.069	27,8	10,7	152,8	77,0	53,5	4,51	12,7

NÄHRWERTE



6-TAGE-ABNEHMPLAN 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	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.810	1.149	40,2	20,2	109,2	37,3	73,7	7,68	9,1

5. Tag



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



2 Scheiben Vollkornbrot mit veg.
Aufstrich „Mildfein“, Vitamincocktail



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



NUTR

Energieriegel Nuts & Berries
Dunkle Schokolade & Sauerkirsch



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



PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.884	1.164	39,2	13,4	133,7	59,8	63,9	7,59	11,1

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.)



NUTR

Energieriegel Nuts & Berries
Cashew & Aprikose



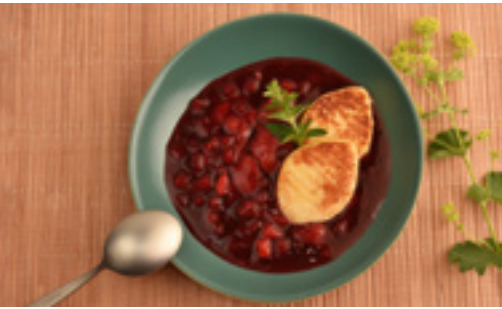
Vegetarische Lasagne (1 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.851	1.159	41,7	16,6	131,7	42,7	60,1	5,50	11,0

1. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot mit
körnigem Frischkäse, Vitamincocktail

FRÜHSTÜCK

Vegetarische Kartoffelsuppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Fruchtgetränk „Goldrausch“

NEU

SNACK

Quarkkeulchen mit roter
Fruchtgrütze (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.363	1.032	21,0	9,7	141,6	79,8	62,8	6,27	11,8

NÄHRWERTE

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

NEU

SNACK

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.490	1.065	39,9	19,3	104,6	49,5	56,3	8,49	8,7

NÄHRWERTE

3. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot mit veg.
Aufstrich „Tomate“, Vitamincocktail

NEU

FRÜHSTÜCK

Möhreneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Energieriegel Nuts & Berries
Pekannuss & Zimt

NEU

SNACK

Vegetarische Thai Bolognese mit
Spaghetti (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.430	1.054	31,6	7,4	131,6	57,7	58,5	8,22	11,0

NÄHRWERTE



6-TAGE-ABNEHMPLAN 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



NEU

Vegetarische Bällchen in Joghurtsoße
mit Penne (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.532	1.083	36,4	17,0	108,0	41,2	72,2	6,81	9,0

5. Tag



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



2 Scheiben Vollkornbrot
mit Gouda-Käse-Stick



Flädle-Suppe (1 Btl.)



Roggen-Nuggets gefüllt mit
Waldbeeren **



Gnocchi Provencale (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.632	1.108	41,4	17,8	109,7	31,6	60,7	8,99	9,1

6. Tag



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



2 Scheiben Roggenknäcke mit
Frischkäse und Konfitüre



Chili vegetarisch (1 Btl.)



NEU

Energieriegel Nuts & Berries
Dunkle Schokolade & Ingwer-Limette



Vegetarischer Hackbraten in Soße
mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.859	1.157	38,2	15,6	134,3	56,6	64,0	6,31	11,2

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“ **NEU** **SNACK**

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

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE	NÄHRWERTE
4.734	1.125	26,5	12,2	147,7	80,9	66,6	3,86	12,3	

2. Tag



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

2 Scheiben Vollkornbrot
mit Frühlingssquark **FRÜHSTÜCK**

Asia Mie-Nudel Curry (1 Btl.) **MITTAGESSEN**

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

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

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE	NÄHRWERTE
4.386	1.047	37,1	21,0	120,8	46,6	55,9	6,88	10,1	

3. Tag



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

2 Scheiben Vollkornbrot
mit pikantem Streichkäse **FRÜHSTÜCK**

Fruchtige Tomatensuppe (1 Btl.) **MITTAGESSEN**

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

Vegetarische Bällchen in Joghurtsoße
mit Penne (2 Btl.) **NEU** **ABENDESSEN**

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE	NÄHRWERTE
4.315	1.030	33,6	12,2	119,6	42,3	57,8	7,32	10,0	



6-TAGE-ABNEHMPLAN MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

8

4. Tag



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



2 Scheiben leichtes Knäcke
mit vegetarischem Aufstrich „Mildfein“



Minestrone mit vegetarischen
Hackbällchen (1 Btl.)



NEU

Energieriegel Nuts & Berries
Deluxe



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



PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.626	1.096	39,3	18,6	105,6	39,3	56,7	7,13	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.)



High Protein Pudding Vanilla



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



PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.779	1.138	32,9	17,5	140,7	58,4	69,2	6,69	11,7

6. Tag



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



NEU

2 Scheiben leichtes Knäcke mit
vegetarischem Aufstrich „Kräuter“



Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)



NEU

Energieriegel Nuts & Berries
Dunkle Schokolade & Kardamom



Vegetarische Königsberger Klopse
mit Salzkartoffeln (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
4.783	1.141	43,1	21,3	122,5	46,9	56,8	6,40	10,2

LEICHT ERKLÄRT: DIE BEQUEME ZUBEREITUNG.



TIEFKÜHL-GERICHTE

Zubereitung im Kochtopf:

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

Zubereitung in der Mikrowelle:

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



Bitte beachten Sie:

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



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.

Bildnachweise: LIQUID Photography, J. Kühnbach, M. Krystek, H. Seehusen, Bauer Living GmbH, MehrWert Images, 747 Studios Hamburg, Umschlag (Diäko): @Drobot Dean / 221990295 / adobestock.com, S.D.04: @di_ane / unsplash.com, S.D.06: @drobotdean / freepik.com

Legende für die Seiten: D08-D29, E04-E13, E15-E19, E20, E24-E25

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 Proteinheiten

***** Solange der Vorrat reicht

OFT GEFRAGT – SCHNELL BEANTWORTET.

Wie werden die Gerichte von DIÄKO & easyfit 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.

Hamburg und Umgebung: Taggleiche und stundengenaue Spätzustellung.

Bestellungen, die Montag–Freitag bis 11 Uhr bei uns eingehen, können am selben Tag

oder am Wunschttag in den Zeitfenstern 18:00–20:00, 19:00–21:00, 20:00–22:00, 21:00–23:00 oder 18:00–22:00 Uhr zugestellt werden. Die Lieferbox wird vom Zusteller sofort zurückgenommen.

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. Alle Pläne sind ohne Aufpreis auch schweinefleisch-frei erhältlich.

Wie hoch sind die Versandkosten?

Die Versandkosten betragen pro Paket:

Deutschland: 5,⁹⁵ € Österreich: 7,⁹⁵ €
Inselzuschlag 12,⁰⁰ €

Ab einen Bestellwert von 150 € 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
Geschäftsführer: Günter Reupke,
Registergericht: Amtsgericht Hamburg, HRB 38539,
Steuernummer: 45/715/00979, AGB: www.diaeko.de

Impressum:

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

01-2022 | Gültig ab 03. Januar 2022

Bestell-Hotline:
040 551 00 01
easyfitfood.com

Aus Österreich:
07223 861 91
easyfitfood.com

GERICHTE & SNACKS
FÜR JEDEN TAG.

Natürlich leicht –
einfach lecker.

easyfit



Abnehmpläne mit
5 Mahlzeiten am Tag
Bitte wenden.

LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE, SIE MÖCHTEN SICH MIT LEICHTIGKEIT ERNÄHREN?

