



DAS IST DIÄKO:

ABNEHMEN MIT GENUSS

Von Ernährungs-Experten entwickelte
Abnehmprogramme mit 5 Mahlzeiten am Tag

TK-Pakete mit Mittag- & Abendessen

Vielfältige Einzelgerichte

Snacks & Fitmacher



LEICHTER ESSEN – BESSER LEBEN!
1-2023 | gültig ab 1.1.2023

LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE, MIT VOLLER ENERGIE UND LEICHTIGKEIT STARTEN WIR MIT IHNEN GEMEINSAM INS JAHR 2023.

Seit nun fast 40 Jahren ist eine unserer großen Stärken, Ihnen zu mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden zu verhelfen. Auch in diesem Jahr haben unsere Ernährungsexperten **neue köstliche Einzelgerichte** aus natürlichen Zutaten für Sie kreiert und **abwechslungsreiche Abnehmprogramme** zusammengestellt, damit Sie mit vollem Genuss und viel Freude Ihre Wunschfigur erreichen können. Es ist uns eine besondere Freude, Ihnen endlich die **neuen Eiweißdrinks und Müslis** vorzustellen, mit denen das Abnehmen noch einfacher geht. Nutzen Sie für noch mehr Leichtigkeit unsere **Preismodelle mit bis zu 24 % Rabatt!**

Auch wenn es derzeit viel Grund für Ungewissheit und Sorgen gibt, finden wir: Jetzt ist die Zeit zum Genießen! Das Leben will und darf gelebt werden. Drücken Sie auf Neustart mit dem DIÄKO-Erfolgsrezept. Sie haben nichts zu verlieren, außer einigen überschüssigen Pfunden. Wir sind mehr als bereit, um mit Ihnen zusammen das neue Jahr 2023 mit Genuss und wahrer Freude aktiv zu gestalten. Sind Sie dabei?



Ihr DIÄKO-Team

NATÜRLICH & FRISCH – QUALITÄT SEIT 39 JAHREN

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



**Einfache
Bestellung**
bequem nach
Hause geliefert!

Online-Shop:
www.diaeko.de

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

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

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

INHALT

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



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



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



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

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

NACHHALTIGKEIT LIEGT UNS SEHR AM HERZEN!

Das Thema Nachhaltigkeit ist ein wichtiger Teil unserer Unternehmensphilosophie.

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

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



✓ KLIMANEUTRALER VERSAND

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

✓ 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

✓ 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“. In Zusammenarbeit mit Erdenprojects wird ein Teil der Erlöse für die Wiederaufforstung einiger Regionen Afrikas genutzt.

✓ OPTIMIERTER KÜHLUNGSPROZESS

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

✓ 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.

DAS IST DIÄKO: ABNEHMEN MIT GENUSS UND MIT FAIREN PREISVORTEILEN

Dank DIÄKO konnten wir schon tausenden Frauen und Männer auf ihrem Weg zur Traumfigur begleiten und ihnen köstliche Abnehmprogramme zum Schlemmen servieren.

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

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

Bitte beachten Sie:

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

Sie möchten gerne ein Gericht aus Ihrem Abnehmprogramm tauschen?

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

VORTEILHAFTHE PAKETPREISE

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

2x 6 Tage Abnehmprogramm nach Wahl KEINE VERSAND-KOSTEN

3x 6 Tage Abnehmprogramm nach Wahl -10% -4%*

4x 6 Tage Abnehmprogramm und/oder TK-Paket nach Wahl Bitte Hinweis links beachten -15% -4%*

5x 6 Tage Abnehmprogramm und/oder TK-Paket nach Wahl Bitte Hinweis links beachten -20% -4%*

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

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

MODULARE ABNEHMPÄNE – GANZ NACH IHREM GESCHMACK



6-TAGE-ABNEHMPROGRAMME

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

Stars

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

**1
Culinaria**

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

**2
Hausmannskost**

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

**3
Fernweh**

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

**4
Asia**

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

**5
Fisch & mehr**

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

2 oS 
Hausmannskost
ohne Schwein

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

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



Vegetarische Abnehmprogramme:

4 vielfältige Programme – auf rein pflanzlicher Basis.

Veggie Stars 

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

**6
Grüne Welt** 

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

**7
Vegetaria** 

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

**8
Gemüsegarten** 

140,07 €*
23,34 € pro Tag
(AT: 143,99 €*)

* zzgl. 0,25 € Pfand

** zzgl. 6,00 € Pfand

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

3-TAGE-STARTER Saft

Pro Tag 26,⁰³ €

Deutschland: 78,¹⁰ €

Österreich: 78,⁷⁶ €

zzgl. 6,⁰⁰ € Pfand

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

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

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

Das Paket beinhaltet 24 Flaschen à 250ml:

- 3x T110 Hey Wach
- 3x T111 Happy Lemon
- 3x T112 Rote Granate
- 3x T114 Rote Rakete
- 3x T115 Grüne Gefühle
- 6x T116 Goldrausch
- 3x T117 Keep Calm

Auch einzeln erhältlich, s.S. 57.

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

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

Rote Granate: 100 % Granatapfelsaft.

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

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

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

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

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

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



Pro Tag 19,²³ €

Deutschland: 57,⁶⁸ €

Österreich: 59,³⁰ €

3-TAGE-STARTER **Klassisch**

1. Tag



NEU

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



Ananas



NEU

Blumenkohlcremesuppe (1 Btl.),

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



Vegetarischer Bohneneintopf (1 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
3.998	951	29,1 g	11,3 g	85,7 g	61,1 g	78,8 g	7,63 g	7,1

2. Tag



NEU

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



Ananas



NEU

Weinkraut (1 Btl.),

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



Sauerkrauttopf „Szegediner Art“ (1 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
3.833	910	15,7 g	7,5 g	105,4 g	73,3 g	82,0 g	7,66 g	8,8

3. Tag



NEU

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



Ananas



NEU

Eintopf von Kraut und Rüben (1 Btl.),

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



Vegetarische Kartoffelsuppe (1 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
3.656	867	14,9 g	7,7 g	101,2 g	62,4 g	74,9 g	7,19 g	8,4

WICHTIG: Viel trinken ist Pflicht an diesen 3 Tagen, deshalb haben wir Ihnen für die Starter-Tage Klassisch 2 Beutel Starter-Tage-Tee pro Tag beigelegt. Auch separat (10 Beutel) erhältlich, s. S. 57. Zubereitung: 1 Beutel pro Tasse mit kochendem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen.

* Für die Starter-Tage Klassisch bitte 1,8 l Milch (1,5 % Fett) dazukaufen (Nährwerte sind berücksichtigt) oder Drink in Wasser einrühren.

1. Tag



High Protein Drink Vanilla-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*	PROTEINSHAKE
2 Scheiben Roggenknäcke mit Frühlingsquark	FRÜHSTÜCK
Spargelragout mit Kartoffeln (1 Btl.)	MITTAGESSEN
Obstsalat	SNACK
Pfifferlingstopf mit Rindfleisch dazu Penne (2 Btl.)	ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.757	1.131	31,1 g	16,0 g	123,5 g	54,3 g	78,4 g	8,19 g	10,3	

2. Tag



High Protein Drink Strawberry-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*	PROTEINSHAKE
Porridge Müsli mit 100 ml Milch*	FRÜHSTÜCK
Tomaten-Reis-Suppe mit Geflügelklößchen (1 Btl.)	MITTAGESSEN
Haselnüsse im Schokomantel	SNACK
Putenbraten mit Kräuterkruste dazu Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf (2 Btl.)	ABENDESSEN

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

3. Tag



High Protein Drink Iced Coffee (76 %) einquirlen in 300 ml Milch*	PROTEINSHAKE
2 Scheiben Vollkornbrot mit vegetarischem Aufstrich „Tomate“	FRÜHSTÜCK
Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)	MITTAGESSEN
Proteinriegel Kokos-Mandel (45 % Protein)	SNACK
Seelachswürfel in Orangen-Chili-Soße mit Kartoffelpüree (2 Btl.)	ABENDESSEN

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

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



6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

4. Tag



- NEU** High Protein Drink Mango-Maracuja (82 %) einquirlen in 300 ml Milch*
- NEU** Sportliches Protein Crunchy Müsli mit 100 ml Milch*
- Nudel-Rindfleisch-Suppe (1 Btl.)
- Proteinriegel Mango-Orange (46 % Protein)
- Giant Couscous-Pfanne mit Köfte (1 Btl.)



PRO TAG

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

5. Tag



- NEU** High Protein Drink Chocolate (75 %) einquirlen in 300 ml Milch*
- 2 Scheiben leichtes Knäcke mit schmackhaften Streichkäse
- Reis-Gemüsepfanne mit Fisch (1 Btl.)
- Thunfischsalat mit Gemüse
- Lachsfilet in Florentin-Soße mit Salzkartoffeln (2 Btl.)



PRO TAG

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

6. Tag



- NEU** High Protein Drink Banana (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*
- 2 Scheiben Vollkornbrot mit Frischkäse und Konfitüre
- Hühnereintopf mit Gemüse und Reis (1 Btl.)
- Hähnchensalat mit Gemüse
- NEU** Hähnchenbrust mit Tomatensugo und Nudeln (1 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.386	1.040	25,4 g	9,7 g	118,2 g	44,6 g	61,9 g	8,22 g	9,9

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

Veggie Stars

Pro Tag 22,³⁷ €

Deutschland: 134,²³ €

Österreich: 137,⁹⁹ €

1. Tag



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

2 Scheiben leichtes Knäcke mit körnigem Frischkäse FRÜHSTÜCK

Orientalischer Eintopf (1 Btl.) **NEU** MITTAGESSEN

Ananas SNACK

Blumenkohlröstis in Linsensoße mit Gemüsebrunoise (2 Btl.) ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.693	1.115	35,8 g	18,9 g	112,7 g	56,8 g	76,6 g	8,45 g	9,4	

2. Tag



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

2 Scheiben Vollkornbrot mit pikantem Streichkäse FRÜHSTÜCK

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

Haselnüsse in Schokomantel SNACK

Vegetarisches Bami Goreng (1 Btl.) **NEU** ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.830	1.151	37,6 g	14,0 g	110,4 g	26,9 g	64,1 g	6,97 g	9,2	

3. Tag



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

Porridge Müsli mit 100 ml Milch* **NEU** FRÜHSTÜCK

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

Proteinriegel Schokolade-Erdnuss (24 % Protein) SNACK

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

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.741	1.130	32,9 g	14,5 g	132,9 g	49,1 g	70,5 g	7,21 g	11,1	

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



6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

4. Tag



- NEU** High Protein Drink Mango-Maracuja (82 %) einquirlen in 300 ml Milch*
- 2 Scheiben Vollkornbrot mit vegetarischem Aufstrich „Rauchzart“
- Minestrone mit vegetarischen Hackbällchen (1 Btl.)
- Energieriegel Nuts & Berries Pekannuss & Zimt
- Pastablüten aus Gabelspaghetti und Gemüse in Spinat-Hirtenkäsesoße (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.841	1.153	47,0 g	18,7 g	105,0 g	33,7 g	60,2 g	8,44 g	8,8

