

DEUTSCH

Sōso
Shape

**HANDBUCH FÜR
EINE ERFOLGREICHE
CHALLENGE!**



@soshape_de



hello@soshape.com

Zögere auf keinen Fall, uns zu kontaktieren. Wir sind sehr nett, versprochen!

DIE SO SHAPE -METHODE



- 01 EIN SO SHAPE AM MORGEN.**
Nährstoffe auffüllen, bevor du den Tag beginnst.



- 02 FREIES MITTAGESSEN!**
Indem du vernünftig bleibst und dich nicht frustrieren lässt. Hol dir Inspirationen in unserem Booklet und versuche immer eine Proteinquelle und Gemüse dabei zu haben.



- 03 EIN SO SHAPE AM ABEND**
Mac & Cheese Cheddar Geschmack, Pasta-Arrabbiata-Geschmack, Risotto-Curry-Geschmack, Chili Sin Carne... Oder ein Shake wenn du es lieber möchtest!

DIE 5 SO SHAPE GEBOTE

1

FOLGE GENAU UNSEREN ANWEISUNGEN FÜR DIE ZUBEREITUNG VON SO SHAPE-MAHLZEITEN.

Ein Shaker, der nicht kalt genug ist, oder ein warmes Gericht mit zu viel Wasser, und die Katastrophe ist da!

2

BEIM FREIEN MITTAGESSEN, BEVORZUGE PROTEINE & BALLASTSTOFFE.

Diese Nährstoffe sorgen dafür, dass du dich mehr satt fühlst.

3

TRINKE AUSREICHEND.

Vermeide vor allem zuckerhaltige oder alkoholische Getränke.

4

GENUSS HILFT BEIM DURCHHALTEN DENKE AN OPEN FOODS & SO SHAPE SNACKS.

Immer einen Snack zur Hand haben. Unsere So Shape-Snacks sind reich an Protein und haben einen niedrigen Zuckergehalt. Der beste Weg, eine Versuchung loszuwerden, ist, ihr ohne Schuldgefühle nachzugeben.

5

SOS! WAS ZU TUN IST, WENN DU ZUM ABENDESSEN AUSGEHST.

- 1 So Shape am Morgen
- 1 So Shape-Mahlzeit am Mittag.
- 1 So Shape Snack oder Shake am Ende des Nachmittags, um zu verhindern, dass du abends bei deiner freien Mahlzeit zu viel isst.

DIE OPEN FOODS

ZU VERMEIDEN:

- Alkohol oder zuckerhaltige Getränke, Saft oder Limonade.
- Obst außerhalb der freien Mahlzeit.



GUTE PROTEINQUELLEN

- Quark 0%
- Naturjoghurt 0% · Skyr 0% · Kefir 0%
- Pflanzlicher Joghurt Natur 0%
- Frischkäse 0%
- Streichkäse 0%
- Hühnerbrust · Putenbrust
- Rindfleisch 5%
- Kalbfleisch
- Thunfisch · Sardinen naturbelassen
- Weißfisch
- Geräucherter Lachs
- Meeresfrüchte
- Tofu
- Pflanzliche Milch ohne Zuckerzusatz
- Eiweiß
- Magerer Putenschinken
- Bresaola



GEMÜSE

- Auberginen
- Paprika
- Gurken
- Radieschen
- Weißkohl
- Blumenkohl
- Gurken/Kapern
- Champignons
- Zucchini
- Spargel
- Brokkoli
- Sellerie
- Fenchel
- Grüne Bohnen
- Tomaten
- Lauch
- Grüne Salate
- Endivien
- Spinat
- Palmenherzen
- Artischocken



DIE GEWÜRZE

- Gewürze · Kräuter
- Zitronensaft
- Essig



DIE SO SHAPE SNACKS

- **Smart Bars**
Vanille & Mandel, Brownie, Cookie Cream, Peanut Butter.
- **Smart Pfannkuchen-Mix**
- **Smart Granola**
Schokolade, Rote Früchte & Mandel.
- **Smart Cookies**
Schokostückchen, Doppel-Schoko, Mandel & weiße Schokolade.