Das verstehen wir im doppelten Sinne:

Wir helfen Ihnen dabei, Ihr Wohlfühlgewicht zu halten und sich ohne Aufwand ausgewogen zu ernähren. Gleichzeitig machen wir Ihnen die Zubereitung so unkompliziert wie nur möglich: Küche und Kochgeschirr bleiben sauber, die fertigen Gerichte werden nur erwärmt. Das Ergebnis: ein echter Genuss! Entdecken Sie in diesem Journal leckere **easyfit Einzelgerichte**, **Suppen** und eine Vielzahl an proteinreichen **Snacks und Fitmachern**. Mit abwechslungsreichen **Vorteilspaketen für Mittag- & Abendessen** erhalten Sie **bis zu 10 % Preisvorteil**. Und ab 150 € Bestellwert schenken wir Ihnen **ab sofort die Versandkosten**.

Genießen Sie unsere natürlich leichten und einfach leckeren Gerichte! **Ihr easyfit Team**



NATÜRLICH!
Frei von
Konservierungsstoffen
Geschmacksverstärkern
Farbstoffen

NEU

Ganz neu:

Vegetarische Bällchen in Joghurtsoße mit Penne, siehe Seite E20

✓ Einzelgerichte

✓ Vorteilspakete für Mittag- und Abendessen

✓ Fitmacher & Snacks



**Einfache
Bestellung
bequem nach
Hause geliefert!**

Aus Deutschland
Bestell-Hotline:
040 551 00 01
Mo–Fr 8–18 Uhr
Online-Shop:
www.easyfitfood.com

Aus Österreich
Bestell-Hotline:
07223 861 91
Mo–Fr 8–18 Uhr
Online-Shop:
www.easyfitfood.com

DIÄKO Hamburg
Ladengeschäft:
Krähenweg 7 in
Hamburg-Niendorf
Mo–Fr 10–18 Uhr,
Sa 8–12 Uhr

INHALT

Das ist easyfit E 02
easyfit Vorteilspakete ab E 03
easyfit Einzelgerichte ab E 14
Fitmacher & Snacks ab E 22

Nachhaltigkeit & VeggieFlexX ab D 04
Das ist DIÄKO D 06
3-Tage-Starter ab D 08
DIÄKO Abnehmpläne ab D 10

Bequeme Zubereitung D 30
Häufige Fragen & Versand D 31



easyfitfood.com

6-TAGE-VORTEILSPAKETE MIT 12 MITTAG- & ABENDESSEN

easyfit

Hähnchenfilet in Curryrahmsoße mit
Djuvec-Reis, siehe Seite E18

NEU



✓ 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 10 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.

**easyfit
Stars**

82,⁹⁵ €

6,⁹¹ € pro Gericht

(AT: 85,²⁸ €)

**easyfit
Veggie
Stars**

78,⁹⁵ €

6,⁵⁸ € pro Gericht

(AT: 81,¹⁶ €)

**1
easyfit
Culinaria**

67,⁹⁵ €

5,⁶⁶ € pro Gericht

(AT: 69,⁸⁶ €)

**2
easyfit
Hausmannskost**

68,⁵⁰ €

5,⁷¹ € pro Gericht

(AT: 70,⁴² €)

**3
easyfit
Fernweh**

75,⁵⁰ €

6,²⁹ € pro Gericht

(AT: 77,⁶² €)

**4
easyfit
Asia**

76,⁹⁵ €

6,⁴¹ € pro Gericht

(AT: 79,¹¹ €)

**5
easyfit
Fisch & mehr**

72,⁹⁵ €

6,⁰⁸ € pro Gericht

(AT: 75,⁰⁰ €)

**6
easyfit
Grüne Welt**

57,⁹⁵ €

4,⁸³ € pro Gericht

(AT: 59,⁵⁷ €)

**7
easyfit
Vegetaria**

69,⁹⁵ €

5,⁸³ € pro Gericht

(AT: 71,⁹¹ €)

**8
easyfit
Gemüsegarten**

67,⁹⁵ €

5,⁶⁶ € pro Gericht

(AT: 69,⁸⁶ €)

Versandkostenfrei
ab 150 € Bestellwert

KEINE
VERSAND-
KOSTEN

-5%

5 % Preisvorteil
ab 3 Vorteilspaketen

10 % Wiederholer-Preisvorteil
ab der 2. Bestellung von
mindestens 3 Vorteilspaketen
(10 % auf Basispreis)

-10%

Vorteilspaket für Mittag- und Abendessen



1. Tag

Nudel-Rindfleisch-Suppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Pfifferlingstopf mit Rindfleisch dazu Penne (2 Btl.)

NEU

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.194	522	15,6	3,2	51,5	6,1	40,5	6,34	4,3

NÄHRWERTE



2. Tag

Hühnereintopf mit Gemüse und Reis (1 Btl.)

MITTAGESSEN

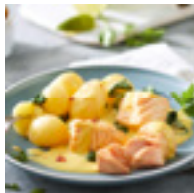
Hähnchenfilet in Curryrahmsoße mit Djuvec-Reis (2 Btl.)

NEU

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.440	580	17,6	5,7	64,2	15,5	37,7	6,35	5,4

NÄHRWERTE



3. Tag

Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

NEU

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.458	586	24,6	5,4	62,3	13,3	24,0	4,59	5,2

NÄHRWERTE



4. Tag

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

MITTAGESSEN

Giant Couscous-Pfanne mit Köfte (1 Btl.)

NEU

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.364	563	18,4	6,4	58,9	11,3	34,8	5,18	4,9

NÄHRWERTE



5. Tag

Erbseneintopf mit Wiener Wurst (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.079	499	18,5	8,7	47,0	5,6	30,2	4,90	3,9

NÄHRWERTE



6. Tag

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

MITTAGESSEN

Couscous mit Hähnchen (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.270	540	15,7	3,0	68,5	12,0	27,6	4,65	5,7

NÄHRWERTE

Pro Mahlzeit 6,⁵⁸ €

Deutschland: 78,⁹⁵ €

Österreich: 81,¹⁶ €

Veggie Stars

Vorteilspaket für Mittag- und Abendessen

1. Tag



Minestrone mit vegetarischen Hackbällchen (1 Btl.)



Vegetarische Cevapcici in Tomatensoße mit Djuvec-Reis (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.370	564	25,3	13,0	63,6	18,6	18,8	7,94	5,3



2. Tag



Trivellinudeln in Joghurtsoße (1 Btl.)



Vegetarische Bolognesesoße mit Spaghetti (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.710	645	19,5	10,1	85,0	10,2	27,2	5,39	7,1



3. Tag



Vegetarische Lasagne (1 Btl.)



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

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.645	631	21,9	9,2	85,8	11,3	20,9	4,87	7,2



4. Tag



Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)



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

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.801	668	25,8	7,0	70,8	14,1	17,2	4,42	5,9



5. Tag



Tomatisierte Ravioli-Gemüsepfanne (1 Btl.)



Zwetschgenknödel mit Vanillesoße (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.514	599	20,6	5,7	81,0	23,0	16,4	2,07	6,8



6. Tag



Vegetarische Kartoffelsuppe (1 Btl.)