5. Tag



- NEU** High Protein Drink Chocolate (75 %) einquirlen in 300 ml Milch*
- NEU** Fitness Eiweiß Crunchy Müsli mit 100 ml Milch*
- Bunte Farfalle mit Tomaten-Gemüse-soße (1 Btl.)
- Veggie Salat mit Gemüse
- NEU** Karotten-Ecken dazu Joghurtssoße mit Kräutern (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.727	1.126	43,2 g	9,3 g	110,3 g	39,9 g	65,1 g	7,14 g	9,2

6. Tag



- NEU** High Protein Drink Banana (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*
- 2 Scheiben Roggenknäcke mit Frischkäse und Konfitüre
- Vegetarische Kartoffelsuppe (1 Btl.)
- Energieriegel Nuts & Berries Superfoods
- Vegetarische Bällchen in Maissoße mit Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.958	1.181	40,9 g	17,2 g	130,3 g	53,8 g	68,9 g	7,76 g	10,9

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

1. Tag



High Protein Drink Vanilla-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Magermilch*	NEU	PROTEINSHAKE
2 Scheiben Roggenknäcke mit körnigem Frischkäse		FRÜHSTÜCK
Möhreneintopf (1 Btl.)		MITTAGESSEN
Fruchtgetränk „Goldrausch“		SNACK
Rinderbraten in Soße mit Cranberries dazu Kartoffelpüree (2 Btl.)		ABENDESSEN

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

2. Tag



High Protein Drink Strawberry-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Magermilch*	NEU	PROTEINSHAKE
Porridge Müsli mit 100 ml Milch*	NEU	FRÜHSTÜCK
Tomaten-Reis-Suppe mit Geflügelklößchen (1 Btl.)		MITTAGESSEN
Proteinriegel Mango-Orange (46 % Protein)		SNACK
Hähnchenmedaillons in Feinschmeckersoße mit Penne (2 Btl.)		ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.698	1.118	33,3 g	15,4 g	114,0 g	40,3 g	87,9 g	6,53 g	9,5	

3. Tag



High Protein Drink Iced Coffee (76 %) einquirlen in 300 ml Magermilch*	NEU	PROTEINSHAKE
2 Scheiben Vollkornbrot mit Geflügelleberwurst		FRÜHSTÜCK
Chili vegetarisch (1 Btl.)		MITTAGESSEN
High Protein Pudding Chocolate		SNACK
Hähnchengeschnetzeltes in Weißweinsauce mit Spaghetti (2 Btl.)		ABENDESSEN

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

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



6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

1

4. Tag



NEU

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



2 Scheiben leichtes Knäcke mit pikantem Streichkäse



Gnocchi Provencale (1 Btl.)



Proteinriegel Espresso-Nero (46 % Protein)



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



PRO TAG

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

5. Tag



NEU

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



Sportliches Protein Crunchy Müsli mit 100 ml Milch*



Flädle-Suppe (1 Btl.)



Haselnüsse im Schokomantel



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



PRO TAG

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

6. Tag



NEU

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



2 Scheiben Vollkornbrot mit Frischkäse und Konfitüre



Vegetarischer Bohneneintopf (1 Btl.)



Proteinriegel Kokos-Mandel (45 % Protein)



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



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.646	1.107	40,6 g	14,8 g	104,0 g	43,2 g	77,2 g	7,97 g	8,7

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

1. Tag



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

PROTEINSHAKE

Porridge Müsli
 mit 100 ml Milch* NEU

FRÜHSTÜCK

Hühnereintopf mit Gemüse und Reis
 (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Fruchtgetränk „Grüne Gefühle“

SNACK

Rinderroulade mit Salzkartoffeln
 (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.775	1.134	26,6 g	9,0 g	127,6 g	53,0 g	89,2 g	7,61 g	10,6	

2. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot
 mit Frühlingssquark

FRÜHSTÜCK

Möhreneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Proteinriegel Schoko-Banane
 (46 % Protein)

SNACK

Gulasch nach Hausfrauenart mit Penne
 (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.549	1.083	35,0 g	13,9 g	97,0 g	27,0 g	89,6 g	8,22 g	8,1	

3. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Roggenknäcke
 mit Gouda-Käse-Stick

FRÜHSTÜCK

Schwäbischer Linseneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

High Protein Pudding Vanilla

SNACK

Kohlroulade mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
5.298	1.263	45,9 g	22,1 g	114,4 g	28,6 g	90,2 g	8,54 g	9,5	

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



6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

2

4. Tag



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



2 Scheiben leichtes Knäcke mit Geflügelleberwurst



Erbseintopf mit Wiener Wurst (1 Btl.)



Haselnüsse im Schokomantel



Hühnerfrikassee mit Reis (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.780	1.140	46,2 g	16,5 g	99,3 g	21,2 g	76,1 g	5,84 g	8,3

5. Tag



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



2 Scheiben Vollkornbrot mit pikantem Streichkäse



Sternchennudelsuppe mit Geflügelklößchen (1 Btl.)



Proteinriegel Cranberry-Cassis (45 % Protein)



Rostbratwürstchen mit Weinkraut und Kartoffelpüree (3 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.779	1.139	60,4 g	26,2 g	71,4 g	24,9 g	76,9 g	10,27 g	6,0

6. Tag



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



Fitness Eiweiß Crunchy Müsli mit 100 ml Milch*



Blumenkohlcremesuppe (1 Btl.)



Proteinriegel Espresso-Nero (46 % Protein)



Königsberger Klopse mit Reis (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.902	1.168	51,0 g	20,7 g	86,9 g	30,2 g	86,7 g	6,83 g	7,2



ohne Schweinefleisch

1. Tag



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

NEU PROTEINSHAKE

Porridge Müsli mit 100 ml Milch*

NEU FRÜHSTÜCK

Hühnereintopf mit Gemüse und Reis (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Fruchtgetränk „Grüne Gefühle“

SNACK

Rinderroulade mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.775	1.134	26,6 g	Fettsäuren 9,0 g	127,6 g	53,0 g	89,2 g	7,61 g	10,6	

2. Tag



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

NEU PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot mit Frühlingssquark

FRÜHSTÜCK

Möhreneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Proteinriegel Schoko-Banane (46 % Protein)

SNACK

Gulasch nach Hausfrauenart mit Penne (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.549	1.083	35,0 g	Fettsäuren 13,9 g	97,0 g	27,0 g	89,6 g	8,22 g	8,1	

3. Tag



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

NEU PROTEINSHAKE

2 Scheiben Roggenknäcke mit Gouda-Käse-Stick

FRÜHSTÜCK

Vegetarischer Bohneneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

High Protein Pudding Vanilla

SNACK

Vegetarische Kohlroulade mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.863	1.161	43,9 g	Fettsäuren 20,5 g	106,0 g	31,8 g	78,0 g	7,79 g	8,8	

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



6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

2_{os}

4. Tag



NEU

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



2 Scheiben leichtes Knäcke mit Geflügelleberwurst



Nudel-Rindfleisch-Suppe (1 Btl.)



Haselnüsse im Schokomantel



Hühnerfrikassee mit Reis (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4,343	1.036	41,6 g	14,5 g	86,2 g	19,7 g	76,1 g	7,05 g	7,2

5. Tag



NEU

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



2 Scheiben Vollkornbrot mit pikantem Streichkäse



Sternchennudelsuppe mit Geflügelklößchen (1 Btl.)



Proteinriegel Cranberry-Cassis (45 % Protein)



Vegetarische Frikadellen mit Weinkraut und Kartoffelpüree (3 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4,828	1.150	49,8 g	28,6 g	94,2 g	29,9 g	79,3 g	8,58 g	7,9

6. Tag



NEU

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



Fitness Eiweiß Crunchy Müsli mit 100 ml Milch*



Blumenkohlcremesuppe (1 Btl.)



Proteinriegel Espresso-Nero (46 % Protein)



Vegetarische Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4,834	1.151	50,2 g	25,6 g	88,1 g	33,3 g	81,7 g	7,20 g	7,3

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

1. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben leichtes Knäcke
mit körnigem Frischkäse

FRÜHSTÜCK

Chili vegetarisch (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Fruchtgetränk „Rote Granate“

SNACK

Hähnchenbrust mit Tomatensugo
und Nudeln (1 Btl.) **NEU**

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.880	1.159	24,8 g	11,1 g	126,3 g	66,0 g	81,3 g	9,26 g	10,5	

2. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot
mit Frischkäse und Honig

FRÜHSTÜCK

Kokos-Kürbissuppe mit Quinoa (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Proteinriegel Mango-Orange
(46 % Protein)

SNACK

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.496	1.071	32,7 g	16,5 g	114,8 g	38,9 g	76,7 g	6,57 g	9,6	

3. Tag



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

PROTEINSHAKE

Sportliches Protein Crunchy Müsli
mit 100 ml Milch* **NEU**

FRÜHSTÜCK

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

MITTAGESSEN

Proteinriegel Kokos-Mandel
(45 % Protein)

SNACK

Giant Couscous-Pfanne mit Köfte (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.957	1.180	41,4 g	16,6 g	99,2 g	35,1 g	96,9 g	6,26 g	8,3	

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



6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

3

4. Tag



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



2 Scheiben Roggenknäcke mit Gouda-Käse-Stick



Fruchtige Tomatensuppe (1 Btl.)



High Protein Pudding Chocolate



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



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4,527	1.079	34,1 g	19,9 g	90,0 g	46,1 g	94,6 g	7,92 g	7,5

5. Tag



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



Porridge Müsli mit 100 ml Milch



Orientalischer Eintopf (1 Btl.)



Proteinriegel Cranberry-Cassis (45 % Protein)



Hähnchen in Paprikasoße mit Penne (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4,866	1.159	36,7 g	15,8 g	115,8 g	42,1 g	85,9 g	7,01 g	9,7

6. Tag



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



2 Scheiben Vollkornbrot mit Geflügelleberwurst



Süßkartoffelpfanne mit Weichkäse (1 Btl.)



Haselnüsse im Schokomantel



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



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4,827	1.150	40,4 g	14,2 g	127,9 g	41,0 g	63,5 g	6,97 g	10,7

1. Tag



High Protein Drink Vanilla-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*	NEU	PROTEINSHAKE
Porridge Müsli mit 100 ml Milch*	NEU	FRÜHSTÜCK
Kokos-Kürbis-Suppe mit Quinoa (1 Btl.)		MITTAGESSEN
Fruchtgetränk „Rote Rakete“		SNACK
Bami Goreng (1 Btl.)		ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.951	1.179	37,9 g	13,5 g	132,8 g	57,1 g	70,8 g	5,73 g	11,1	

2. Tag



High Protein Drink Strawberry-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*	NEU	PROTEINSHAKE
2 Scheiben Roggenknäcke mit Frühlingsquark		FRÜHSTÜCK
Mie-Nudel-Bowl mit Rindfleisch (1 Btl.)		MITTAGESSEN
Proteinriegel Schoko-Banane (46 % Protein)		SNACK
Indisches Chicken Korma mit Basmatireis (2 Btl.)		ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.832	1.147	29,4 g	19,0 g	110,5 g	31,7 g	107,6 g	7,71 g	9,2	

3. Tag



High Protein Drink Iced Coffee (76 %) einquirlen in 300 ml Milch*	NEU	PROTEINSHAKE
2 Scheiben Vollkornbrot mit schmackhaftem Streichkäse		FRÜHSTÜCK
Kürbis-Möhrensuppe mit Kokosmilch (1 Btl.)		MITTAGESSEN
High Protein Pudding Vanilla		SNACK
Hähnchenbrust süß-sauer mit Reis (2 Btl.)		ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.805	1.142	32,4 g	16,7 g	123,1 g	58,4 g	83,7 g	7,79 g	10,3	

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



6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

4

4. Tag



NEU

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



2 Scheiben Vollkornbrot mit Geflügelleberwurst



NEU

Orientalischer Eintopf (1 Btl.)