SNACK BRKFST

SCHLUSS MIT DER ZUCKERSUCHT
Übernehme eine zuckerarme Routine.



10G

Protein pro Snack
im Durchschnitt

Beim Frühstück oder in der Pause ist es schwer, Süßigkeiten zu vermeiden... Zucker ruft nach Zucker und **man hat danach immer Hunger! Schluss mit dem Naschen**, das deine Bemühungen ruiniert! Mit unseren gesunden Snacks bist du auf der sicheren Seite.

0,5G

Zucker pro Snack
im Durchschnitt

Verfügbar als regelmäßiger automatischer Versand, damit du deine guten Vorsätze einhalten kannst, ohne daran zu denken!




WHO-Empfehlung:
Zucker auf weniger als 10 % unserer Zufuhr reduzieren.



ZUBEREITUNG

SÜßE SHAKES



-  1. Fülle 350 ml kaltes Wasser in den Shaker.
-  2. Gib das Pulver hinzu.
-  3. Gut schütteln!

Die Geschmacksrichtungen

Schokolade - Cookie & Cream - Cappuccino - Brownie - Stracciatella - Spekulatius - Vanille & Weiße Schokolade - Gesalzene Butter Karamell - Haselnuss - Kokos-Schoko - Bananen-Schoko

Noch besser mit Eis

Schoko-Minze - Zitronen Käsekuchen - Mango-Maracuja - Rote Früchte - Erdbeer

ZUBEREITUNG

WARMER GERICHTE

MIT SPIRALNUDELN

Video Vorbereitung



WASSERKOCHER

-  1. Das Wasser in einem Wasserkocher zum **Kochen bringen**.
-  2. Das Wasser bis zum zweiten Messstrich (130ml) in den Becher gießen. **Wenn du eine Schüssel benutzt:** 110 ml kochendes Wasser hinzugeben.
-  3. **Den Inhalt des Nudelbeutels** in den Becher geben.
-  4. **Den Inhalt des Päckchens** in den Becher geben und gut umrühren.
-  5. **Die Klappen schließen und 5 Min.** vor dem Genießen stehen lassen! **Wenn du eine Schüssel benutzt:** decke diese mit einem Teller ab.

MIKROWELLE

-  1. Das Wasser bis zum zweiten Messstrich (130ml) in den Becher gießen. **Wenn du eine Schüssel benutzt:** 110 ml Wasser hinzugeben.
-  2. **Den Inhalt des Nudelbeutels** in den Becher geben.
-  3. **In der Mikrowelle bei 800 W 1:30 Minuten** lang kochen.
-  4. **Den Inhalt des Päckchens** in den Becher geben und gut umrühren.
-  5. Vor dem Genießen **2 Minuten stehen lassen!**

Die Geschmacksrichtungen

Pasta Arrabbiata - Pasta-Pesto - Pasta-Veggie-Bolognese

ZUBEREITUNG

WARMER GERICHTE MIT MAKKARONI

Video Vorbereitung



WASSERKOCHER

1.  Das Wasser in einem Wasserkocher zum **Kochen bringen**.
2.  Das Wasser bis zum **zweiten Messstrich** (90ml) in den Becher gießen.
3.  Den Inhalt des **Nudelbeutel**s in den Becher geben.
4.  Die Klappen schließen und **5 Min. stehen lassen**.
Wenn du eine Schüssel benutzt: decken Sie diese mit einem Teller ab.
5.  Den Inhalt des **Päckchens** in den Becher geben und vor dem Genießen gut umrühren!



MIKROWELLE

1.  Das Wasser bis zum **zweiten Messstrich** (90ml) in den Becher gießen.
2.  Den Inhalt des **Nudelbeutel**s in den Becher geben.
3.  In der Mikrowelle bei 800 W 1:20 Minuten lang kochen.
4.  Die Klappen schließen und **5 Min.** stehen lassen.
Wenn du eine Schüssel benutzt: decken Sie diese mit einem Teller ab.
5.  Den Inhalt des **Päckchens** in den Becher geben und vor dem Genießen gut umrühren!