Vegetarische Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.365	563	24,0	13,0	67,6	9,4	14,4	5,86	5,6



Vorteilspaket für Mittag- und Abendessen



1. Tag

Fruchtige Tomatensuppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Hähnchenmedaillons in Feinschmeckersoße mit Penne (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.065	492	17,0	6,3	55,1	17,4	25,6	4,95	4,6

NÄHRWERTE



2. Tag

Mediterrane Pasta mit Gemüse (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Spargelragout mit Kartoffeln (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
1.879	446	9,1	5,9	73,4	13,3	13,1	3,54	6,1

NÄHRWERTE



3. Tag

Sternchennudelsuppe mit Geflügelklößchen (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Hähnchengeschnetzeltes in Weißweinsauce mit Spaghetti (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
1.965	468	19,5	6,2	40,0	3,0	28,5	5,66	3,3

NÄHRWERTE



4. Tag

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

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.212	525	14,8	4,3	68,5	27,3	27,9	5,39	5,7

NÄHRWERTE



5. Tag

Flädle-Suppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.350	562	27,4	4,5	55,2	8,0	21,9	6,44	4,6

NÄHRWERTE



6. Tag

Vegetarischer Bohneneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.211	529	25,3	4,7	48,8	10,8	22,1	5,89	4,1

NÄHRWERTE

Vorteilspaket für Mittag- und Abendessen

1. Tag



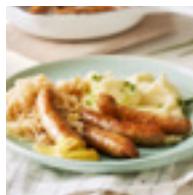
Blumenkohlcremesuppe (1 Btl.)



Rostbratwürstchen mit Weinkraut und Kartoffelpüree (3 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.528	607	42,0	15,4	31,8	9,5	22,4	6,85	2,7



2. Tag



Vegetarische Kartoffelsuppe (1 Btl.)



Gulasch nach Hausfrauenart mit Penne (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.969	707	21,7	3,5	78,9	7,0	43,8	6,34	6,6



3. Tag



Schwäbischer Linseneintopf (1 Btl.)



Kohlroulade mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.550	607	22,4	6,5	72,9	4,9	23,9	6,27	6,1



4. Tag



Bunter Spitzkohl-Gemüseeeintopf (1 Btl.)



Hühnerfrikassee mit Reis (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.409	574	22,9	5,5	61,1	7,3	26,7	4,70	5,1



5. Tag



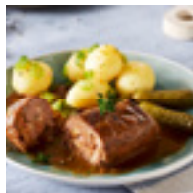
Hühnereintopf mit Gemüse und Reis (1 Btl.)



Rinderroulade mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.388	566	14,7	3,7	60,0	5,1	44,9	6,14	5,0



6. Tag



Nudel-Rindfleisch-Suppe (1 Btl.)



Königsberger Klopse mit Reis (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.464	588	26,3	8,8	58,6	4,8	27,0	6,54	4,9



Vorteilspaket für Mittag- und Abendessen



1. Tag

Minestrone mit vegetarischen Hackbällchen (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Spaghetti Carbonara (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.463	590	37,9	17,2	42,4	9,2	20,0	5,76	3,5

NÄHRWERTE



2. Tag

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

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.253	536	18,4	7,0	67,9	14,6	22,1	4,48	5,7

NÄHRWERTE



3. Tag

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

MITTAGESSEN

Giant Couscous-Pfanne mit Köfte (1 Btl.)

NEU

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.364	563	18,4	6,4	58,9	11,3	34,8	5,18	4,9

NÄHRWERTE



4. Tag

Süßkartoffelpfanne mit Weichkäse (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.348	558	15,7	3,4	72,9	18,1	25,8	5,06	6,1

NÄHRWERTE



5. Tag

Chili vegetarisch (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Hähnchen in Paprikasauce mit Penne (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.714	647	19,9	6,9	64,0	16,8	43,9	6,26	5,3

NÄHRWERTE



6. Tag

Trivellinudeln in Joghurtsauce (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Gnocchi Provencale (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.677	637	20,4	9,3	84,0	11,6	22,7	4,95	7,0

NÄHRWERTE

Vorteilspaket für Mittag- und Abendessen

1. Tag



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



Bami Goreng (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.573	613	26,0	8,1	65,0	10,3	26,4	4,30	5,4



2. Tag



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



Indisches Chicken Korma mit Basmatireis (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.526	599	12,7	7,6	71,0	12,9	47,8	5,59	5,9



3. Tag



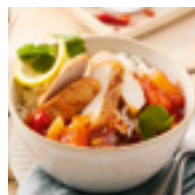
Kürbis-Möhrensuppe mit Kokosmilch (1 Btl.)



Hähnchenbrust süß-sauer mit Reis (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.484	590	17,3	7,0	78,7	33,5	27,1	6,01	6,6



4. Tag



Couscous mit Hähnchen (1 Btl.)



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

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.996	713	22,3	6,0	82,0	16,0	38,9	6,10	6,8



5. Tag



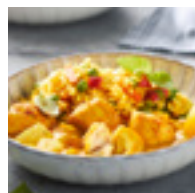
Vegetarische Thai Bolognese mit Spaghetti (2 Btl.)



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

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.855	678	17,1	4,8	84,9	24,6	39,0	6,82	7,1



6. Tag



Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)



Chop Suey mit Basmatireis (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.421	574	12,9	1,6	81,4	23,9	29,1	6,37	6,8



Vorteilspaket für Mittag- und Abendessen



1. Tag

Vegetarische Kartoffelsuppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Spaghetti Pesto mit Garnelen (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
1.918	455	10,6	6,3	69,9	3,7	16,2	5,30	5,8

NÄHRWERTE



2. Tag

Linsen in Senfrahm (1 Btl.)

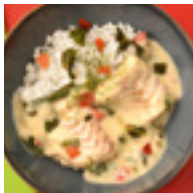
MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.624	626	25,0	7,1	68,1	6,5	30,2	4,53	5,7

NÄHRWERTE



3. Tag

Steckrübeneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Kabeljau in Spinatrahmsoße mit Reis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.400	573	23,7	6,5	63,0	8,0	22,3	5,84	5,3

NÄHRWERTE



4. Tag

Fruchtige Tomatensuppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.042	486	17,6	9,1	57,0	18,4	21,4	5,08	4,8

NÄHRWERTE



5. Tag

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

MITTAGESSEN

Red Thai Garnelencurry mit Basmatireis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.404	572	18,6	7,7	76,7	8,3	20,4	4,72	6,4

NÄHRWERTE



6. Tag

Möhreneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Fischduett in Dillsoße mit Reis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.317	552	22,3	7,6	62,7	8,2	21,3	4,95	5,2

NÄHRWERTE

Vorteilspaket für Mittag- und Abendessen

1. Tag



Bunte Farfalle in Tomaten-Gemüsesoße (1 Btl.)



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

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.224	530	20,1	6,0	70,5	13,8	14,0	5,04	5,9



2. Tag



Kürbis-Möhrensuppe mit Kokosmilch (1 Btl.)



Ratatouille mit Grillkäse (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.413	579	37,4	16,3	38,9	19,1	18,2	5,47	3,2



3. Tag



Blumenkohlcremesuppe (1 Btl.)



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

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.551	607	18,5	5,3	92,1	47,5	13,5	3,42	7,7



4. Tag



Vegetarischer Bohneneintopf (1 Btl.)



Vegetarische Bolognesesoße mit Spaghetti (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.297	548	20,6	5,1	66,7	8,1	19,2	5,91	5,6



5. Tag



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



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

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.426	578	20,7	5,4	65,9	19,3	24,8	5,37	5,5



6. Tag



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



Vegetarische Lasagne (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.860	683	27,9	8,8	82,0	13,5	22,8	4,74	6,8



Vorteilspaket für Mittag- und Abendessen



1. Tag

Vegetarische Kartoffelsuppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Quarkkeulchen mit roter Fruchtgrütze (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
1.545	366	6,2	0,9	63,2	22,1	9,7	2,79	5,3

NÄHRWERTE



2. Tag

Steckrübeneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.358	563	26,4	11,2	59,5	17,4	15,7	7,48	5,0

NÄHRWERTE



3. Tag

Möhreneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Vegetarische Thai Bolognese mit Spaghetti (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.025	481	11,4	1,4	65,1	16,3	21,1	6,10	5,4

NÄHRWERTE



4. Tag

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

MITTAGESSEN

Vegetarische Bällchen in Joghurtsoße mit Penne (2 Btl.)