Haselnüsse im Schokomantel



NEU

Hähnchencurry mit Kokos dazu Spaghetti (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.682	1.114	56,1 g	31,7 g	93,4 g	26,2 g	72,8 g	7,29 g	7,8

5. Tag



NEU

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



NEU

Fitness Eiweiß Crunch Müsli mit 100 ml Milch*



Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)



Proteinriegel Mango-Orange (46 % Protein)



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



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.923	1.174	45,5 g	14,8 g	94,6 g	47,6 g	92,1 g	6,72 g	7,9

6. Tag



NEU

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



2 Scheiben leichtes Knäcke mit Frischkäse und Honig



Vegetarische Thai Bolognese mit Spaghetti (2 Btl.)



Proteinriegel Kokos-Mandel (45 % Protein)



Chop Suey mit Basmatireis (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4.959	1.176	23,0 g	11,4 g	140,2 g	49,1 g	96,0 g	9,65 g	11,7

1. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben leichtes Knäcke
 mit körnigem Frischkäse

FRÜHSTÜCK

Vegetarische Kartoffelsuppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Fruchtgetränk „Rote Rakete“

SNACK

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

ABENDESSEN

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

2. Tag



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

PROTEINSHAKE

Sportliches Protein Crunchy Müsli
 mit 100 ml Milch*

FRÜHSTÜCK

Möhreneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Proteinriegel Schoko-Banane
 (46 % Protein)

SNACK

Buntbarsch in Honig-Senf-Soße mit
 Salzkartoffeln (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.788	1.140	43,3 g	19,3 g	97,4 g	34,2 g	85,5 g	7,16 g	8,1	

3. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot
 mit vegetarischem Aufstrich „Tomate“

FRÜHSTÜCK

Vegetarischer Bohneneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Proteinriegel Espresso-Nero
 (46 % Protein)

SNACK

Spaghetti Pesto mit Garnelen (1 Btl.)

ABENDESSEN

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

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



6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

5

4. Tag



NEU
NEU

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



Porridge Müsli mit 100 ml Milch*



Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)



High Protein Pudding Chocolate



Fischduett in Dillsoße mit Reis (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
5.079	1.210	39,9 g	15,2 g	121,6 g	48,4 g	87,0 g	5,83 g	10,1

5. Tag



NEU
NEU

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



2 Scheiben Vollkornbrot mit Frischkäse und Konfitüre



NEU

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



Proteinriegel Cranberry-Cassis (45 % Protein)



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



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.908	1.169	40,3 g	14,9 g	113,6 g	51,6 g	81,6 g	6,89 g	9,5

6. Tag



NEU
NEU

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



2 Scheiben Roggenknäcke mit schmackhaften Streichkäse



Reis-Gemüsepfanne mit Fisch (1 Btl.)



Haselnüsse im Schokomantel



Red Thai Garnelencurry mit Basmatireis (2 Btl.)



PRO TAG

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

1. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot
 mit Frühlingsquark

FRÜHSTÜCK

Vegetarisches Bami Goreng (1 Btl.) **NEU**

MITTAGESSEN

Fruchtgetränk „Keep Calm“

SNACK

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

ABENDESSEN

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

2. Tag



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

PROTEINSHAKE

Porridge Müsli
 mit 100 ml Milch* **NEU**

FRÜHSTÜCK

Fruchtige Tomatensuppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Veggie Salat mit Gemüse

SNACK

Ratatouille mit Grillkäse (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.658	1.112	47,4 g	16,6 g	98,3 g	52,4 g	67,5 g	6,69 g	8,2	

3. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Roggenknäcke
 mit Frischkäse und Honig

FRÜHSTÜCK

Kürbis-Möhrensuppe
 mit Kokosmilch (1 Btl.)

MITTAGESSEN

High Protein Pudding Vanilla

SNACK

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
5.029	1.197	34,6 g	16,7 g	145,7 g	83,9 g	68,6 g	5,17 g	12,1	

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



6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

6

4. Tag



NEU
NEU
NEU

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



Fitness Eiweiß Crunchy Müsli mit 100 ml Milch*



Orientalischer Eintopf (1 Btl.)



Proteinriegel Schokolade-Erdnuss (24 % Protein)



Vegetarische Bolognesesoße mit Spaghetti (2 Btl.)



PRO TAG

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

5. Tag



NEU

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



2 Scheiben Vollkornbrot mit vegetarischem Aufstrich „Mildfein“



Blumenkohlröstis in Linsensoße mit Gemüsebrunoise (2 Btl.)



Haselnüsse im Schokomantel



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



PRO TAG

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

6. Tag



NEU

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



2 Scheiben leichtes Knäcke mit schmackhaftem Streichkäse



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



Energieriegel Nuts & Berries Dunkle Schokolade & Sauerkirsch



Vegetarische Lasagne (1 Btl.)



PRO TAG

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

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

1. Tag



High Protein Drink Vanilla-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*	NEU	PROTEINSHAKE
2 Scheiben Vollkornbrot mit körnigem Frischkäse		FRÜHSTÜCK
Möhreneintopf (1 Btl.)		MITTAGESSEN
Fruchtgetränk „Goldrausch“		SNACK
Gnocchi Provencale (1 Btl.)		ABENDESSEN

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

2. Tag



High Protein Drink Strawberry-Cream (83 %) einquirlen in 300 ml Milch*	NEU	PROTEINSHAKE
2 Scheiben leichtes Knäck mit vegetarischem Aufstrich „Kräuter“		FRÜHSTÜCK
Karotten-Ecken dazu Joghurtsoße mit Kräutern (2 Btl.)	NEU	MITTAGESSEN
Proteinriegel Schokolade-Erdnuss (24 % Protein)		SNACK
Veg. Cevapcici in Tomatensoße mit Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf (2 Btl.)		ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten	NÄHRWERTE
5.303	1.265	51,1 g	20,8 g	122,7 g	44,3 g	68,9 g	9,90 g	10,2	

3. Tag



High Protein Drink Iced Coffee (76 %) einquirlen in 300 ml Milch*	NEU	PROTEINSHAKE
Porridge Müsli mit 100 ml Milch*	NEU	FRÜHSTÜCK
Vegetarisch gefüllte Zucchini in Paprika-Gemüsesoße (2 Btl.)		MITTAGESSEN
High Protein Pudding Chocolate		SNACK
Vegetarische Thai Bolognese mit Spaghetti (2 Btl.)		ABENDESSEN

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

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



6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

7

4. Tag



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



2 Scheiben Vollkornbrot mit schmackhaftem Streichkäse



Blumenkohlcremesuppe (1 Btl.)



Energieriegel Nuts & Berries Deluxe



Vegetarische Bällchen in Joghurtsoße mit Penne (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4,627	1.096	43,7 g	16,5 g	100,0 g	108,7 g	64,1 g	7,05 g	8,3

5. Tag



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



NEU Sportliches Protein Crunchy Müsli mit 100 ml Milch*



Trivellinudeln in Joghurtsoße (1 Btl.)



Haselnüsse im Schokomantel



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



PRO TAG

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

6. Tag



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



2 Scheiben Roggenknäcke mit Frischkäse und Konfitüre



Flädlesuppe (1 Btl.)



Veggie Salat mit Gemüse



Vegetarischer Hackbraten in Soße mit Salzkartoffeln (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4,682	1.115	46,1 g	15,6 g	112,9 g	39,6 g	58,1 g	7,34 g	9,4

1. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben leichtes Knäckchen
 mit Frühlingsquark

FRÜHSTÜCK

Trivellinudeln in Joghurtsoße (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Fruchtgetränk „Hey Wach“

SNACK

Zwetschgenknödel
 mit Vanillesoße (2 Btl.)

ABENDESSEN

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

2. Tag



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

PROTEINSHAKE

Fitness Eiweiß Crunchy Müsli
 mit 100 ml Milch* **NEU**

FRÜHSTÜCK

Blumenkohlcremesuppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Energieriegel Nuts & Berries
 Dunkle Schokolade & Kardamon

SNACK

Vegetarische Bällchen in Joghurtsoße
 mit Penne (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten	NÄHRWERTE
4.910	1.171	51,6 g	16,7 g	91,7 g	38,0 g	77,0 g	6,58 g	7,6	

3. Tag



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

PROTEINSHAKE

2 Scheiben Vollkornbrot
 mit vegetarischem Aufstrich „Kräuter“

FRÜHSTÜCK

Bunte Farfalle in
 Tomaten-Gemüsesoße (1 Btl.)

MITTAGESSEN

High Protein Pudding Vanilla

SNACK

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

ABENDESSEN

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

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



6-TAGE-ABNEHMPROGRAMM MIT FÜNF MAHLZEITEN PRO TAG

8

4. Tag



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



2 Scheiben Roggenknäcke mit vegetarischem Aufstrich „Rauchzart“



Tomatisierte Ravioli-Gemüsepfanne (1 Btl.)



Haselnüsse im Schokomantel



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



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
5,307	1.267	54,8 g	21,1 g	111,6 g	31,1 g	72,2 g	6,90 g	9,3

5. Tag



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



Porridge Müsli mit 100 ml Milch*



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



Veggie Salat mit Gemüse



Ratatouille mit Grillkäse (1 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
4.852	1.159	53,7 g	23,0 g	94,7 g	43,5 g	70,4 g	6,45 g	7,9

6. Tag



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



2 Scheiben Vollkornbrot mit pikantem Streichkäse



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



Energieriegel Nuts & Berries Mandel-Cranberry



Vegetarische Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln (2 Btl.)



PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
5.284	1.259	54,1 g	22,8 g	121,0 g	40,7 g	66,0 g	7,69 g	10,1

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

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

Giant Couscous-Pfanne mit Köfte

Sie haben wenig Zeit zum Kochen und wollen sich trotzdem ausgewogen ernähren? Wählen Sie aus 11 verschiedenen für Sie zusammengestellten Vorteilspaketen mit jeweils 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.