Die Geschmacksrichtungen

Mac & Cheese Cheddar - Mac & Cheese White Cheddar - Pasta mit Trüffel


ZUBEREITUNG

WARMER GERICHTE MIT REIS






Video Vorbereitung



WASSERKOCHER

1.  Das Wasser in einem Wasserkocher zum **Kochen bringen**.
2.  Das Wasser bis zum **zweiten Messstrich** (130ml) in den Becher gießen.
3.  Den Inhalt des **Reisbeutel**s in den Becher geben.
4.  Den Inhalt des **Päckchens** in den Becher geben und gut umrühren.
5.  Die Klappen schließen und **6 Min.** vor dem Genießen stehen lassen!
Wenn du eine Schüssel benutzt: decken Sie diese mit einem Teller ab.

MIKROWELLE

1.  Das Wasser bis zum **zweiten Messstrich** (130ml) in den Becher gießen.
2.  Den Inhalt des **Reisbeutel**s in den Becher geben.
3.  In der Mikrowelle bei 800 W 1:30 Minuten lang kochen.
4.  Den Inhalt des **Päckchens** in den Becher geben und gut umrühren.
5.  Die Klappen schließen und **6 Min.** vor dem Genießen stehen lassen!
Wenn du eine Schüssel benutzt: decken Sie diese mit einem Teller ab.

Die Geschmacksrichtungen

Risotto mit Pilzgeschmack - Chili Sin Carne - Risotto-Curry

DIE SO SHAPE -REZEPTE



Schokoladenmousse Healthy Version

Für 4 Mousse-Schalen

ZUTATEN:

1 Packung So Shape Schokoladen Geschmack • 150 ml Wasser • 120 g Quark 0% • 2 Eiweiß

1. Vermische in einer Schüssel das Pulver mit den 150 ml Wasser.
2. Den Quark dazugeben.
3. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen und mit einem Spatel vorsichtig unter die Mischung mischen.
4. Die Mischung in die Schale geben und dann mindestens 30 Minuten im Kühlschrank stehen lassen.



Salziger Cake 🥰

Für 2 kleine Cakes

ZUTATEN:

**1 So Shape Ihrer Wahl (ein Gericht!)
• 2 Eiweiß • 3 Esslöffel Wasser**

1. Das Pulver in eine Schüssel geben, dann die 3 EL Wasser dazugeben. Vermische alles miteinander.
2. Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen und nach und nach unter die Masse heben: 2 EL Eiweiß, vorsichtig verrühren, dann wieder 2 EL Eiweiß, usw... so weiter machen, bis das Eiweiß fertig ist.
3. Wenn die Mischung zu einem festen Teig geworden ist, das restliche Eiweiß unterheben und vorsichtig weiter rühren, damit die Masse schaumig wird.
4. Die Mischung in kleine Förmchen geben und 25 min bei 180°C im Ofen backen.



Käse-Soufflé 🍷

Für 2 kleine Soufflé

ZUTATEN:

2 Packungen So Shape Mac & Cheese Cheddar Geschmack • 100 g Quark 0% • 1 Naturjoghurt • 3 Eiweiß • Schnittlauch und Pfeffer

1. In einer Schüssel das Pulver der 2 Packungen mit dem Naturjoghurt vermischen. Danach den Quark hinzufügen.
2. In einer Schüssel das Eiweiß zu Schnee schlagen und dann nach und nach unter die Mischung geben: 2 EL Eiweiß, vorsichtig verrühren und den Vorgang wiederholen. Die Zubereitung sollte eine schaumige Konsistenz behalten. Zum Schluss nach Wunsch mit Pfeffer würzen.
3. Die Mischung in kleine Schälchen geben und 20 Min. in einem Ofen mit Umluft bei 160 °C backen.
4. Mit Schnittlauch vor dem Essen würzen.