NEU

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.543	608	24,8	8,6	64,9	11,5	28,0	5,84	5,4

NÄHRWERTE



5. Tag

Flädle-Suppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Gnocchi Provencale (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.082	498	25,1	4,6	51,9	7,5	12,5	5,82	4,3

NÄHRWERTE



6. Tag

Chili vegetarisch (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Vegetarischer Hackbraten in Soße mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.655	632	22,3	8,4	70,5	12,4	29,9	5,53	5,9

NÄHRWERTE

Vorteilspaket für Mittag- und Abendessen

1. Tag



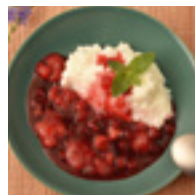
Tomatisierte Ravioli-Gemüsepfanne (1 Btl.)



Milchreis mit roter Fruchtgrütze (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.200	523	13,0	3,6	82,1	33,0	14,0	1,69	6,8



2. Tag



Asia Mie-Nudel Curry (1 Btl.)



Bunte Farfalle in Tomaten-Gemüsesoße (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.117	505	18,6	12,4	67,0	14,3	12,7	4,64	5,6



3. Tag



Fruchtige Tomatensuppe (1 Btl.)



Vegetarische Bällchen in Joghurtsoße mit Penne (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.289	547	21,6	5,6	61,2	17,8	21,8	4,95	5,1



4. Tag



Minestrone mit vegetarischen Hackbällchen (1 Btl.)



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

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.535	604	25,3	11,3	58,2	9,5	18,5	6,28	4,9



5. Tag



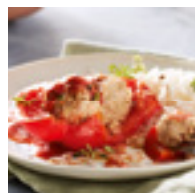
Vegetarisch gefüllte Portobello-Pilze in Linsen-Joghurtsoße (2 Btl.)



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

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.403	573	20,0	10,0	77,4	15,9	20,8	4,54	6,5



6. Tag



Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)



Vegetarische Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE
2.770	660	30,2	13,5	75,5	18,0	16,3	5,43	6,3



EASYFIT À LA CARTE: EINZELGERICHTE & SNACKS

✓ Über 80 verschiedene Gerichte

✓ Schnelle Zubereitung

✓ Neue VeggieFleXX-Gerichte

Bei mehr als 80 Einzelgerichten haben Sie mit easyfit 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 Pfifferlingstopf mit Rindfleisch und Penne, die Giant Couscous-Pfanne mit Köfte, Lachsfiletstücke in Florentin-Soße mit Salzkartoffeln oder Zwetschgenknödel mit Vanillesoße als Nachtisch!

Auch unser **VeggieFleXX-Sortiment**, bestehend auch rein pflanzlichen Fleischgerichten, ist durch die leckeren vegetarischen Bällchen in Joghurtsoße mit Penne und vegetarischen Frikadellen in Tomatensoße mit Djuvec-Reis 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



Vegetarische Frikadelle in Tomatensoße mit Djuvec-Reis, siehe Seite E20

NEU



Vegetarische Cevapcici in Tomatensoße mit Djuvec-Reis, siehe Seite E20

5%
GUTSCHEIN

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

NEU



Giant Couscous-Pfanne mit Köfte, siehe Seite E17

Für den kleinen Hunger zwischendurch finden Sie eine reichhaltige Auswahl an Fitmachern und Snacks ab S. E22.



Legende für die Seiten: D08-D29, E04-E13, E15-E21, E27-E29



Schwein



Vegetarisch

KJ Kilojoule

KH Kohlenhydrate

S Salz



Rind

Btl. Beutel

kcal Kilokalorien

Z davon Zucker

BE Broteinheiten



Geflügel

G Glutenfrei

F Fett

E Eiweiß

(P) enthält zudem Schweinefleisch



Fisch

L Laktosefrei

g.F. davon gesättigte Fettsäuren

(R) enthält zudem Rindfleisch

easyfit-Einzelgerichte

Die köstlichen **easyfit-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.



Hühnereintopf mit Gemüse und Reis

Art.-Nr. 70

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	L	270 g	303	472	112	3,4	0,6	14,1	1,1	5,3	1,07	1,2	5,15	9,54	5,29	9,80	
4	Erbseintopf mit Wiener Wurst, 2 Portionen	GL	250 g	252	422	101	4,0	1,4	10,0	0,9	4,5	0,84	0,8	4,95	9,90	5,09	10,18	
31	Nudel-Rindfleisch-Suppe, 2 Portionen	L	270 g	140	217	52	1,7	0,4	4,6	0,3	3,9	1,26	0,4	7,50	13,89	7,71	14,28	
38	Mie-Nudel-Bowl mit Rindfleisch	L	270 g	201	314	74	0,9	0,3	8,5	1,5	7,4	0,87	0,7	8,15	30,19	8,38	31,04	
70	Hühnereintopf mit Gemüse und Reis, 2 Portionen	GL	300 g	226	318	75	1,8	0,6	8,6	1,0	5,8	1,00	0,7	6,50	10,83	6,68	11,13	
81	Tomaten-Reis-Suppe mit Geflügelklößchen, 2 Portionen	L	270 g	157	244	58	1,1	0,3	9,4	3,1	2,3	0,80	0,8	4,85	8,98	4,99	9,24	
88	Sternchennudelsuppe mit Geflügelklößchen, 2 Portionen	L	270 g	84	131	31	1,0	0,3	2,8	0,3	2,4	1,11	0,2	5,95	11,02	6,12	11,33	
120	Vegetarischer Bohneneintopf, 2 Portionen	GL	300 g	224	311	75	4,1	0,4	6,9	0,9	1,5	0,95	0,6	4,65	7,75	4,78	7,97	
121	Möhreneintopf, 2 Portionen	GL	270 g	157	243	58	2,4	0,2	6,9	1,6	0,9	0,98	0,6	4,75	8,80	4,88	9,94	
122	Steckrübeneintopf, 2 Portionen	GL	300 g	193	268	64	3,2	0,3	6,8	1,7	1,0	1,10	0,6	6,15	10,25	6,32	10,53	
123	Blumenkohlcremesuppe, 2 Portionen		270 g	105	162	39	2,3	1,1	3,0	0,9	0,9	0,78	0,3	7,30	13,52	7,50	13,89	
124	Süßkartoffel-Möhren-Eintopf, 2 Portionen	GL	300 g	229	320	76	3,1	0,3	9,3	3,6	1,7	0,64	0,8	7,40	12,33	7,61	12,88	



Erbseintopf mit Wiener Wurst Art.-Nr. 4



Blumenkohlcremesuppe Art.-Nr. 123



Süßkartoffel-Möhren-Eintopf Art.-Nr. 124

easyfit-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/€	
129	Erbsencremesuppe*, 2 Portionen	☉	300 g	331	457	110	8,6	4,9	5,5	1,9	2,0	0,88	0,5	5,50	9,17	5,65	9,42	
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	7,55	18,88	7,76	19,40	
144	Fruchtige Tomatensuppe, 2 Portionen	☉	GL 270 g	119	185	44	1,1	0,1	6,6	4,7	1,1	0,78	0,6	4,85	8,88	4,99	9,24	
145	Kürbis-Möhrensuppe mit Kokosmilch, 2 Portionen	☉	GL 270 g	153	236	57	3,5	2,1	5,1	3,1	0,7	0,91	0,4	6,80	12,59	6,99	12,94	
147	Flädle-Suppe, 2 Portionen	☉	270 g	182	279	67	5,9	0,5	2,6	0,2	0,9	1,19	0,2	6,75	12,50	6,94	12,85	