✓ Perfekt für's Büro & Zuhause

✓ Schnelle Zubereitung

✓ Mehr Zeit für Familie & Hobbys

**TK-Paket
Stars**

96,11 €

8,01 € pro Mahlzeit

(AT: 98,81 €)

**TK-Paket
Veggie Stars**

84,11 €

7,01 € pro Mahlzeit

(AT: 86,47 €)

**1
TK-Paket
Culinaria**

77,95 €

6,50 € pro Mahlzeit

(AT: 80,13 €)

**2
TK-Paket
Hausmannskost**

74,44 €

6,20 € pro Mahlzeit

(AT: 76,53 €)

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

81,19 €

6,77 € pro Mahlzeit

(AT: 83,47 €)

**3
TK-Paket
Fernweh**

85,86 €

7,16 € pro Mahlzeit

(AT: 88,27 €)

**4
TK-Paket
Asia**

85,39 €

7,12 € pro Mahlzeit

(AT: 87,79 €)

**5
TK-Paket
Fisch & mehr**

90,36 €

7,53 € pro Mahlzeit

(AT: 92,89 €)

6 
**TK-Paket
Grüne Welt**

83,88 €

6,99 € pro Mahlzeit

(AT: 86,23 €)

7 
**TK-Paket
Vegetaria**

80,96 €

6,75 € pro Mahlzeit

(AT: 83,23 €)

8 
**TK-Paket
Gemüsegarten**

90,33 €

7,53 € pro Mahlzeit

(AT: 92,86 €)

VORTEILHAFTHE PAKETPREISE

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

2x

TK-Paket		
6 Tage	  	KEINE VERSAND- KOSTEN
	Mittagessen Abendessen	

3x

TK-Paket		
6 Tage	  	-10 %
	Mittagessen Abendessen	

4x

TK-Paket		
6 Tage	  	-15 %
	Mittagessen Abendessen	

5x

TK-Paket		
6 Tage	  	-20 %
	Mittagessen Abendessen	

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

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



Lachsfilet in Florentin-Soße mit Salzkartoffeln



Vegetarische Lasagne



Zwetschgenknödel mit Vanillesoße

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

Kein Problem!

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

TK-Paket Mittag- und Abendessen



1. Tag

Spargelragout mit Kartoffeln (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Pfifferlingstopf mit Rindfleisch dazu Penne (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ 2.495 kcal 594 Fett 19,0 g

davon gesättigte Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz Broteinheiten
 Fettsäuren 7,9 g 65,7 g 11,2 g 34,5 g 6,24 g 5,5

NÄHRWERTE



2. Tag

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

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ 1.812 kcal 430 Fett 11,6 g

davon gesättigte Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz Broteinheiten
 Fettsäuren 5,0 g 47,2 g 11,0 g 31,5 g 5,25 g 3,9

NÄHRWERTE



3. Tag

Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ 2.161 kcal 516 Fett 22,4 g

davon gesättigte Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz Broteinheiten
 Fettsäuren 4,0 g 53,4 g 20,8 g 20,8 g 4,67 g 4,5

NÄHRWERTE



4. Tag

Nudel-Rindfleisch-Suppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Giant Couscous-Pfanne mit Köfte (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ 2.134 kcal 510 Fett 21,9 g

davon gesättigte Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz Broteinheiten
 Fettsäuren 7,2 g 47,8 g 8,0 g 26,0 g 6,14 g 4,0

NÄHRWERTE



5. Tag

Reis-Gemüsepfanne mit Fisch (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ 2.880 kcal 684 Fett 21,6 g

davon gesättigte Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz Broteinheiten
 Fettsäuren 5,4 g 79,4 g 5,6 g 37,7 g 4,92 g 6,6

NÄHRWERTE



6. Tag

Hühnereintopf mit Gemüse und Reis (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Hähnchenbrust mit Tomatensugo und Nudeln (1 Btl.)

NEU

ABENDESSEN

KJ 2.125 kcal 503 Fett 10,5 g

davon gesättigte Kohlenhydrate davon Zucker Eiweiß Salz Broteinheiten
 Fettsäuren 2,6 g 62,4 g 9,5 g 19,3 g 6,09 g 5,2

NÄHRWERTE

TK-Paket Mittag- und Abendessen

1. Tag



ORIENT Orientalischer Eintopf (1 Btl.)



Blumenkohlröstis in Linsensoße mit Gemüsebrunoise (2 Btl.)

PRO TAG

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



Salz	Proteinheiten
5,39 g	4,9

2. Tag



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



Vegetarisches Bami Goreng (1 Btl.)

PRO TAG

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



Salz	Proteinheiten
4,97 g	6,0

3. Tag



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



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

PRO TAG

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



Salz	Proteinheiten
5,67 g	5,5

4. Tag



Minestrone mit vegetarischen Hackbällchen (1 Btl.)



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

PRO TAG

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



Salz	Proteinheiten
6,28 g	4,9

5. Tag



Bunte Farfalle mit Tomaten-Gemüsesoße (1 Btl.)



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

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß
2.247	536	19,7 g	2,1 g	73,6 g	13,5 g	10,4 g



Salz	Proteinheiten
5,65 g	6,1

6. Tag



Vegetarische Kartoffelsuppe (1 Btl.)



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

PRO TAG

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



Salz	Proteinheiten
6,15 g	5,3

TK-Paket Mittag- und Abendessen



1. Tag

Möhreneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.238	533	19,1 g

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

NÄHRWERTE



2. Tag

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

MITTAGESSEN

Hähnchenmedaillons in Feinschmeckersoße mit Penne (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.225	529	16,8 g

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

NÄHRWERTE



3. Tag

Chili vegetarisch (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Hähnchengeschnetzeltes in Weißweinsoße mit Spaghetti (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.589	617	22,4 g

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

NÄHRWERTE



4. Tag

Gnocchi Provencale (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.932	697	20,7 g

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

NÄHRWERTE



5. Tag

Flädle-Suppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
1.899	454	24,5 g

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

NÄHRWERTE



6. Tag

Vegetarischer Bohneneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.217	530	25,3 g

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

NÄHRWERTE

TK-Paket Mittag- und Abendessen

1. Tag



Hühnereintopf mit Reis und Gemüse (1 Btl.)



Rinderroulade mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

PRO TAG

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



2. Tag



Möhreneintopf (1 Btl.)



Gulasch nach Hausfrauenart mit Penne (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.196	523	17,9 g	2,3 g	54,9 g	8,1 g	30,4 g	5,78 g	4,6



3. Tag



Schwäbischer Linseneintopf (1 Btl.)



Kohlroulade mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

PRO TAG

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



4. Tag



Erbseintopf mit Wiener Wurst (1 Btl.)



Hühnerfrikassee mit Reis (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.715	647	25,2 g	8,2 g	66,8 g	4,5 g	33,5 g	4,07 g	5,6



5. Tag



Sternchennudelsuppe mit Geflügelklößchen (1 Btl.)



Rostbratwürstchen mit Weinkraut und Kartoffelpüree (3 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.582	616	43,6 g	15,3 g	31,3 g	7,9 g	24,2 g	8,24 g	2,6



6. Tag



Blumenkohlcremesuppe (1 Btl.)



Königsberger Klopse mit Reis (2 Btl.)

PRO TAG

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





TK-Paket Mittag- und Abendessen

1. Tag



Hühnereintopf mit Gemüse und Reis (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Rinderroulade mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.378	564	14,7 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
3,6 g	59,6 g	5,2 g	44,8 g	6,15 g	5,0

NÄHRWERTE



Möhreneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Gulasch nach Hausfrauenart mit Penne (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.196	523	17,9 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
2,3 g	54,9 g	8,1 g	30,4 g	5,78 g	4,6

NÄHRWERTE

3. Tag



Vegetarischer Bohneneintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.115	505	20,4 g

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

NÄHRWERTE

4. Tag



Nudel-Rindfleisch-Suppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Hühnerfrikassee mit Reis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.278	543	20,6 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
6,2 g	53,7 g	3,0 g	33,5 g	5,28 g	4,5

NÄHRWERTE

5. Tag



Sternchennudelsuppe mit Geflügelklößchen (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Vegetarische Frikadellen mit Weinkraut und Kartoffelpüree (3 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.631	627	33,0 g

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

NÄHRWERTE

6. Tag



Blumenkohlcremesuppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Vegetarische Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.247	536	26,9 g

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

NÄHRWERTE

TK-Paket Mittag- und Abendessen

1. Tag



Chili vegetarisch (1 Btl.)



CMZ

Hähnchenbrust mit Tomatensugo und Nudeln (1 Btl.)

PRO TAG

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



2. Tag



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



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

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.254	537	18,4 g	7,0 g	67,9 g	14,9 g	22,1 g	4,48 g	5,7



3. Tag



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



Giant Couscous-Pfanne mit Köfte (1 Btl.)

PRO TAG

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



4. Tag



Fruchtige Tomatensuppe (1 Btl.)



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

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
1.761	419	10,5 g	4,1 g	49,3 g	22,5 g	25,9 g	5,21 g	4,1



5. Tag



CMZ

Orientalischer Eintopf (1 Btl.)



Hähnchen in Paprikasoße mit Penne (2 Btl.)

PRO TAG

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



6. Tag



Süßkartoffelpfanne mit Weichkäse (1 Btl.)



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

PRO TAG

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



TK-Paket Mittag- und Abendessen



1. Tag

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

MITTAGESSEN

Bami Goreng (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.574	614	26,0 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
8,1 g	65,0 g	10,6 g	26,4 g	4,30 g	5,4

NÄHRWERTE



2. Tag

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

MITTAGESSEN

Indisches Chicken Korma mit Basmatireis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.549	604	12,8 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
7,5 g	71,0 g	13,5 g	48,9 g	5,59 g	5,9

NÄHRWERTE



3. Tag

Kürbis-Möhrensuppe mit Kokosmilch (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Hähnchenbrust süß-sauer mit Reis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.510	596	18,0 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
7,7 g	78,5 g	33,6 g	27,2 g	6,00 g	6,5

NÄHRWERTE



4. Tag

Orientalischer Eintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Hähnchencurry mit Kokos dazu Spaghetti (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.479	589	34,5 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
23,3 g	55,1 g	9,2 g	29,3 g	5,18 g	4,6

NÄHRWERTE



5. Tag

Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.353	562	21,8 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
4,7 g	61,8 g	23,3 g	26,3 g	5,27 g	5,2

NÄHRWERTE



6. Tag

Vegetarische Thai Bolognese mit Spaghetti (2 Btl.)

MITTAGESSEN

Chop Suey mit Basmatireis (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.832	670	8,3 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
1,4 g	99,9 g	26,2 g	42,5 g	7,91 g	8,3

NÄHRWERTE

TK-Paket Mittag- und Abendessen

1. Tag



Vegetarische Kartoffelsuppe (1 Btl.)



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

PRO TAG

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



2. Tag



Möhreneintopf (1 Btl.)



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

PRO TAG

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



3. Tag



Vegetarischer Bohneneintopf (1 Btl.)



Spaghetti Pesto mit Garnelen (1 Btl.)

PRO TAG

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



4. Tag



Süßkartoffel-Möhren-Eintopf (1 Btl.)



Fischduett in Dill mit Reis (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.508	598	25,0 g	7,8 g	67,2 g	14,4 g	23,9 g	4,22 g	5,6



5. Tag



CBPZ

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



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

PRO TAG

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



6. Tag



Reis-Gemüsepfanne mit Fisch (1 Btl.)



Red Thai Garnelencurry mit Basmatireis (2 Btl.)

PRO TAG

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



TK-Paket Mittag- und Abendessen

1. Tag



Vegetarisches Bami Goreng (1 Btl.)