WAS..KANN ICH WÄRHEND MEINES FREIEN MITTAGESSENS ESSEN?

**Kein Nahrungsmittel ist verboten ...
Aber nicht zu viel!**

Vermeide es, jeden Tag einen Burger oder nur fünf Salatblätter zu essen. Es ist sehr wichtig, zu festen Zeiten zu essen, ohne eine Mahlzeit auszulassen.

BEISPIEL FÜR EIN AUSGEWOGENES MITTAGESSEN



25% PROTEIN:

Ei
Fisch
Fleisch
Tofu

50% GEMÜSE

reich an Ballaststoffen

25% STÄRKEHALTIGE LEBENSMITTEL :

Kartoffeln
Vollkornreis
Linsen
Quinoa

UND HIER SIND FÜNF MAHLZEITEN-IDEEN, DIE DIR GEFALLEN KÖNNTEN:



Reis, grüne Bohnen,
Pilze und Lachs



Wok mit Quinoa,
Zucchini, Karotte, Zwiebel
und Knoblauch



Hähnchen-Reis-Pfanne



Gefülltes Omelett mit Putenfleisch und
Käse, Spinatsalat, Rucola und Kartoffeln



Rinderfilet, angebratene Rote Bete und
Brokkoli, gebratene Süßkartoffeln mit
Paprika



Denk daran, die Netzwerke im Auge zu behalten, unsere Community oder wir selbst teilen regelmäßig einige leckere und gesunde Inspirationen für dieses freie Mittagessen.

EXTRATIPPS:

1. Bereite im Modus "Batch Cooking" vorgeschnittenes Gemüse vor, um einen Open Food Vorsprung zu haben!
2. Wähle anstelle eines Salats immer ein gutes, ausgewogenes und zusammengesetztes Gericht. Salate sind oft nicht sättigend und voller Soßen oder versteckter Kalorien.
3. Wenn du mittags kochen willst, wähle Mahlzeiten, die einfach zuzubereiten sind, und verzichte auf allzu begehrte Zutaten. Es gibt keine magischen Zutaten für eine ausgewogene Mahlzeit, die Zusammensetzung ist entscheidend!

DIE 4 HÄUFIG GESTELLTEN FRAGEN

01 IST ES MÖGLICH, BEI DEN SHAKES DAS WASSER DURCH MILCH ZU ERSETZEN?

Ja, ab und zu, mit fettarmer oder pflanzlicher Milch.

Das bringt deine Ergebnisse nicht durcheinander, fügt aber trotzdem ein paar kleine Kalorien hinzu. Achtung: Einige Pflanzen Milchprodukte sind oft zuckerhaltig.

02 WIE KANN ICH VERHINDERN, DASS ICH NACH MEINER CHALLENGE WIEDER ZUNEHME?

Du solltest nicht in die offensichtlichen Fallen fallen:

- Ich habe einen kleinen Hunger: Ich habe immer einen So Shape Snack dabei.
- Ich habe übertrieben: Ich mache einen So Shape-Tag, um ein Übermaß auszugleichen. - Alkohol, Säfte und Softdrinks: möglichst vermeiden!
- Versuche, bei jeder Mahlzeit eine Protein- und Ballaststoffquelle zu essen.

03 WIE KANN ICH MEINEN SHAKER REINIGEN?

Deckel: mit der Hand.

Flasche: in der Spülmaschine oder von Hand.

Elektrischer Shaker: nur von Hand.

(siehe Anweisungen in der entsprechenden Packungsbeilage).

04 WIE LANGE KANN ICH EINE SO SHAPE MAHLZEIT AUFBEWAHREN?

In der Verpackung: Das Datum befindet sich unter der Falte des Beutels. Es handelt sich um ein MHD (Mindesthaltbarkeitsdatum), selbst wenn es überschritten wird, ist der Verzehr gesundheitlich unbedenklich.