Flädle-Suppe

Art.-Nr. 147



Rostbratwürstchen, Weinkraut,
Kartoffelpüree

Art.-Nr. 25



Spaghetti Carbonara


Art.-Nr. 23

Fleischgerichte

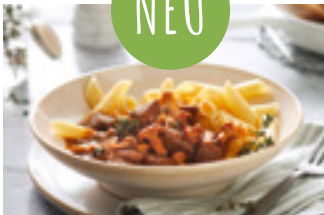
Schweinefleisch 🐷

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/€	
3	Würstchengulasch, Penne (🍴)		280 g	330	492	118	4,9	1,7	12,6	1,8	4,1	0,74	1,1	4,90	17,50	5,04	18,00	
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	4,95	16,23	5,09	16,69	
23	Spaghetti Carbonara		250 g	425	708	170	11,6	4,8	10,8	1,2	5,5	0,79	0,9	6,90	27,60	7,09	28,38	
24	Pfefferlendchen, Kartoffel-Senf-Stampf		300 g	247	347	82	2,8	1,7	7,4	1,1	6,3	0,94	0,6	8,25	27,50	8,48	28,27	
25	Rostbratwürstchen, Weinkraut, Kartoffelpüree		370 g	502	565	136	9,7	3,4	6,4	1,9	5,4	1,28	0,5	7,40	20,00	7,61	20,57	
29	Kohlroulade, Salzkartoffeln	L	345 g	304	370	88	3,8	1,4	10,1	0,6	2,8	0,98	0,8	6,85	19,86	7,04	20,41	
48	Grünkohl mit Kasslerwürfeln, Salzkartoffeln **		350 g	279	334	80	2,7	0,9	10,1	1,1	3,3	1,02	0,8	5,70	16,29	5,86	16,74	

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	7, ⁸⁰	22, ⁹⁴	8, ⁰²	23, ⁶⁹
37	Rinderbraten in Soße mit Cranberries, buntes Gemüse, Kartoffelpüree*		500 g	450	378	90	2,8	1,0	10,5	5,2	4,9	0,89	0,9	9, ⁷⁵	19, ⁵⁰	10, ⁰²	20, ⁰⁴
39	Rinderbraten in Soße mit Cranberries, grüne Bohnen, Kartoffelpüree		470 g	419	374	89	2,5	0,8	10,9	5,6	5,4	1,01	0,9	10, ⁹⁵	23, ³⁰	11, ²⁶	23, ⁹⁶
40	Giant Couscous-Pfanne mit Kötte	L	300 g	362	505	121	5,3	1,9	12,0	2,4	4,9	0,95	1,0	6, ⁶⁰	22, ⁰⁰	6, ⁷⁹	22, ⁶³
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	11, ⁹⁵	35, ¹⁵	12, ²⁹	36, ¹⁵
50	Sauerbraten „Fränkischer Art“, Kartoffelpüree		300 g	305	426	102	4,3	1,2	9,4	2,7	5,8	1,01	0,8	7, ⁶⁰	25, ³³	7, ⁸¹	26, ⁰³
52	Rinderroulade, Salzkartoffeln	L	360 g	340	399	94	2,6	0,6	9,5	0,6	7,7	0,88	0,8	7, ³⁵	20, ⁴²	7, ⁵⁶	21, ⁰⁰
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	9, ⁴⁰	29, ³⁸	9, ⁶⁶	30, ¹⁹

NEU



Pfifferlingstopf mit Rindfleisch, Penne Art.-Nr. 41

NEU




Hähnchenfilet in Curryrahmsoße, Djuvec-Reis Art.-Nr. 83

NEU



Rinderbraten in Soße mit Cranberries, grüne Bohnen, Kartoffelpüree Art.-Nr. 39

Geflügel

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/€
78	Tex Mex Hähnchen*	L	300 g	261	366	87	2,8	0,3	8,8	3,4	5,5	1,26	0,7	7, ¹⁰	23, ⁶⁷	7, ³⁰	24, ³³
80	Chop Suey, Basmatireis	L	420 g	345	348	82	0,8	0,2	12,7	3,1	5,7	1,06	1,1	8, ⁸⁵	21, ⁰⁷	9, ¹⁰	21, ⁶⁷
82	Couscous mit Hähnchen	L	250 g	384	644	154	5,1	0,9	17,2	1,4	8,5	1,00	1,4	7, ⁷⁵	31, ⁰⁰	7, ⁹⁷	31, ⁸⁸
83	Hähnchenfilet in Curryrahmsoße, Djuvec-Reis	G	320 g	354	465	111	3,8	1,3	12,0	3,9	6,4	1,05	1,0	8, ¹⁰	25, ³¹	8, ³³	26, ⁰³
85	Hühnerfrikassee, Reis		295 g	396	564	134	5,1	1,6	14,3	0,8	7,5	0,67	1,2	5, ¹⁵	17, ⁴⁶	5, ²⁹	17, ⁹³
86	Bami Goreng	L	300 g	414	580	138	5,2	0,7	14,7	0,7	7,6	0,85	1,2	4, ⁴⁵	14, ⁸³	4, ⁵⁷	15, ²³

easyfit-Einzelgerichte

Fleischgerichte

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/€
90	Hähnchen in Paprikasoße, Penne		420 g	417	416	99	3,4	1,5	10,0	2,1	6,4	0,75	0,8	8,25	19, ⁸⁴	8,48	20, ¹⁹
91	Hähnchenmedaillons in Feinschmeckersoße, Penne		320 g	373	489	117	4,3	1,9	11,6	1,5	7,0	0,89	1,0	5,40	16, ⁸⁸	5,55	17, ⁸⁴
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	6,15	18, ⁹²	6,32	19, ⁴⁵
94	Hähnchenfilet in Curryrahmsoße, Basmatireis	G	320 g	351	463	110	2,8	1,2	14,2	3,5	6,6	0,89	1,2	7,30	22, ⁸¹	7,50	23, ⁴⁴
97	Putenmedaillons in Balsamico-Tomatensoße, Reis	GL	325 g	337	437	104	2,4	0,3	14,4	1,9	5,7	0,84	1,2	7,60	23, ⁸⁸	7,81	24, ⁰³
98	Hähnchengeschnetzeltes in Weißweinssoße, Spaghetti		300 g	384	537	128	5,6	1,8	10,8	0,8	7,3	0,89	0,9	7,65	25, ⁸⁰	7,86	26, ²⁰
99	Indisches Chicken Korma, Basmatireis	G	340 g	398	493	117	3,1	2,0	14,1	2,6	8,1	0,96	1,2	7,90	23, ⁸⁴	8,12	23, ⁸⁸