NEU

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.749	654	11,4 g

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

NÄHRWERTE

2. Tag



Fruchtige Tomatensuppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Ratatouille mit Grillkäse (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.275	545	31,1 g

davon gesättigte Fettsäuren 10,8 g	Kohlenhydrate 43,1 g	davon Zucker 23,3 g	Eiweiß 19,5 g	Salz 5,11 g	Broteinheiten 3,6
------------------------------------	----------------------	---------------------	---------------	-------------	-------------------

NÄHRWERTE

3. Tag



Kürbis-Möhrensuppe mit Kokosmilch (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.777	661	22,6 g

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

NÄHRWERTE

4. Tag



Orientalischer Eintopf (1 Btl.)

NEU

MITTAGESSEN

Vegetarische Bolognesesoße mit Spaghetti (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.025	481	13,5 g

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

NÄHRWERTE

5. Tag



Blumenkohlröstis in Linsensoße mit Gemüsebrunoise (2 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.731	652	33,0 g

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

NÄHRWERTE

6. Tag



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

MITTAGESSEN

Vegetarische Lasagne (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.979	712	30,3 g

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

NÄHRWERTE

Pro Mahlzeit 6,75 €

Deutschland: 80,96 €

Österreich: 83,23 €

Vegetaria 7

TK-Paket Mittag- und Abendessen

1. Tag



Möhreneintopf (1 Btl.)



Gnocchi Provencale (1 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
1.994	475	15,8 g	3,8 g	63,7 g	11,4 g	12,7 g	5,27 g	5,3



2. Tag



CHN

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



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

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.843	679	33,3 g	12,1 g	71,8 g	16,9 g	17,3 g	7,50 g	6,0



3. Tag



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



Vegetarische Thai Bolognese mit Spaghetti (2 Btl.)

PRO TAG

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



4. Tag



Blumenkohlcremesuppe (1 Btl.)



Vegetarische Bällchen in Joghurtsoße mit Penne (2 Btl.)

PRO TAG

KJ	kcal	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Proteinheiten
2.230	533	23,9 g	8,1 g	52,9 g	7,0 g	21,8 g	5,05 g	4,4



5. Tag



Trivellinudeln in Joghurtsoße (1 Btl.)



CHN

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

PRO TAG

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



6. Tag



Flädle-Suppe (1 Btl.)



Vegetarischer Hackbraten in Soße mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

PRO TAG

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



8 Gemüsegarten

Pro Mahlzeit 7,⁵³ €

Deutschland: 90,³³ €

Österreich: 92,⁸⁶ €

TK-Paket Mittag- und Abendessen

1. Tag



Trivellinudeln in Joghurtsoße (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Zwetschgenknödel mit Vanillesoße (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.791	664	22,5 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
10,9 g	89,0 g	17,9 g	21,0 g	3,09 g	7,4

NÄHRWERTE

2. Tag



Blumenkohlcremesuppe (1 Btl.)

MITTAGESSEN

Vegetarische Bällchen in Joghurtsoße mit Penne (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.230	533	23,9 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
8,1 g	52,9 g	7,0 g	21,8 g	5,05 g	4,4

NÄHRWERTE

3. Tag



Bunte Farfalle in Tomaten-Gemüsesoße (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.798	666	19,7 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
6,6 g	83,8 g	12,1 g	18,0 g	4,85 g	7,0

NÄHRWERTE

4. Tag



Tomatisierte Ravioli-Gemüsepfanne (1 Btl.)

MITTAGESSEN

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

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
3.059	730	30,9 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
10,9 g	74,0 g	14,9 g	30,9 g	5,10 g	6,2

NÄHRWERTE

5. Tag



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

MITTAGESSEN

Ratatouille mit Grillkäse (1 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
2.487	596	37,0 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
17,0 g	39,7 g	14,5 g	24,4 g	5,00 g	3,3

NÄHRWERTE

6. Tag



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

NEU

MITTAGESSEN

Vegetarische Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln (2 Btl.)

ABENDESSEN

KJ	kcal	Fett
3.016	719	33,0 g

davon gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Broteinheiten
14,5 g	75,5 g	16,1 g	23,2 g	5,68 g	6,3

NÄHRWERTE

À LA CARTE: EINZELGERICHTE & SNACKS

✓ Über 90 verschiedene Gerichte

✓ Schnelle Zubereitung

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

Neu im Sortiment:

Wir haben den Kochlöffel schwingen lassen und viele köstliche Gerichte für Sie entworfen. Schlemmen Sie sich durch bunte Karotten-Ecken in Joghurtsoße mit Kräutern, zarter Hähnchenbrust mit Tomatensugo und Nudeln oder genießen Sie den orientalisches gewürzten Eintopf.

Suppen im Becher:

Auch unser Sortiment an köstlichen, **frisch von Hand in Bechern abgefüllte Suppen** haben wir überarbeitet. Neu dabei: Blumenkohlcremesuppe mit Walnüssen und Tiroler Bauerntopf mit Rinderhack. Die ideale Mahlzeit zuhause oder im Büro, wenn es schnell gehen soll. Direkte Erwärmung im Becher möglich.

Neue Proteindrinks und Müslis:

Auf vielfältigen Wunsch haben wir für Sie neben sechs neuen Eiweißdrinks auch drei neue Frühstücksmüslis kreiert. Mehr dazu ab S. 51.

Guten Appetit!



Putenbraten mit Kräuterkruste und Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf, siehe Seite 46



Reis-Gemüsepfanne mit Fisch, siehe Seite 47



Blumenkohlröstis in Linsensoße mit Gemüsebrunaise, siehe Seite 48

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

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



Legende für die Seiten 44 bis 50 und 55 bis 57

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

Einzelgerichte

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

Entdecken Sie abwechslungsreichen Genuss, frei von Zusatzstoffen!

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



Tomaten-Reis-Suppe mit Geflügelklößchen

Art.-Nr. 81

Suppen und Eintöpfe

Art.-Nr.				pro Portion		Nährwerte pro 100g								Deutschland		Österreich		
				Gewicht	kcal	KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE	Preis €	€/ kg	Preis €	€/ kg
2	Schwäbischer Linseneintopf, 2 Portionen		L	270 g	303	472	112	3,4	0,6	14,1	1,1	5,3	1,07	1,2	6,⁹⁵	12, ⁸⁷	7,¹⁴	13, ²²
4	Erbseintopf mit Wiener Wurst, 2 Portionen		GL	250 g	252	422	101	4,0	1,4	10,0	0,9	4,5	0,84	0,8	6,⁹⁵	13, ⁹⁰	7,¹⁴	14, ²⁸
31	Nudel-Rindfleisch-Suppe, 2 Portionen		L	270 g	148	229	55	2,0	0,6	4,4	0,3	4,2	1,22	0,4	8,⁹⁵	16, ⁵⁷	9,²⁰	17, ⁹⁴
38	Mie-Nudel-Bowl mit Rindfleisch		L	270 g	201	315	74	0,9	0,3	8,5	1,5	7,5	0,87	0,7	9,⁵⁵	35, ³⁷	9,⁸²	36, ³⁷
70	Hühnereintopf mit Gemüse und Reis, 2 Portionen		GL	300 g	224	315	75	1,8	0,5	8,5	1,0	5,7	1,00	0,7	7,⁹⁵	13, ²⁵	8,¹⁷	13, ⁶²
81	Tomaten-Reis-Suppe mit Geflügelklößchen, 2 Portionen		L	270 g	156	244	58	1,1	0,3	9,4	3,1	2,3	0,80	0,8	6,¹⁵	11, ³⁹	6,³²	11, ⁷⁰
88	Sternchnudelsuppe mit Geflügelklößchen, 2 Portionen		L	270 g	84	131	31	1,0	0,3	2,8	0,3	2,4	1,11	0,2	7,²⁵	13, ⁴³	7,⁴⁵	13, ⁹⁰
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	5,⁶⁵	9, ⁴²	5,⁸¹	9, ⁶⁸
121	Möhreneintopf, 2 Portionen		GL	270 g	157	243	58	2,4	0,2	6,9	1,6	0,9	0,98	0,6	5,⁷⁵	10, ⁶⁵	5,⁹¹	10, ⁹⁴
122	Steckrübeneintopf*, 2 Portionen		GL	300 g	193	268	64	3,2	0,3	6,8	1,7	1,0	1,10	0,6	6,⁹⁵	11, ⁵⁸	7,¹⁴	11, ⁹⁰
123	Blumenkohlcremesuppe, 2 Portionen			270 g	105	162	39	2,3	1,1	3,0	0,9	0,9	0,78	0,3	8,³⁵	15, ⁴⁶	8,⁵⁸	15, ⁸⁹
124	Süßkartoffel-Möhren-Eintopf, 2 Portionen		GL	300 g	203	283	68	3,1	0,3	7,7	3,5	1,7	0,64	0,6	8,⁵⁵	14, ²⁵	8,⁷⁹	14, ⁶⁵



Schwäbischer Linseneintopf

Art.-Nr. 2



Sternchnudelsuppe mit Geflügelklößchen

Art.-Nr. 88



Vegetarischer Bohneneintopf

Art.-Nr. 120

Einzelgerichte

Suppen und Eintöpfe

Art.-Nr.			pro Portion	Nährwerte pro 100g										Deutschland		Österreich	
				Gewicht	kcal	KJ	kcal	F/g	g,F/g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE	Preis € / kg	Preis € / kg	Preis € / kg
NEU 126	Orientalischer Eintopf, 2 Portionen	 GL	270 g	157	245	58	1,9	0,2	8,6	2,5	0,9	0,90	0,7	8,75	16, ²⁰	9,00	16, ⁵⁷
143	Kokos-Kürbis-Suppe mit Quinoa, 2 Portionen		200 g	200	417	100	5,3	3,0	10,5	4,3	1,8	0,87	0,9	8,75	21, ⁸⁸	9,00	22, ⁵⁰
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	5,95	11, ⁰²	6,12	11, ³³
145	Kürbis-Möhrensuppe mit Kokosmilch, 2 Portionen	 GL	270 g	159	246	59	3,7	2,4	5,0	3,1	0,7	0,91	0,4	7,75	14, ³⁵	7,97	14, ⁷⁸
147	Flädle-Suppe, 2 Portionen		270 g	180	276	67	5,9	0,5	2,6	0,2	0,9	1,15	0,2	7,95	14, ⁷²	8,17	15, ¹³



Würstchengulasch, Penne

Art.-Nr. 3



Orientalischer Eintopf

Art.-Nr. 126



Königsberger Klopse, Reis

Art.-Nr. 22

Fleischgerichte

Art.-Nr.	Schweinefleisch 		pro Portion		Nährwerte pro 100g									Deutschland		Österreich	
			Gewicht	kcal	KJ	kcal	F/g	g,F/g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE	Preis € / kg	Preis € / kg	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	5,95	21, ²⁵	6,12	21, ⁸⁸
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	6,95	22, ⁷⁹	7,14	23, ⁴¹
23	Spaghetti Carbonara*		250 g	425	708	170	11,6	4,8	10,8	1,2	5,5	0,79	0,9	8,15	32, ⁶⁰	8,38	33, ⁵²
25	Rostbratwürstchen, Weinkraut, Kartoffelpüree		370 g	532	602	144	11,1	3,9	6,4	1,9	4,8	1,42	0,5	9,65	26, ⁰⁸	9,92	26, ⁹¹
29	Kohlroulade, Salzkartoffeln	L	345 g	304	370	88	3,8	1,4	10,1	0,6	2,8	0,98	0,8	7,75	22, ⁴⁶	7,97	23, ¹⁰
48	Grünkohl mit Kasslerwürfeln, Salzkartoffeln **		350 g	279	334	80	2,7	0,9	10,1	1,1	3,3	1,02	0,8	6,95	19, ⁸⁶	7,14	20, ⁴⁰

