

1. TAG

2. TAG

3. TAG

1. Frühstück
High Protein-Eiskaffee Drink (58%) in 250 ml Magermilch** einquirlen

High Protein-Vanille Drink (58%) in 250 ml Magermilch** einquirlen

High Protein-Eiskaffee Drink (58%) in 250 ml Magermilch** einquirlen

2. Frühstück
2 Scheiben Mehrkornbrot mit Frühlingsquark

2 Scheiben Mehrkornknäcke mit Bresso feine Kräuter bestreichen

2 Scheiben Mehrkornbrot mit Salat mediterran belegen

warmes Mittagessen

Nudelpfanne „Español“ (1 Btl.)

Italienischer Bohneneintopf (1 Btl.) dazu 1 Riegel Sandwich „Käse + Chili“

Andalusische Gemüsesuppe (1 Btl.) dazu 1 Riegel Sandwich „Käse + Chili“

Zwischenmahlzeit

Power Früchte Müsli in 100ml Magermilch**

Riegel „Latte Macchiato“ (16% Protein)

Guarana-Schoko-Power Snacks (31% Protein)



Abendessen
Hähnchen Caponata (1 Btl.)
2x Gummibärchen mit L-Carnitin

Rindergeschnetzeltes mit mediterranem Gemüse, Penne Nudeln (2 Btl.)

Spaghetti Bolognese (1 Btl.)

Gesamt: KJ 4846 Fett 33,0 g
Kcal 1155 Chol119 mg
Eiw 72,0 g Ca 792 mg
KH141,0 g BE 11,8

KJ 4393 Fett 28,0 g
Kcal 1041 Chol 57 mg
Eiw 64,0 g Ca 490 mg
KH136,0 g BE 11,3

KJ 4418 Fett 31,0 g
Kcal 1053 Chol116 mg
Eiw 74,0 g Ca 881 mg
KH117,0 g BE 9,7

Statt des warmen Mittagessens alternativ ein kaltes Essen

kaltes Mittagessen
Meishan Tee, 2 Sch.
Mehrkornknäcke mit Sandwichcreme Tomate-Paprika bestreichen, Schokomilch

Meishan Tee, 2 Sch.
Mehrkornbrot mit Frühlingsquark bestreichen, Gummibärchen mit L-Carnitin

Meishan Tee, 2 Sch.
Mehrkornknäcke mit körnigem Frischkäse und Konfitüre bestreichen

Gesamt: KJ 4782 Fett 32,0 g
Kcal 1136 Chol125 mg
Eiw 74,0 g Ca 946 mg
KH136,0 g BE 11,3

KJ 4410 Fett 24,0 g
Kcal 1046 Chol 65 mg
Eiw 67,0 g Ca 665 mg
KH140,0 g BE 11,6

KJ 4952 Fett 31,0 g
Kcal 1175 Chol136 mg
Eiw 96,0 g Ca 989 mg
KH123,0 g BE 10,3

*Im Versand hochwertiger Vitamindrink

**Für dieses Programm bitte 1,6 l Magermilch dazukaufen oder in Wasser einrühren, die Nährwerte sind berücksichtigt.

6 Tage für 79,90 €,
nur Tiefkühlkost 46,90 €.

1

4. TAG

5. TAG

6. TAG

High Protein-Vanille Drink (58%) in 250 ml Magermilch** einquirlen

High Protein-Eiskaffee Drink (58%) in 250 ml Magermilch** einquirlen

High Protein-Vanille Drink (58%) in 250 ml Magermilch** einquirlen

1. Frühstück

2 Scheiben Mehrkornbrot mit Kräuterpaté bestreichen dazu 1 Apfel*

„Käse-Schnittlauch“ Sandwich

2 Scheiben Mehrkornknäcke mit Pfefferkäse bestreichen

2. Frühstück

Kartoffelgulasch mit Rindfleisch(1 Btl.)

Gemüse Eblypfanne mit Käse (1 Btl.)

Rigatoni in Paprika-Kapernsoße (1 Btl.)

warmes Mittagessen

Schoko-Kürbiskern-Riegel (20% Protein)

Schoko-Zimt-Cracker (30% Protein)

Karamell-Riegel (27% Protein)

Zwischenmahlzeit



Hähnchenfilet in Paprikarahmsoße dazu bunter Gemüsereis (2 Btl.)

Mini-Frikadellen auf Gemüsepfanne (1 Btl.) dazu 1 Apfel*

Seelachs nuggets auf Kräuter-Senfsoße dazu Naturreis (2 Btl.)

Abendessen

KJ 4197 Fett 26,0 g
Kcal 1007 Chol116 mg
Eiw 76,0 g Ca 659 mg
KH114,0 g BE 9,5

KJ 4537 Fett 34,0 g
Kcal 1078 Chol 71 mg
Eiw 64,0 g Ca 759 mg
KH129,0 g BE 10,8

KJ 4486 Fett 28,0 g
Kcal 1068 Chol 97 mg
Eiw 73,0 g Ca 891 mg
KH129,0 g BE 10,8

Gesamt:

Meishan Tee, 2 Sch. köstliches Knäcke mit Kräuterfrischkäse bestreichen, Fruchtetraum

Meishan Tee, 2 Sch. Mehrkornbrot, Le Parfait Hausmacher, Fruchtzweig

Meishan Tee, 2 Sch. Mehrkornbrot mit Geflügelleberwurst bestreichen, Fruchtijoghurt

kaltes Mittagessen

KJ 4573 Fett 34,0 g
Kcal 1095 Chol 71 mg
Eiw 67,0 g Ca 614 mg
KH126,0 g BE 10,5

KJ 4444 Fett 34,0 g
Kcal 1057 Chol 62 mg
Eiw 65,0 g Ca 829 mg
KH123,0 g BE 10,3

KJ 4633 Fett 32,0 g
Kcal 1105 Chol146 mg
Eiw 75,0 g Ca 916 mg
KH127,0 g BE 10,6

Gesamt:

Für Sie als Tina Kunde: Orthofit - Vitalität neu erleben - in Verbindung mit der Tina Gute Laune Diät 6 Beutel statt 5,70 € **2,95 €.**