Hähnchenfilet in Curryrahmsoße, Art.-Nr. 94
Basmatireis



Fischduett in Dillssoße, Reis Art.-Nr. 108



Pastablüten aus Gabelspaghetti Art.-Nr. 135
und Gemüse, Spinat-Hirtenkäsesoße

Fischgerichte 🐟

		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/€	
	108	Fischduett in Dillssoße, Reis		325 g	395	511	122	4,8	2,2	13,5	1,2	5,8	0,71	1,1	7,75	23, ⁸⁵	7,97	24, ⁵²
NEU	109	Lachsfiletstücke in Florentin-Soße, Salzkartoffeln	G	350 g	357	428	102	4,3	1,3	9,8	0,7	5,4	0,76	0,8	10,95	31, ²⁹	11,26	32, ¹⁷
	110	Red Thai Garnelencurry, Basmatireis		320 g	323	426	101	2,3	1,9	15,6	2,7	4,1	0,92	1,3	7,85	24, ⁵³	8,07	25, ²²
	111	Spaghetti Pesto mit Garnelen		250 g	386	650	154	4,9	1,0	18,4	0,6	9,1	1,12	1,5	8,75	35, ⁹⁰	9,00	36, ⁰⁰
	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	10,95	35, ⁹⁰	11,26	36, ⁹²
	116	Kabeljau in Spinatrahmsoße, Reis*		325 g	380	491	117	4,4	1,8	13,1	0,9	5,9	0,78	1,1	6,90	21, ²³	7,09	21, ⁸²
	117	Buntbarsch in Honig-Senfsoße, Salzkartoffeln		360 g	367	429	102	4,0	2,4	10,9	1,6	5,1	0,83	0,9	9,55	26, ⁸³	9,82	27, ²⁸

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	G	250 g	221	371	88	3,1	0,9	10,4	4,7	2,9	0,93	0,9	6,⁵⁵	26, ²⁰	6,⁷³	26, ⁹²
132	Ratatouille mit Grillkäse	G	270 g	426	658	158	10,4	3,9	9,3	4,0	6,1	1,11	0,8	6,⁹⁵	25, ⁷⁴	7,¹⁴	26, ⁴⁴
133	Tomatisierte Ravioli-Gemüsepfanne	L	250 g	257	430	103	3,7	0,4	12,4	3,9	3,4	0,52	1,0	6,⁵⁵	26, ²⁰	6,⁷³	26, ⁹²
134	Trivellinudeln in Joghurtsoße		300 g	321	449	107	3,7	2,0	13,0	1,6	4,2	0,78	1,1	7,²⁰	24, ⁰⁰	7,⁴⁰	24, ⁶⁷
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	7,⁹⁵	31, ⁸⁰	8,¹⁷	32, ⁸⁸
137	Gemüseburger „Prima Vera“, Kartoffelpüree		270 g	333	517	123	5,2	1,3	14,8	2,9	3,3	0,94	1,2	5,⁰⁵	18, ⁷⁰	5,¹⁹	19, ²²
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	7,⁵⁵	12, ⁶⁸	7,⁷⁶	12, ⁹³
151	Gnocchi Provencale		270 g	316	493	117	3,4	1,2	16,7	2,6	3,7	0,97	1,4	6,¹⁵	22, ⁷⁸	6,³²	23, ⁴¹

NEU



Lachsfiletstücke in Florentin-Soße, Salzkartoffeln Art.-Nr. 109

NEU



Vegetarische Bällchen in Joghurtsoße, Penne Art.-Nr. 196

NEU



Zwetschgenknödel, Vanillesoße Art.-Nr. 155

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	G	350 g	266	320	76	1,1	0,7	14,6	6,6	1,5	0,11	1,2	4,⁶⁰	13, ¹⁴	4,⁷³	13, ⁵¹
155	Zwetschgenknödel, Vanillesoße		220 g	342	654	155	5,2	2,1	22,7	6,0	3,5	0,35	1,9	6,⁹⁵	31, ⁵⁹	7,¹⁴	32, ⁴⁵
157	Quarkkeulchen, rote Fruchtgrütze		240 g	234	413	98	1,3	0,3	17,9	8,3	2,8	0,18	1,5	5,³⁰	22, ⁰⁸	5,⁴⁵	22, ⁷¹
158	Kaiserschmarrn, Apfel-Aprikosen-Kompott		330 g	502	641	152	3,8	0,7	25,5	13,6	3,4	0,40	2,1	7,⁶⁰	23, ⁰³	7,⁸¹	23, ⁹⁷

easyfit-Einzelgerichte

VeggiFleXX - rein pflanzliche Fleischgerichte:

Seit 2021 bieten wir eine große Auswahl klassischer Fleischgerichte als vegetarische Alternative für alle, die ihren Fleischkonsum reduzieren wollen, gleichzeitig aber geschmacklich nicht auf gewohnte Gerichte verzichten möchten. Und für alle bestehenden Vegetarier bietet sich so eine noch größere Auswahl an vegetarischen Gerichten.



Ein echter Klassiker:
Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln

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	6,25	10, ⁴²	6,43	10, ⁷²
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	8,30	22, ⁴³	8,53	23, ⁰⁵
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	5,95	22, ⁰⁴	6,12	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	8,45	25, ⁶¹	8,69	26, ³³
183	Vegetarische Cevapcici in Tomaten- soße, Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf		340 g	370	457	109	5,0	3,1	11,5	3,6	3,7	1,24	1,0	8,50	25, ⁰⁰	8,73	25, ⁶⁸
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	8,40	17, ⁵⁰	8,64	18, ⁰⁰
185	Vegetarische Bolognesesoße, Spaghetti	L	320 g	324	426	101	2,6	1,3	14,4	1,7	4,6	0,96	1,2	7,40	23, ¹³	7,61	23, ⁷⁸
186	Vegetarische Lasagne		200 g	350	732	175	6,9	2,7	21,0	2,9	6,9	1,10	1,8	9,25	46, ²⁵	9,51	47, ⁵⁵
187	Veg. Frikadellen, Kohlrabi-Erbсен- Gemüse in Soße, Salzkartoffeln		440 g	598	571	136	6,3	3,7	14,0	2,6	5,0	0,69	1,2	9,45	21, ⁴⁶	9,72	22, ⁰⁹
188	Vegetarische Wirsingroulade in Cham- pignon-Kartoffelsoße, Kartoffelpüree		370 g	303	342	82	4,5	1,5	8,0	1,3	2,2	0,73	0,7	8,90	24, ⁰⁵	9,15	24, ⁷⁸
189	Vegetarische Kohlroulade in brauner Soße, Salzkartoffeln	L	400 g	281	295	70	2,0	1,0	10,9	1,4	1,8	0,67	0,9	9,10	22, ⁷⁵	9,36	23, ⁴⁰
190	Vegetarisch gefüllte Zucchini, Paprika-Gemüesoße	L	300 g	180	251	60	2,1	1,1	7,2	2,1	3,1	1,00	0,6	8,90	29, ⁶⁷	9,15	30, ⁵⁰
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	8,60	34, ⁴⁰	8,84	35, ³⁶
192	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote, Tomatensoße, Reis	L	425 g	403	398	95	2,6	0,8	14,8	2,8	3,0	0,60	1,2	9,35	22, ⁰⁰	9,61	22, ⁶¹
193	Veggie Filet in Mango-Zwiebel-Chut- ney, Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf		320 g	329	433	103	3,0	1,2	12,2	3,9	5,5	1,13	1,0	8,20	25, ⁶³	8,43	26, ³⁴
194	Vegetarische Frikadellen, Tomatensoße, Djuvec-Reis	L	320 g	563	656	156	7,2	4,4	16,1	2,8	6,1	0,69	1,3	10,45	29, ⁶³	10,74	29, ⁸³
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	9,35	27, ⁵⁰	9,61	28, ²⁸
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	6,90	21, ⁵⁶	7,09	22, ¹⁶