Einzelgerichte

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	366	453	108	3,3	0,5	10,6	1,1	8,2	0,92	0,9	9,25	27,21	9,51	27,97
39	Rinderbraten in Soße mit Cranberries, grüne Bohnen, Kartoffelpüree		470 g	426	380	91	2,7	0,8	10,9	5,6	5,5	1,01	0,9	12,95	27,55	13,31	28,32
40	Giant Couscous-Pfanne mit Köfte	L	300 g	362	505	121	5,4	1,9	12,0	2,4	4,9	0,95	1,0	7,55	25,17	7,76	25,97
41	Pfifferlingstopf mit Rindfleisch, Penne (🍴)	L	340 g	380	470	112	3,2	0,6	11,2	1,6	8,8	0,86	0,9	12,95	38,09	13,31	39,15
50	Sauerbraten „Fränkischer Art“, Kartoffelpüree		300 g	306	428	102	4,3	1,2	9,4	2,8	6,0	1,01	0,8	8,95	29,83	9,20	30,67
52	Rinderroulade, Salzkartoffeln	L	360 g	340	399	94	2,6	0,6	9,5	0,6	7,7	0,88	0,8	8,95	24,86	9,20	25,56
55	Rindergulasch Barbeque, Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf		320 g	300	394	94	2,3	1,2	9,8	3,1	7,1	0,97	0,8	10,75	33,59	11,05	34,53



NEU



NEU



NEU

Hähnchenbrust mit Tomatensugo und Nudeln

Art.-Nr. 73

Vegetarisches Bami Goreng

Art.-Nr. 127

Hähnchencurry mit Kokos, Spaghetti

Art.-Nr. 74

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
71	Hähnchenbrust süß-sauer, Reis	GL	365 g	437	506	120	2,2	0,3	17,8	6,9	6,9	0,97	1,5	8,65	20,60	8,89	21,17
72	Putenbraten mit Kräuterkruste, Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf		310 g	274	372	88	2,8	1,4	7,0	0,8	8,1	1,00	0,6	9,25	22,02	9,51	22,64
73	Hähnchenbrust mit Tomatensugo und Nudeln	L	300 g	279	393	93	1,7	0,3	12,3	2,2	6,7	0,70	1,0	7,95	26,50	8,17	27,23
74	Hähnchencurry mit Kokos, Spaghetti	L	380 g	432	478	114	7,7	6,0	8,4	0,7	7,1	0,72	0,7	8,95	23,55	9,20	24,21
80	Chop Suey, Basmatireis	L	420 g	346	349	82	0,8	0,2	12,7	3,3	5,7	1,06	1,1	9,95	23,69	10,23	24,86
82	Couscous mit Hähnchen*	L	250 g	384	644	154	5,1	0,9	17,2	1,4	8,5	1,00	1,4	8,10	32,40	8,33	33,32
83	Hähnchenfilet in Curryrahmsauce, Djuvec-Reis	G	320 g	359	470	112	3,9	1,2	12,1	4,0	6,6	1,05	1,0	8,75	27,34	9,00	28,13
85	Hühnerfrikassee, Reis		295 g	395	562	134	5,1	1,6	14,2	0,8	7,5	0,67	1,2	6,35	21,53	6,53	22,14
86	Bami Goreng	L	300 g	414	580	138	5,2	0,7	14,7	0,7	7,6	0,85	1,2	5,55	18,50	5,71	19,03

NEU
NEU

NEU
NEU

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	9,75	23,21	10,02	23,86
91	Hähnchenmedaillons in Feinschmeckersoße, Penne		320 g	373	489	117	4,3	1,9	11,6	1,5	7,0	0,89	1,0	6,35	19,84	6,53	20,41
93	Hähnchenmedaillons in Orangen-Joghurtsoße, Reis		325 g	379	491	117	3,5	1,0	14,8	2,3	6,0	1,00	1,2	7,10	21,95	7,30	22,46
94	Hähnchenfilet in Curryrahmsoße, Basmatireis	G	320 g	356	468	111	2,9	1,1	14,3	3,5	6,8	0,89	1,2	7,95	24,84	8,17	25,53
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	8,35	25,69	8,58	26,40
98	Hähnchengeschnetzeltes in WeißweinsöÙe, Spaghetti		300 g	384	537	128	5,6	1,8	10,8	0,8	7,3	0,89	0,9	8,55	28,50	8,79	29,30
99	Indisches Chicken Korma, Basmatireis	G	340 g	403	500	119	3,1	2,0	14,1	2,8	8,4	0,96	1,2	8,85	26,03	9,10	26,76

Fischgerichte

Art.-Nr.		pro Portion		Nährwerte pro 100g									Deutschland		Österreich		
		Gewicht	kcal	KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE	Preis €	€/kg	Preis €	€/kg	
105	Seelachswürfel in Orangen-Chili-SoÙe, Kartoffelpüree	G	320 g	313	410	98	4,1	1,0	9,4	3,2	5,4	0,86	0,8	8,55	26,72	8,79	27,47
106	Reis-Gemüsepfanne mit Fisch	GL	300 g	323	454	108	2,3	0,3	14,7	1,0	6,3	0,75	1,2	8,25	25,78	8,48	26,50
108	Fischduett in DillsoÙe, Reis*		325 g	395	511	122	4,8	2,2	13,5	1,2	5,8	0,71	1,1	8,25	25,38	8,48	26,09
109	Lachsfiletstücke in Florentin-SoÙe, Salzkartoffeln	G	350 g	361	433	103	4,3	1,3	10,1	0,7	5,4	0,76	0,8	12,95	37,90	13,31	38,03
110	Red Thai Garnelencurry, Basmatireis		320 g	324	426	101	2,3	1,9	15,6	2,8	4,1	0,92	1,3	8,90	27,81	9,15	28,59
111	Spaghetti Pesto mit Garnelen	L	250 g	386	650	154	4,9	1,0	18,4	0,6	9,1	1,12	1,5	9,50	38,90	9,77	39,08
115	Lachsfilet in Zitronen-KräutersoÙe, Reis		305 g	453	623	149	6,9	1,9	14,5	1,4	6,9	0,67	1,2	12,65	41,48	13,00	42,62
117	Buntbarsch in Honig-SenfsoÙe, Salzkartoffeln	G	360 g	368	429	102	4,0	2,4	10,9	1,7	5,1	0,83	0,9	12,55	34,86	12,90	35,83

Vegetarische 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/€		
NEU	127	Vegetarisches Bami Goreng	L	250 g	319	537	128	4,2	0,5	17,6	0,3	4,2	1,12	1,5	6,15	24,60	6,32	25,28
	131	Süßkartoffelpfanne mit Weichkäse	G	250 g	222	373	89	3,1	0,9	10,8	4,8	2,9	0,92	0,9	7,15	28,90	7,35	29,40

Einzelgerichte

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/€
132	Ratatouille mit Grillkäse	G	270 g	426	658	158	10,4	3,9	9,3	4,0	6,1	1,11	0,8	7,55	27,96	7,76	28,74
133	Tomatisierte Ravioli-Gemüsepfanne	L	250 g	258	433	103	3,7	0,4	12,4	3,0	3,7	0,52	1,0	7,45	29,80	7,66	30,64
134	Trivellinudeln in Joghurtsoße		300 g	322	451	107	3,7	2,1	13,0	1,6	4,4	0,77	1,1	8,25	27,50	8,48	28,27
135	Pastablüten aus Gabelspaghetti und Gemüse, Spinat-Hirtenkäsesoße		250 g	439	736	176	6,6	2,5	17,1	1,3	4,9	1,00	1,4	8,95	35,80	9,20	36,80
137	Gemüseburger „Prima Vera“, Kartoffelpüree		270 g	362	561	134	6,1	0,9	15,6	2,7	3,5	0,83	1,3	6,35	23,62	6,53	24,19
138	Blumenkohlröstis, Linsensoße mit Gemüsebrunoise	G	310 g	348	470	112	5,2	2,9	11,5	2,0	4,0	0,95	1,0	8,75	32,41	9,00	33,33
NEU 139	Erbsen-Herzen, Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in Soße		230 g	288	524	125	5,3	0,8	12,2	3,9	5,1	0,94	1,0	8,25	35,87	8,48	36,87
146	Spargelragout mit Kartoffeln, 2 Portionen		300 g	214	299	71	2,7	1,9	9,2	1,9	1,9	1,10	0,8	9,55	15,92	9,82	16,37
NEU 148	Karotten-Ecken, Joghurtsoße mit Kräutern		180 g	309	716	171	9,1	0,9	18,1	2,6	2,6	1,28	1,5	8,15	45,28	8,38	46,56
151	Gnocchi Provencale		270 g	318	495	118	3,4	1,2	16,7	2,6	3,8	0,97	1,4	6,95	25,74	7,14	26,44



Erbsen-Herzen, Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in Soße Art.-Nr. 139



Quarkkeulchen, Apfel-Aprikosen-Kompott Art.-Nr. 153



Karotten-Ecken, Joghurtsoße mit Kräutern Art.-Nr. 148

Süße Mahlzeiten

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
NEU 153	Quarkkeulchen, Apfel-Aprikosen-Kompott		240 g	244	429	102	1,3	0,3	18,8	9,1	2,9	0,19	1,6	6,55	27,29	6,73	28,94
154	Milchreis, rote Fruchtgrütze*	G	350 g	266	321	76	1,1	0,7	14,6	6,6	1,5	0,11	1,2	5,25	15,00	5,40	15,43
155	Zwetschgenknödel, Vanillesoße		220 g	342	654	155	5,2	2,1	22,7	6,0	3,5	0,35	1,9	8,35	37,96	8,58	39,00
157	Quarkkeulchen, rote Fruchtgrütze*		240 g	234	413	98	1,3	0,3	17,9	8,3	2,8	0,18	1,5	6,95	28,96	7,14	29,75
158	Kaiserschmarrn, Apfel-Aprikosen-Kompott		330 g	502	641	152	3,8	0,7	25,5	13,6	3,3	0,40	2,1	8,65	26,21	8,89	26,84

Einzelgerichte



Ein echter Klassiker:
Vegetarische Kohlröhlroulade mit Salzkartoffeln

VeggieFleXX - rein pflanzliche Fleischgerichte:

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

VeggieFleXX** Gerichte

Art.-Nr.		pro Portion	Nährwerte pro 100g											Deutschland		Österreich	
			Gewicht	kcal	KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE	Preis €	kg/€	Preis €	kg/€
128	Chili vegetarisch, 2 Portionen	L	300 g	233	326	78	1,9	0,2	7,6	2,6	5,7	1,03	0,6	7,15	11,92	7,35	12,25
130	Vegetarische Thai Bolognese, Spaghetti	L	370 g	324	370	88	1,3	0,2	12,5	3,3	5,0	0,94	1,0	9,09	24,57	9,35	25,27
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	6,35	23,52	6,53	24,19
181	Vegetarische Königsberger Klopse, Salzkartoffeln		330 g	431	549	131	6,3	3,9	14,4	2,2	3,5	1,06	1,2	9,10	27,58	9,36	28,98
183	Vegetarische Cevapcici in Tomatensoße, Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf		340 g	370	457	109	5,0	3,1	11,5	3,6	3,7	1,24	1,0	9,15	26,91	9,41	27,68
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	9,45	19,69	9,71	20,23
185	Vegetarische Bolognesesoße, Spaghetti	L	320 g	324	426	101	2,6	1,3	14,4	1,7	4,6	0,96	1,2	8,15	25,47	8,38	26,19
186	Vegetarische Lasagne		200 g	350	732	175	6,9	2,7	21,0	2,9	6,9	1,10	1,8	9,55	47,75	9,82	49,10
187	Veg. Frikadellen, Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in Soße, Salzkartoffeln		440 g	593	567	135	6,3	3,8	13,8	2,6	5,0	0,69	1,2	10,25	23,30	10,54	23,95
188	Vegetarische Wirsingroulade in Champignon-Kartoffelsoße, Kartoffelpüree		370 g	304	344	82	4,5	1,5	8,0	1,3	2,4	0,73	0,7	9,95	26,89	10,23	27,65
189	Vegetarische Kohlröhlroulade in brauner Soße, Salzkartoffeln	L	400 g	281	295	70	2,0	1,0	10,9	1,4	1,8	0,67	0,9	9,55	23,88	9,82	24,55
190	Vegetarisch gefüllte Zucchini, Paprika-Gemüsesoße	L	300 g	180	251	60	2,1	1,1	7,2	2,1	3,1	1,00	0,6	9,75	32,50	10,02	33,40
191	Vegetarisch gefüllte Portobello-Pilze, Linsen-Joghurtsoße		250 g	170	284	68	3,6	2,6	5,8	1,5	3,2	0,80	0,5	8,95	35,80	9,20	36,80
192	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote, Tomatensoße, Reis	L	425 g	403	398	95	2,6	0,8	14,8	2,8	3,0	0,60	1,2	9,95	23,41	10,23	24,07
193	Veggie Filet in Mango-Zwiebel-Chutney, Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf		320 g	335	439	105	3,2	1,2	12,2	4,2	5,5	1,09	1,0	9,35	29,22	9,61	30,03
194	Vegetarische Frikadellen, Tomatensoße, Djuvec-Reis	L	360 g	563	656	156	7,3	4,4	16,1	2,8	6,1	0,69	1,3	11,10	30,83	11,41	31,69
195	Vegetarische Cevapcici in Tomatensoße, Djuvec-Reis	L	340 g	399	493	117	4,9	2,3	14,2	3,7	3,7	1,22	1,2	9,45	27,79	9,71	28,56
196	Vegetarische Bällchen in Joghurtsoße, Penne		320 g	428	560	134	5,6	1,6	14,0	1,4	6,1	0,92	1,2	7,65	23,91	7,86	24,56
197	Vegetarische Bällchen in Maissoße, Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf		370 g	472	534	128	5,8	2,6	11,6	2,0	5,9	1,03	1,0	9,45	29,53	9,71	30,34

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 in der Mikrowelle direkt im Becher oder auf einem Teller erwärmt werden (keine Tiefkühlware).



Hähnchencurry mit Ananas und Cashewkernen

Suppen im Becher

gekühlt (MHD max. 21 Tage)

Art.-Nr.	pro Portion			Nährwerte pro 100g										Deutschland		Österreich	
	Gewicht	kcal	KJ	kcal	F/g	g.F./g	KH/g	Z/g	E/g	S/g	BE	Preis €	€/kg	Preis €	€/kg		
400	Kartoffelcremesuppe	G	500 g	480	402	96	6,1	1,6	7,7	1,3	1,5	1,00	0,6	5,75	11,50	5,91	11,82
401	Tomatencremesuppe	G	500 g	240	201	48	3,0	1,0	9,9	2,8	3,3	0,60	0,8	5,75	11,50	5,91	11,82
402	Möhren-Ingwersuppe	G	500 g	270	226	54	3,3	0,8	4,6	2,8	0,8	0,90	0,4	5,75	11,50	5,91	11,82
404	Hähnchencurry mit Ananas und Cashewkernen		500 g	380	318	76	3,5	0,2	5,6	2,8	3,7	1,00	0,5	7,25	14,50	7,45	14,90
407	Blumenkohlcremesuppe mit Walnüssen	G	500 g	375	314	75	6,2	2,1	2,7	2,2	1,5	0,90	0,2	6,95	13,90	7,14	14,28
408	Tiroler Bauerntopf mit Rinderhack		500 g	425	356	85	4,1	0,7	12,3	1,3	5,5	0,40	1,0	7,95	15,90	8,17	16,34
406	Vorteilspaket - 6 Suppen (je 1x 400, 401, 402, 404, 407, 408)													35,90	11,97	36,91	12,30

NEU

NEU



Kartoffelcremesuppe Art.-Nr. 400



Tomatencremesuppe Art.-Nr. 401



Möhren-Ingwersuppe Art.-Nr. 402



Blumenkohlcremesuppe mit Walnüssen Art.-Nr. 407



Hähnchencurry mit Ananas und Cashewkernen Art.-Nr. 404



Tiroler Bauerntopf mit Rinderhack Art.-Nr. 408

NEU

NEU

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



GANZ NEU: HIGH PROTEIN DRINKS SOWIE DREI NEUE MÜSLIS

Genießen Sie die neuen Eiweißdrinks in 6 verschiedenen Sorten: *Vanilla-Cream, Strawberry-Cream, Iced Coffee, Mango-Maracuja, Chocolate* und *Banana*.

Für ein abwechslungsreiches Frühstück wurde ebenfalls gesorgt: Probieren Sie das neue *Porridge Müsli, Sportliches Protein Crunchy Müsli* und *Fitness Eiweiß Crunchy Müsli* - mit Milch, pflanzlichem Drink oder auch Wasser ein wahrer Genuss! Die köstlichen Drinks und Müslis gibt es ab sofort auch in allen Abnehmprogrammen.



PROTEINE, PROTEINE & NOCH MEHR PROTEINE

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

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



PROTEINDRINKS

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

NEU

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



Shaker zur Zubereitung: siehe Seite 54 / 57

PROTEINRIEGEL

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

- **Kokos-Mandel** mit 45 % Protein
- **Cranberry-Cassis** mit 45 % Protein
- **Espresso-Nero** mit 46 % Protein
- **Mango-Orange** mit 46 % Protein
- **Schoko-Banane** mit 46 % Protein
- **Heidelbeer-Cranberry** mit 36 % Protein
- **Schokolade-Erdnuss** mit 24 % Protein
- **Schokolade-Karamell-Erdnuss** mit 38 % Protein
- **Knusperriegel Karamell** mit 38 % Protein
- **Knusperriegel Schokolade** mit 31 % Protein

PROTEINKEKSE

Naschen ohne Reue! Die eiweißreichen Knusperkekse werden Sie lieben.

- **mit Schokostückchen** mit 25 % Protein
- **mit Kakao & Schokostückchen** mit 28 % Protein
- **mit roten Beeren** mit 30 % Protein
- **mit kandierter Orange** mit 29 % Protein
- **mit Apfel und Zimt** mit 29 % Protein
- **mit Kakao und Haselnuss** mit 28 % Protein

LECKERE CHIPS, ENERGIERIEGEL, VITAMINE & GETRÄNKE

KALTGEPRESSTE FRUCHTGETRÄNKE

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

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

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

ENERGIERIEGEL NUTS & BERRIES

Köstliche Energieriegel begeistern mit 9 spannenden Geschmackskombinationen aus Nüssen, Körnern, Beeren und Früchten - aus biologischem Anbau.

- **Mediterran**
- **Mandel & Cranberry**
- **Superfoods**
- **Deluxe**
- **Pekannuss & Zimt**
- **Cashew & Aprikose**
- **Dunkle Schokolade & Sauerkirsch**
- **Dunkle Schokolade & Ingwer-Limette**
- **Dunkle Schokolade & Kardamon**



CHIPS MIT 40 % WENIGER FETT

Vegan, glutenfrei und perfekt für zwischen-
durch oder abends auf dem Sofa.

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



STARTER-TAGE-TEE

Leckerer Kräutertee mit Löwen-
zahnwurzel, Stiefmütterchenkraut,
Brennessel-, Pfefferminz- und
Birkenblättern zur Anregung
des Stoffwechsels.



VITAMINE

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

Bitte beachten: Obst sofort verzehren!

KÖSTLICHES FRÜHSTÜCK, POWERSNACKS & EASY TO GO

MÜSLI FÜR DEN PERFEKTEN START IN DEN TAG

NEU

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

- **Porridge Müsli:** Vollkornhaferflocken mit Haselnüssen, Apfelchips, Cranberries und Zimt
- **Sportliches Protein Crunchy Müsli:** Proteinreich dank Sojafakes, Haferflocken, Erdnussmus, Kürbis- und Sonnenblumenkernen
- **Fitness Eiweiß Crunchy Müsli:** Eine Extraportion Eiweiß liefern Sojaflocken, Sesam, geröstete Erdnüsse und Erdnussmus



HASELNÜSSE IM SCHOKOMANTEL

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

SCHOKO-HASELNUSS-AUFSTRICH

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



NEU

SALAT-SNACK

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

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

NEU

EASY TO GO

Der Frische-Kurier

Lunchbox für den Transport Ihrer Mahlzeiten, zum Einfrieren und zum Zubereiten in der Mikrowelle. Die stylische Lunchbox besteht aus zwei Behältern mit Zwischendeckel und einem kleinen Innenbehälter. Dank Silikon-dichtung kein Auslaufen von Suppen und Saucen.