SO SHAPE: GEWICHT VERLIEREN UND SEINE ERGEBNISSE BEHALTEN!

Abnehmen mit So Shape.

Täglich 2 Hauptmahlzeiten durch einen Mahlzeitenersatz von So Shape zu ersetzen, hilft beim Abnehmen.

Mit So Shape das Gewicht stabilisieren und seine Ergebnisse behalten.

Täglich 1 Hauptmahlzeit durch einen So Shape Mahlzeitenersatz zu ersetzen, hilft, das Gewicht zu halten.

Im Rahmen einer kalorienarmen Diät zu verwenden, um den gewünschten Effekt zu erzielen.

Auf einen gesunden Lebensstil und eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung achten.

Es ist wichtig, im Laufe eines Tages ausreichend Wasser zu trinken.

In einem trockenen und kühlen Raum aufbewahren.

Nach der Zubereitung des Mahlzeitenersatzes innerhalb einer Stunde essen.

Für Kinder, schwangere und stillende Frauen nicht empfohlen.

ZITRONEN-KÄSEKUCHEN-GESCHMACK

Ernährungswerte	Pro 100g	Pro Portion von 60g in 350ml Wasser	%* pro portion
Energie	359 kcal 1539 kJ	219 kcal 923 kJ	11 %
Fett	72 g	4,3 g	6 %
davon gesättigte Fettsäuren	1,9 g	1,2 g	6 %
Davon einfach ungesättigte Fettsäuren	1,5 g	0,9 g	
Davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3,6 g	2,2 g	
Kohlenhydrate	31 g	18 g	7 %
davon zucker	7 g	4,2 g	5 %
Fasern	6,5 g	3,9 g	
Protein	41 g	25 g	49 %
Salz	0,9 g	0,5 g	8 %
Vitamine und mineralien	Pro 100g	Pro portion von 60g in 350ml Wasser	% VNR** pro portion
Vitamin A	857 µg	514 µg	64 %
Vitamin D	5,4 µg	3,2 µg	64 %
Vitamin E	13 mg	7,8 mg	65 %
Vitamin C	86 mg	51 mg	64 %
Vitamin K	80 µg	48 µg	64 %
Thiamin (B1)	1,2 mg	0,7 mg	66 %
Riboflavin (B2)	1,8 mg	1,1 mg	76 %
Niacin (PP ou B3)	17 mg	10 mg	65 %
Vitamin B6	1,6 mg	1 mg	69 %
Folsäure (B9)	228 µg	137 µg	68 %
Vitamin B12	3,8 µg	2,3 µg	91 %
Biotin (B8 ou H)	55 µg	33 µg	66 %
Pantothensäure (B5)	6,7 mg	4 mg	67 %
Natrium	341 mg	204 mg	
Kalium	851 mg	511 mg	26 %
Kalzium	717 mg	430 mg	54 %
Phosphor	837 mg	502 mg	72 %
Magnesium	352 mg	211 mg	56 %
Eisen	13 mg	8 mg	57 %
Zink	10 mg	6,2 mg	62 %
Kupfer	0,9 mg	0,5 mg	54 %
Mangan	2 mg	1,2 mg	61 %
Selen	51 µg	31 µg	56 %
Jod	132 µg	78,9 µg	53 %
Oméga-6-Linolensäure	1,8 g	1,1 g	
Oméga-3-Linolensäure	1,3 g	0,8 g	

*% Referenzaufnahme für einen typischen Erwachsenen tag (8400kJ / 2000kcal)
** Nährwertreferenzwerte für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal/Tag)

Pulverförmige Zubereitung zum Mahlzeitensatz zur Gewichtskontrolle mit Süßungsmitteln, Zitronen-Käsekuchen-Geschmack.

