

Vitalstoffreiches aus der grünen Küche

Möchten Sie eine Woche ganz auf Fleisch verzichten?

1. TAG

2. TAG

3. TAG

1. Frühstück
 High Protein-Eiskaffee Drink (58%) einquirlen in ca. 250 ml Magermilch** (1,6)

2. Frühstück
 Power-Früchte-Müsli mit Trockenaprikosen, Vollmilch-Joghurt (2,4)

warmes Mittagessen
 Gemüsepaella (1 Btl.) Gummibärchen mit L-Carnitin (3,5)

Zwischenmahlzeit
 Schoko-Cranberry-Riegel (34% Protein) (1,2)



Abendessen
 Eintopf aus frischen grünen Bohnen (1 Btl.), High Protein-Vanille Drink (58%) einquirlen in ca. 250 ml Magermilch** (3,2)

Gesamt:
 KJ 4773 Fett 28,0 g Kcal 1135 Chol 25 mg Eiw 77,0 g Ca 1388 mg KH 143,0 g Ba 15,2 BE 11,9

KJ 4534 Fett 32,0 g Kcal 1075 Chol 64 mg Eiw 70,0 g Ca 865 mg KH 126,0 g Ba 14,9 BE 10,5

KJ 4644 Fett 31,0 g Kcal 1103 Chol 93 mg Eiw 79,0 g Ca 1231 mg KH 124,0 g Ba 13,4 BE 10,3

Das Programm für Berufstätige

kaltes Mittagessen
 2 Sch. leichtes Knäcke, Le parfait, Froop-Frucht auf Joghurt (2,5)

Gesamt:
 KJ 4864 Fett 35,0 g Kcal 1159 Chol 35 mg Eiw 79,0 g Ca 1533 mg KH 130,0 g Ba 13,6 BE 10,8

KJ 5100 Fett 36,0 g Kcal 1200 Chol 78 mg Eiw 74,0 g Ca 1023 mg KH 137,0 g Ba 13,4 BE 10,5

KJ 4800 Fett 29,0 g Kcal 1139 Chol 75 mg Eiw 78,0 g Ca 1133 mg KH 137,0 g Ba 11,7 BE 11,4

*Im Versand hochwertiger Vitamindrink

**Für dieses Programm bitte 2,5 l Magermilch dazukaufen oder in Wasser einrühren.

4. TAG

5. TAG

6. TAG

High Protein-Eiskaffee Drink (58%) einquirlen in ca. 250 ml Magermilch** (1,6)

High Protein-Vanille Drink (58%) einquirlen in ca. 250 ml Magermilch** (1,6)

High Protein-Vanille Drink (58%) einquirlen in ca. 250 ml Magermilch** (1,6)

1. Frühstück

2 Scheiben Mehrkornknäcke mit Le parfait Kräuter, Gummibärchen mit L-Carnitin (2,4)

2 Scheiben Vollkornbrot dazu Tomaten-Paprika-Creme (1,8)

2 Scheiben Vollkornbrot mit Gouda-Käse-Creme (1,9)

2. Frühstück

Milchreis mit Apfel-Heidelbeerkompott (2 Btl.)

Broccoli Nudelpfanne (1 Btl.)

Linsen in Senfrahm (1 Btl.)

1 Apfel* (3,5)

(2,8)

(1,5)

warmes Mittagessen

High Protein-Vanille Drink in ca. 250 ml Magermilch** (1,6)

Karamell-Riegel (27% Protein) (1,3)

Guarana-Schoko-Power Snacks (31% Protein) (0,8)

Zwischenmahlzeit



Käsespätzle (1Btl.) (2,6)

Kartoffelpüree, buntes Gemüse (2 Btl.), High Protein-Eiskaffee in ca. 250 ml Magermilch** (3,9)

Orientalische Reisnudelpfanne (1 Btl.) High Protein-Vanille Drink (58%) in ca. 250 ml Magermilch** (5,7)

Abendessen

KJ 4487 Fett 24,0 g
Kcal 1069 Chol 78 mg
Eiw 68,0 g Ca 1232 mg
KH 138,0 g Ba 13,9 BE 11,5

KJ 4579 Fett 26,0 g
Kcal 1089 Chol 41 mg
Eiw 76,0 g Ca 1237 mg
KH 136,0 g Ba 16,1 BE 11,3

KJ 4825 Fett 29,0 g
Kcal 1151 Chol 48 mg
Eiw 83,0 g Ca 1232 mg
KH 138,0 g Ba 20,6 BE 11,5

Gesamt:

Statt des warmen Mittagessens alternativ ein kaltes Essen

2 Sch. Vollkornbrot mit schmackhaftem Frischkäse dazu pur Crema Choc/Vanille (3,1)

2 Sch. köstliches Knäcke mit Sahne-Käse-Creme dazu pur Crema Choc/Vanille (2,1)

2 Sch. köstliches Knäcke mit Le Parfait, 1 Apfel* (1,9)

kaltes Mittagessen

KJ 4763 Fett 33,0 g
Kcal 1133 Chol 79 mg
Eiw 71,0 g Ca 1271 mg
KH 134,0 g Ba 11,8 BE 11,2

KJ 4776 Fett 34,0 g
Kcal 1138 Chol 61 mg
Eiw 77,0 g Ca 1416 mg
KH 130,0 g Ba 18,4 BE 10,8

KJ 4803 Fett 29,0 g
Kcal 1147 Chol 28 mg
Eiw 77,0 g Ca 1267 mg
KH 142,0 g Ba 17,5 BE 11,9

Gesamt:

Die Nährwerte sind berücksichtigt.

Bei Bedarf essen Sie zusätzlich ein Stück Obst, Joghurt oder einen frischen Salat.