Maße (LxBxH): 18,5 x 9,4 x 10 cm
Fassungsvermögen: 2 x 500 ml = 1 Liter



Ess-Therme

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



Shaker-Becher

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

Fitmacher & Snacks

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

Proteinriegel

T 50	Proteinriegel Kokos-Mandel ¹⁾	35 g	134	1.605	384	16,0	11,0	21,0	0,7	45,0	0,44	1,8	1,99	56, ⁸⁶	2,05	58, ⁵⁷
T 51	Proteinriegel Cranberry-Cassis ¹⁾	35 g	129	1.543	368	14,0	9,9	22,0	1,1	45,0	0,49	1,8	1,99	56, ⁸⁶	2,05	58, ⁵⁷
T 52	Proteinriegel Espresso-Nero ¹⁾	35 g	128	1.539	367	13,0	9,6	22,0	0,5	46,0	0,46	1,8	1,99	56, ⁸⁶	2,05	58, ⁵⁷
T 56	Proteinriegel Mango-Orange ¹⁾	35 g	129	1.544	368	13,0	9,6	23,0	2,9	46,0	0,49	1,9	1,99	56, ⁸⁶	2,05	58, ⁵⁷
T 58	Proteinriegel Schoko-Banane ¹⁾	35 g	128	1.538	367	13,0	9,6	22,0	0,9	46,0	0,48	1,8	1,99	56, ⁸⁶	2,05	58, ⁵⁷
T 210	Proteinriegel Heidelbeer-Cranberry ¹⁾	35 g	121	1.440	346	12,0	4,4	13,0	4,6	36,0	1,20	1,1	1,65	47, ¹⁴	1,70	48, ⁵⁷
T 211	Proteinriegel Schokolade-Erdnuss	56 g	213	1.593	380	12,0	4,0	41,0	20,0	24,0	1,10	3,4	1,89	33, ⁷⁵	1,94	34, ⁶⁴
T 212	Proteinriegel Schokolade-Karamell-Erdnuss ¹⁾	40 g	148	1.553	371	13,0	6,2	24,0	11,0	38,0	0,44	2,0	1,95	48, ⁷⁵	2,00	50, ⁰⁰
T 213	Protein-Knusperriegel Karamell ¹⁾	35 g	127	1.518	363	13,0	6,8	24,0	4,6	38,0	1,20	2,0	1,49	42, ⁵⁷	1,53	43, ⁷¹
T 216	Protein-Knusperriegel Schokolade ¹⁾	35 g	132	1.577	379	17,0	9,4	26,0	1,4	31,0	0,82	2,2	1,79	51, ¹⁴	1,84	52, ⁵⁷
T 217	10er-Pack Riegel gemischt ¹⁾ (je 2x T210, T211, T212, T213, T216)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16,30	40, ⁵⁵	16,76	41, ⁶⁹

Proteinkekse

T 201	Proteinkekse mit Schokostückchen	27,6 g	132	2.004	479	22,0	9,9	43,0	22,0	25,0	1,30	3,6	1,68	60, ⁸⁷	1,73	59, ⁴²
T 202	Proteinkekse mit Kakao & Schokostückchen	37,5 g	182	2.027	484	23,0	11,0	40,0	20,0	28,0	0,95	3,3	1,68	44, ⁸⁰	1,73	46, ¹³
T 203	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	1,68	44, ⁸⁰	1,73	46, ¹³
T 204	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	1,68	44, ⁸⁰	1,73	46, ¹³
T 205	Proteinkekse mit Apfel und Zimt	40 g	187	1.959	467	21,0	10,0	39,0	18,0	29,0	0,85	3,3	1,68	42, ⁰⁰	1,73	43, ²⁵
T 206	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	1,68	44, ⁸⁰	1,73	46, ¹³

Frühstück

T 230	Schoko-Haselnuss-Aufstrich, 115g	15 g	68	1.864	451	32,0	17,0	53,0	3,5	5,2	0,07	4,4	3,25	28, ²⁶	3,34	29, ⁰⁴
T 233	Sportliches Protein Crunchy Müsli	40 g	187	1.959	468	26,7	4,3	27,3	7,5	24,9	0,02	2,3	2,60	32, ⁵⁰	2,67	33, ³⁸
T 234	Fitness Eiweiß Crunchy Müsli	40 g	187	1.958	468	29,8	4,5	9,8	7,4	33,0	0,13	0,8	2,60	32, ⁵⁰	2,67	33, ³⁸
T 235	Porridge Müsli	40 g	160	1.672	400	12,7	1,5	55,5	14,1	11,3	0,03	4,6	2,60	32, ⁵⁰	2,67	33, ³⁸

Schoko-Nüsse

T 264	Haselnüsse im Schokomantel	25 g	146	2.422	583	51,0	15,0	23,0	2,0	11,0	0,00	0,5	1,65	66, ⁰⁰	1,70	68, ⁰⁰
--------------	----------------------------	------	-----	-------	-----	------	------	------	-----	------	------	-----	-------------	-------------------	-------------	-------------------



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

Proteindrinks

T 01	6er-Probiertpaket (je 1x T 04-T 09)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12,90	71, ⁶⁷	13,26	73, ⁶⁷
T 02	24er-Pack High Protein Drinks Classic (je 8x T04-T06)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	49,10	68, ¹⁹	50,48	70, ¹¹
T 03	24er-Pack High Protein Drinks Fruchtig (je 8x T07-T09)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	49,10	68, ¹⁹	50,48	70, ¹¹
T 04	High Protein Drink Vanilla-Cream	30 g	111	1.574	371	2,3	1,0	2,7	1,2	83,0	3,00	0,2				2,39	79, ⁶⁷	2,46	82, ⁰⁰	
T 04 - 10	10er-Pack High Protein Drink Vanilla-Cream	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,50	71, ⁶⁷	22,10	73, ⁶⁷
T 05	High Protein Drink Iced Coffee	30 g	107	1.510	358	2,0	0,5	6,7	1,7	75,6	1,50	0,6				2,39	79, ⁶⁷	2,46	82, ⁰⁰	
T 05 - 10	10er-Pack High Protein Drink Iced Coffee	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,50	71, ⁶⁷	22,10	73, ⁶⁷
T 06	High Protein Drink Chocolate	30 g	107	1.511	357	3,7	1,8	2,6	1,1	75,0	2,60	0,2				2,39	79, ⁶⁷	2,46	82, ⁰⁰	
T 06 - 10	10er-Pack High Protein Drink Chocolate	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,50	71, ⁶⁷	22,10	73, ⁶⁷
T 07	High Protein Drink Strawberry-Cream	30 g	111	1.572	370	2,3	1,0	3,6	1,3	83,0	3,00	0,3				2,39	79, ⁶⁷	2,46	82, ⁰⁰	
T 07 - 10	10er-Pack High Protein Drink Strawberry-Cream	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,50	71, ⁶⁷	22,10	73, ⁶⁷
T 08	High Protein Drink Mango-Maracuja	30 g	111	1.571	370	2,3	1,0	4,1	1,3	82,0	3,00	0,3				2,39	79, ⁶⁷	2,46	82, ⁰⁰	
T 08 - 10	10er-Pack High Protein Drink Mango-Maracuja	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,50	71, ⁶⁷	22,10	73, ⁶⁷
T 09	High Protein Drink Banana	30 g	111	1.570	370	2,3	1,0	2,9	1,2	83,0	3,00	0,2				2,39	79, ⁶⁷	2,46	82, ⁰⁰	
T 09 - 10	10er-Pack High Protein Drink Banana	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,50	71, ⁶⁷	22,10	73, ⁶⁷

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				2,20	55, ⁰⁰	2,26	56, ⁵⁰
T 251	Energieriegel Mandel & Cranberry	30 g	142	1.978	473	32,0	3,7	43,4	26,3	13,0	0,02	3,6				2,20	73, ³³	2,26	75, ³³
T 252	Energieriegel Superfoods	40 g	151	1.577	377	17,2	2,6	54,7	32,0	15,0	0,01	4,6				2,20	55, ⁰⁰	2,26	56, ⁵⁰
T 253	Energieriegel Deluxe	40 g	165	1.804	413	20,8	3,0	35,8	21,2	8,6	0,03	3,0				2,20	55, ⁰⁰	2,26	56, ⁵⁰
T 254	Energieriegel Pekannuss & Zimt	30 g	142	1.980	474	33,4	2,6	41,7	26,3	9,1	0,12	3,5				2,20	73, ³³	2,26	75, ³³
T 255	Energieriegel Cashew & Aprikose	30 g	137	1.909	456	27,1	4,6	48,0	26,3	10,0	0,04	4,0				2,20	73, ³³	2,26	75, ³³
T 256	Energieriegel Dunkle Schokolade & Sauerkirsch	40 g	149	1.559	373	21,5	4,5	37,0	19,3	8,0	0,27	3,1				2,20	55, ⁰⁰	2,26	56, ⁵⁰
T 257	Energieriegel Dunkle Schokolade & Ingwer-Limette	40 g	142	1.485	355	21,5	4,5	33,0	19,0	7,8	0,26	2,8				2,20	55, ⁰⁰	2,26	56, ⁵⁰
T 258	Energieriegel Dunkle Schokolade & Kardamon	40 g	151	1.580	378	22,5	5,0	34,8	18,8	8,5	0,27	2,9				2,20	55, ⁰⁰	2,26	56, ⁵⁰

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

Fruchtgetränke & Tee

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



** zzgl. 0,25 € Pfand

Vitamine

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

Salat-Snack

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

Chips

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

Easy to go - Zubehör

T 35	Lunchbox	2 Etagen, mikrowelleneignend, dank Silikonichtung hermetisch dicht											36,95	-	37,26	-
T 37	Shaker-Becher	Fassungsvermögen: 600ml, Sieb, Trinköffnung, Skala in 50ml Einheiten											6,95	-	7,01	-
T 55	Ess-Thermos	20cm hoch, 500ml, 2 Speiseeinsätze											14,96	-	15,09	-

LEICHT ERKLÄRT: DIE BEQUEME ZUBEREITUNG.



TIEFKÜHL-GERICHTE

Zubereitung im Kochtopf:

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

Zubereitung in der Mikrowelle:

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

Bitte beachten Sie:

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



NEU

Blumenkohlcremesuppe,
siehe Seite 50



SUPPEN IM BECHER

Zubereitung im Kochtopf:

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

Zubereitung in der Mikrowelle:

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

Hinweis:

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



Quarkkeulchen, Apfel-Aprikosen-Kompot,
siehe Seite 48



NEU

Adresse & Firmierung:

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

Impressum:

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

OFT GEFRAGT – SCHNELL BEANTWORTET.

Wie werden die Gerichte von DIÄKO geliefert?

Tiefgekühlt und gut verpackt:

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

Wann erfolgt die Lieferung?

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

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

Welche Zustelltage und Zeiten gibt es? Innerhalb Deutschlands:

Liefertage: Dienstag bis Samstag
Zeitfenster: 7–13 Uhr (nicht einschränkbar)
Lieferung erfolgt an Ihrem Wunschtag. Früheste Lieferung am Folgetag (bei Bestelleingang bis 14 Uhr) an Ihre Wunschadresse, z.B. Arbeitsplatz oder Nachbarn, möglich.

Übrigens: Die Lieferbox können Sie kostenfrei an uns zurücksenden.

Abendzustellung Großraum Hamburg:

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

In vielen weiteren Großstädten:

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

Nach Österreich:

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

Wie hoch sind die Versandkosten?

Die Versandkosten betragen pro Paket:
Deutschland: 6,⁹⁵ € Österreich: 8,⁹⁵ €
Inselzuschlag: 12,⁰⁰ €
Ab einem Bestellwert von 100 € liefern wir versandkostenfrei (ggf. zzgl. Inselzuschlag). Bei jeder Bestellung fällt aufgrund der gestiegenen Energiepreise bis auf Widerruf eine Energiepauschale in Höhe von 5 € an.

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/nährwertähnliches Produkt.

Wie lange sind die Produkte haltbar?

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

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

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

Wie bekomme ich das gezahlte Pfand zurück?

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

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



BESTELL-HOTLINE:

Aus Deutschland:

040 - 551 00 01

Aus Österreich:

07223 - 861 91

Montag bis Freitag 8:00 bis 18:00 Uhr

24/7 in unserem Online-Shop:

www.diaeko.de