Zutaten: **Milchprotein,** Reismehl, Glutenfreie Haferflocken, **Magermilchpulver,** lösliche Ballaststoffe, Gelber Leinsamen, Pflanzenfett (Sonnenblumenöl, Maltodextrin), Mineralstoffe (Magnesiumphosphat, Tricalciumphosphat, Kaliumphosphat, Kaliumcitrat, Kaliumchlorid, Zinkgluconat, Eisenpyrophosphat, Hefe angereichert mit Selen, Kupfergluconat, Mangansulfat, Kalium Jodid), Erbsenprotein, getrocknete Zitrone mit Schale, Natürliche Aromen, Verdickungsmittel: Guarkeimehl und Xanthangummi, Säureregulator: Zitronensäure, Salz, Vitamine (C, E, B3, A, B5, D, B6, B1, B2, B9, K, B8, B12), Süßungsmittel: Acesulfam-Kalium, Sucralose und Steviolglykoside (Stevia rebaudiana-Extrakt).

MANGO-MARACUJA-GESCHMACK

Ernährungswerte	Pro 100g	Pro Portion von 60g in 350ml Wasser	%* pro portion
Energie	359 kcal 1539 kJ	219 kcal 923 kJ	11 %
Fett	72 g	4,3 g	6 %
davon gesättigte Fettsäuren	1,9 g	1,2 g	6 %
Davon einfach ungesättigte Fettsäuren	1,5 g	0,9 g	
Davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3,6 g	2,2 g	
Kohlenhydrate	31 g	18 g	7 %
davon zucker	7 g	4,2 g	5 %
Fasern	6,5 g	3,9 g	
Protein	41 g	25 g	49 %
Salz	0,9 g	0,5 g	9 %
Vitamine und mineralien	Pro 100g	Pro portion von 60g in 350ml Wasser	% VNR** pro portion
Vitamin A	857 µg	514 µg	64 %
Vitamin D	5,4 µg	3,2 µg	64 %
Vitamin E	13 mg	7,8 mg	65 %
Vitamin C	86 mg	51 mg	64 %
Vitamin K	80 µg	48 µg	64 %
Thiamin (B1)	1,2 mg	0,7 mg	64 %
Riboflavin (B2)	1,8 mg	1,1 mg	76 %
Niacin (PP ou B3)	17 mg	10 mg	65 %
Vitamin B6	1,6 mg	1 mg	69 %
Folsäure (B9)	228 µg	137 µg	68 %
Vitamin B12	3,8 µg	2,3 µg	92 %
Biotin (B8 ou H)	55 µg	33 µg	66 %
Pantothensäure (B5)	6,7 mg	4 mg	67 %
Natrium	341 mg	204 mg	
Kalium	851 mg	511 mg	26 %
Kalzium	717 mg	430 mg	54 %
Phosphor	837 mg	502 mg	72 %
Magnesium	352 mg	211 mg	56 %
Eisen	13 mg	8 mg	57 %
Zink	10 mg	6,2 mg	62 %
Kupfer	0,9 mg	0,5 mg	50 %
Mangan	2 mg	1,2 mg	60 %
Selen	51 µg	31 µg	56 %
Jod	132 µg	79 µg	53 %
Oméga-6-Linolensäure	1,8 g	1,1 g	
Oméga-3-Linolensäure	1,3 g	0,8 g	

*% Referenzaufnahme für einen typischen Erwachsenen tag (8400KJ / 2000kcal)
** Nährwertreferenzwerte für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal/Tag)

Pulverförmiges Mahlzeitensatzpräparat zur Gewichtskontrolle mit Mango-Maracuja-Geschmack.

Zutaten: **Milchprotein,** Reismehl, **Magermilchpulver,** Glutenfreie Haferflocken, Gelber Leinsamen, lösliche Ballaststoffe, Pflanzenfett (Sonnenblumenöl, Maltodextrin), Mineralstoffe (Magnesiumphosphat, Tricalciumphosphat, Kaliumphosphat, Kaliumcitrat, Kaliumchlorid, Zinkgluconat, Eisenpyrophosphat, Hefe angereichert mit Selen, Kupfergluconat, Mangansulfat, Kalium Jodid), Natürliches Aroma, Erbsenprotein, Säureregulator: Zitronensäure, Verdickungsmittel: Guarkeimehl und Xanthangummi, Salz, Ribübensäftpulver, Farbstoff: Beta-Carotin, Vitamine (C, E, B3, A, B5, D, B6, B1, B2, B9, K, B8, B12), Süßungsmittel: Acesulfam-Kalium, Sucralose und Steviolglykoside (Stevia rebaudiana-Extrakt).