NEU
NEU
NEU

NEU
NEU
NEU

easyfit-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, ⁴⁰	10, ⁸⁰	5, ⁵⁵	11, ¹⁰	
401	Tomatencremesuppe	G	500 g	240	201	48	3,0	1,0	9,9	2,8	3,3	0,60	0,8	5, ⁴⁰	10, ⁸⁰	5, ⁵⁵	11, ¹⁰	
402	Möhren-Ingwersuppe	G	500 g	270	226	54	3,3	0,8	4,6	2,8	0,8	0,90	0,4	5, ⁴⁰	10, ⁸⁰	5, ⁵⁵	11, ¹⁰	
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	5, ⁹⁵	11, ⁹⁰	6, ¹²	12, ²⁴	
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, ⁹⁰	13, ⁸⁰	7, ⁰⁹	14, ¹⁸	
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, ⁷⁰	11, ⁴⁰	5, ⁸⁶	11, ⁷²	
406	Vorteilspaket - 6 Suppen (je 1x 400 - 405)													29, ⁹⁵	9, ⁹⁸	30, ⁷⁹	10, ²⁶	



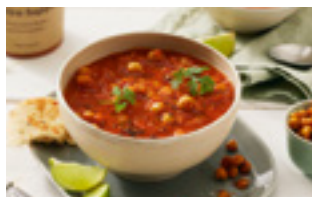
Kartoffelcremesuppe Art.-Nr. 400



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, energiegeliche Riegel, Proteinriegel, Proteindrinks, Proteinkexe, verschiedene Brot-Snacks oder den beliebten Schoko-Haselnuss-Aufstrich.



NEUE FRUCHTGETRÄNKE AUS DER BODENSEE-REGION

Ganz neu sind die erfrischenden Fruchtgetränke vom Bodensee in 8 verschiedenen Geschmacks-sorten. Wir haben für jeden Geschmack den passenden Snack!



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 E27–E29 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 E 25

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-Nuss**
mit 46% Protein Art.-Nr. T 57
- **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 Obst-Gemüse-Getränke aus schonend kaltgepressten Zutaten.

Auch der beliebte Kräutertee aus dem 3-Tage-Starter Klassisch von DIÄKO ist separat erhältlich.

STARTER-TAGE-TEE

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

10 Beutel à 2g

Art.-Nr. T 49

KALTGEPRESSTE FRUCHTGETRÄNKE NEU

Das Beste aus Früchten und Gemüse.

Weitere Informationen: siehe Seite D08.

- **Hey Wach*:** u.a. Orange, Ingwer, Ginsengpulver & Guaranaextrakt Art.-Nr. T 110
- **Happy Lemon:** u.a. Orange, Zitrone & Acerola Art.-Nr. T 111
- **Rote Granate:** 100% aus Granatäpfeln Art.-Nr. T 112
- **Grüne Liebe:** u.a. Apfel, Gurke, Spinat, Grünkohl, Limette, Ingwer & Matcha Art.-Nr. T 113
- **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
- **Golddrausch:** 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



DER FRISCHE-KURIER



Lunchbox für den Transport Ihrer Mahlzeiten, zum Einfrieren und zum Zubereiten in der Mikrowelle. Die stylische Lunchbox besteht aus zwei Behältern mit Zwischendeckel und einem kleinen Innenbehälter. 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.

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

Ess-Thermie

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

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



Shaker-Becher

Ideal zum Zubereiten der High-Protein-Drinks. Sieb, Trinköffnung, Skala in 50 ml Einheiten.

Fassungsvermögen: 600 ml
Art.-Nr. T 37



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

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

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



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

Brot-Snacks

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



- **Sesam-Mini-Brotstangen** mit 62% Protein Art.-Nr. T 240
- **Knusprige Mini-Baguettes** mit 52% Protein Art.-Nr. T 241

MEDITERRANER SALAT-SNACK

Genießen Sie den kalorienarmen Gemüsesalat mit Hähnchen pur, auf Brot oder mit den leckeren Mini-Baguettes (siehe oben).

Art.-Nr. T 232



VITAMINE

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



- **FrISCHE Ananas:** Köstliche Ananaswürfel ohne Zuckerzusatz. 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!

SCHOKO-HASELNUSS-AUFSTRICH



Für Freunde des süßen Frühstücks ist diese zartschmelzende Schokocreme ein absolutes Muss.

Mit Süßungsmitteln statt Zucker.

Art.-Nr. T 230



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 €	100g/€	Preis €	100g/€	
Proteinriegel																	
T 50	Proteinriegel Kokos-Mandel ¹⁾	35 g	134	1.605	384	16,0	11,0	21,0	0,7	45,0	0,44	1,8	1,75	5,00	1,80	5,14	
T 51	Proteinriegel Cranberry-Cassis ¹⁾	35 g	129	1.543	368	14,0	9,9	22,0	1,1	45,0	0,49	1,8	1,75	5,00	1,80	5,14	
T 52	Proteinriegel Espresso-Nero ¹⁾	35 g	129	1.539	367	13,0	9,6	22,0	0,5	46,0	0,46	1,8	1,75	5,00	1,80	5,14	
T 56	Proteinriegel Mango-Orange ¹⁾	35 g	129	1.544	368	13,0	9,6	23,0	2,9	46,0	0,49	1,9	1,75	5,00	1,80	5,14	
T 57	Proteinriegel Schoko-Nuss ¹⁾	35 g	131	1.572	375	14,0	9,5	22,0	2,0	46,0	0,49	1,8	1,75	5,00	1,80	5,14	
T 58	Proteinriegel Schoko-Banane ¹⁾	35 g	129	1.538	367	13,0	9,6	22,0	0,9	46,0	0,48	1,8	1,75	5,00	1,80	5,14	
T210	Proteinriegel Heidelbeer-Cranberry ¹⁾	35 g	121	1.440	346	12,0	4,4	13,0	4,6	36,0	1,20	1,1	1,50	4,29	1,54	4,40	
T211	Proteinriegel Schokolade-Erdnuss	56 g	213	1.593	380	12,0	4,0	41,0	20,0	24,0	1,10	3,4	1,75	3,13	1,80	3,21	
T212	Proteinriegel Schokolade-Karamell-Erdnuss ¹⁾	40 g	148	1.553	371	13,0	6,2	24,0	11,0	38,0	0,44	2,0	1,75	4,38	1,80	4,50	
T213	Protein-Knusperriegel Karamell ¹⁾	35 g	127	1.518	363	13,0	6,8	24,0	4,6	38,0	1,20	2,0	1,35	3,86	1,39	3,97	
T216	Protein-Knusperriegel Schokolade ¹⁾	35 g	132	1.577	379	17,0	9,4	26,0	1,4	31,0	0,82	2,2	1,65	4,71	1,70	4,86	
T217	10er-Pack Riegel gemischt ¹⁾ (je 2x T210, T211, T212, T213, T216)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,95	37,19/kg	15,37	38,23/kg	
Proteinkekse																	
T201	Proteinkekse mit Schokostückchen	27,6 g	132	2.004	479	22,0	9,9	43,0	22,0	25,0	1,30	3,6	1,55	5,62	1,59	5,76	
T202	Proteinkekse mit Kakao & Schokostückchen	37,5 g	182	2.027	484	23,0	11,0	40,0	20,0	28,0	0,95	3,3	1,55	4,13	1,59	4,24	
T203	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	1,55	4,13	1,59	4,24	
T204	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	1,55	4,13	1,59	4,24	
T205	Proteinkekse mit Apfel und Zimt	40 g	187	1.959	467	21,0	10,0	39,0	18,0	29,0	0,85	3,3	1,55	3,88	1,59	3,98	
T206	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	1,55	4,13	1,59	4,24	
Frühstück																	
T230	Schoko-Haselnuss-Aufstrich, 115g	15 g	68	1.864	451	32,0	17,0	53,0	3,5	5,2	0,07	4,4	3,05	2,65	3,14	2,73	



Alle Preise inkl. MwSt, zzgl. Versandkosten (s. S. D31)¹⁾

¹⁾ enthält Kollagenhydrolysat aus Rind

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 €	100g/€	Preis €	100g/€	

Proteindrinks

T 13	High Protein Drink Vanille	25 g	94	1.587	377	4,1	0,3	26,4	18,6	56,7	0,26	2,2	1,25	5, ⁰⁰	1,29	5, ¹⁶
T 14	10er-Pack High Protein Drink Vanille	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11,20	44, ⁸⁰ /kg	11,51	46, ⁰⁸ /kg
T 15	High Protein Drink Eiskaffee	25 g	92	1.536	366	1,9	0,6	34,7	32,2	51,4	0,20	2,9	1,50	6, ⁰⁰	1,54	6, ¹⁶
T 16	10er-Pack High Protein Drink Eiskaffee	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13,30	53, ²⁰ /kg	13,67	54, ⁶⁸ /kg
T 17	24er-Pack High Protein gemischt	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	27,70	46, ¹⁷ /kg	28,48	47, ⁴⁷ /kg

Energieriegel Nuts & Berries

T 250	Energieriegel Mediterran	40 g	146	1.602	366	20,0	1,8	28,3	21,5	8,5	0,04	2,4	2,05	5, ¹³	2,11	5, ²⁸
T 251	Energieriegel Mandel & Cranberry	30 g	142	1.978	473	32,0	3,7	43,4	26,3	13,0	0,02	3,6	2,05	6, ⁸³	2,11	7, ⁰³
T 252	Energieriegel Superfoods	40 g	151	1.577	377	17,2	2,6	54,7	32,0	15,0	0,01	4,6	2,05	5, ¹³	2,11	5, ²⁸
T 253	Energieriegel Deluxe	40 g	165	1.804	413	20,8	3,0	35,8	21,2	8,6	0,03	3,0	2,05	5, ¹³	2,11	5, ²⁸
T 254	Energieriegel Pekannuss & Zimt	30 g	142	1.980	474	33,4	2,6	41,7	26,3	9,1	0,12	3,5	2,05	6, ⁸³	2,11	7, ⁰³
T 255	Energieriegel Cashew & Aprikose	30 g	137	1.909	456	27,1	4,6	48,0	26,3	10,0	0,04	4,0	2,05	6, ⁸³	2,11	7, ⁰³
T 256	Energieriegel Dunkle Schokolade & Sauerkirsch	40 g	149	1.559	373	21,5	4,5	37,0	19,3	8,0	0,27	3,1	2,05	5, ¹³	2,11	5, ²⁸
T 257	Energieriegel Dunkle Schokolade & Ingwer-Limette	40 g	142	1.485	355	21,5	4,5	33,0	19,0	7,8	0,26	2,8	2,05	5, ¹³	2,11	5, ²⁸
T 258	Energieriegel Dunkle Schokolade & Kardamon	40 g	151	1.580	378	22,5	5,0	34,8	19,0	8,5	0,27	2,9	2,05	5, ¹³	2,11	5, ²⁸



Chips

T 300	Hummus Chips Tomate & Basilikum, 135g	30 g	144	2.010	481	24,0	1,8	57,5	2,6	6,4	2,80	4,8	2,55	1, ⁸⁹	2,62	1, ⁹⁴
T 301	Linsenchips Meersalz, 113g	30 g	143	2.001	478	21,0	1,7	62,1	0,6	8,0	5,40	5,2	2,55	2, ²⁶	2,62	2, ³²
T 302	Quinoa Chips Sour Cream & Schnittlauch, 80g	20 g	95	1.979	473	21,0	1,9	61,0	2,3	7,2	2,10	5,1	2,55	3, ¹⁹	2,62	3, ²⁸
T 303	Tortilla Chips Cheese, 135g	30 g	145	2.025	484	22,4	2,5	61,5	0,1	6,3	0,50	5,1	2,55	1, ⁸⁹	2,62	1, ⁹⁴

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 €	100g/€	Preis €	100g/€

Getränke & Tee

T 110	Fruchtgetränk „Hey Wach“	250ml	133	226	53	0,0	0,0	12,0	11,0	0,7	0,00	1,0	2,85**	11,40 /L	2,87**	11,48 /L
T 111	Fruchtgetränk „Happy Lemon“	250ml	10	17	4	0,0	0,0	0,9	0,9	0,0	0,00	0,1	2,85**	11,40 /L	2,87**	11,48 /L
T 112	Fruchtgetränk „Rote Granate“	250ml	153	258	61	0,0	0,0	15,0	13,0	0,5	0,00	1,3	2,85**	11,40 /L	2,87**	11,48 /L
T 113	Fruchtgetränk „Grüne Liebe“	250ml	85	145	34	0,0	0,0	7,7	5,8	0,5	0,02	0,6	2,85**	11,40 /L	2,87**	11,48 /L
T 114	Fruchtgetränk „Rote Rakete“	250ml	105	177	42	0,0	0,0	9,9	8,2	0,5	0,02	0,8	2,85**	11,40 /L	2,87**	11,48 /L
T 115	Fruchtgetränk „Grüne Gefühle“	250ml	110	185	44	0,0	0,0	10,0	8,7	0,5	0,03	0,8	2,85**	11,40 /L	2,87**	11,48 /L
T 116	Fruchtgetränk „Goldrausch“	250ml	105	184	42	0,0	0,0	9,6	8,8	0,7	0,03	0,8	2,85**	11,40 /L	2,87**	11,48 /L
T 117	Fruchtgetränk „Keep Calm“	250ml	90	155	36	0,5	0,1	8,7	7,2	0,5	0,00	0,7	2,85**	11,40 /L	2,87**	11,48 /L
T 49	Starter-Tage -Tee, 10 Beutel	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,80	24,00	4,93	24,65

** 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	3,30	1,65	3,39	1,70
T 81	Obstsalat (frisch)	200 g	122	258	61	0,1	0,0	13,1	12,6	0,6	0,00	1,1	3,05	1,53	3,14	1,57

Brot

T 32	Mehrkornbrot (tiefgefroren), 750g	50 g	112	942	223	4,7	0,6	37,0	1,7	8,2	0,52	3,1	2,95	3,93 /kg	3,03	4,04 /kg
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	2,30	3,54	2,36	3,63
T 240	Sesam-Mini-Brotstangen*	25 g	108	1.811	431	13,0	2,3	14,0	2,2	62,0	3,70	1,2	1,40	5,60	1,44	5,76
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	2,10	9,55	2,16	9,82

Mediterraner Salat-Snack

T 232	Gemüsesalat mit Hähnchen	100 g	95	399	95	1,4	0,1	4,6	1,6	15,0	0,90	0,4	3,65	3,65	3,75	3,75
--------------	--------------------------	-------	----	-----	----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-------------	------	-------------	------

Zubehör

T 35	Lunchbox	2 Etagen, mikrowellengeeignet, dank Silikondichtung hermetisch dicht											36,20	-	36,50	-
T 37	Shaker-Becher	Fassungsvermögen: 600ml, Sieb, Trinköffnung, Skala in 50ml Einheiten											6,45	-	6,50	-
T 55	Ess-Therme	20cm hoch, 500ml, 2 Speiseeinsätze											14,95	-	15,08	-