ROTE-FRÜCHTE-GESCHMACK

Ernährungswerte	Pro 100g	Pro Portion von 60g in 350ml Wasser	%* pro portion
Energie	365 kcal 1556 kJ	221 kcal 934 kJ	11 %
Fett	7,2 g	4,3 g	6 %
davon gesättigte Fettsäuren	1,8 g	1,1 g	6 %
Davon einfach ungesättigte Fettsäuren	1,5 g	0,9 g	
Davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3,7 g	2,2 g	
Kohlenhydrate	31 g	19 g	7 %
davon zucker	9,2 g	5,5 g	6 %
Fasern	6,5 g	3,9 g	
Protein	42 g	25 g	50 %
Salz	0,8 g	0,5 g	8 %
Vitamine und mineralien	Pro 100g	Pro portion von 60g in 350ml Wasser	% VNR** pro portion
Vitamin A	858 µg	515 µg	64 %
Vitamin D	5,4 µg	3,2 µg	64 %
Vitamin E	13 mg	7,8 mg	65 %
Vitamin C	86 mg	52 mg	65 %
Vitamin K	80 µg	48 µg	64 %
Thiamin (B1)	1,2 mg	0,7 mg	64 %
Riboflavin (B2)	1,7 mg	1 mg	71 %
Niacin (PP ou B3)	17 mg	10 mg	63 %
Vitamin B6	1,6 mg	1 mg	71 %
Folsäure (B9)	219 µg	131 µg	66 %
Vitamin B12	2,9 µg	1,7 µg	68 %
Biotin (B8 ou H)	55 µg	33 µg	66 %
Pantothensäure (B5)	6,8 mg	4,1 mg	68 %
Natrium	317 mg	190 mg	
Kalium	856 mg	513 mg	26 %
Kalzium	563 mg	338 mg	42 %
Phosphor	670 mg	402 mg	57 %
Magnesium	345 mg	207 mg	55 %
Eisen	13 mg	8,1 mg	58 %
Zink	9,5 mg	5,7 mg	57 %
Kupfer	0,9 mg	0,5 mg	50 %
Mangan	2 mg	1,2 mg	60 %
Selen	49 µg	29 µg	53 %
Jod	132 µg	79 µg	53 %
Oméga-6-Linolensäure	1,8 g	1,1 g	
Oméga-3-Linolensäure	1,3 g	0,8 g	

*% Referenzaufnahme für einen typischen Erwachsenen tag (8400kJ / 2000kcal)
** Nährwertreferenzwerte für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal/Tag)

Pulverförmiges Mahlzeitensatzpräparat zur Gewichtskontrolle mit Süßungsmitteln, Rote Früchte-Geschmack.

Zutaten: **Milchprotein,** Reismehl, **Magermilchpulver,** Glutenfreie Haferflocken, Gelber Leinsamen, Mineralstoffe (Magnesiumphosphat, Kaliumphosphat, Tricalciumphosphat, Kaliumcitrat, Kaliumchlorid, Zinkgluconat, Eisenpyrophosphat, Hefe angereichert mit Selen, Kupfergluconat, Mangansulfat, Kalium Jodid), Pflanzenfett (Sonnenblumenöl, Maltodextrin), lösliche Ballaststoffe, Erbsenprotein, Natürliche Aromen, Getrocknete schwarze Johannisbeeren Stücke, Ribübensäftpulver, Verdickungsmittel: Xanthangummi und Guarkeimehl, Säureregulator: Zitronensäure, Salz, Vitamine (C, E, B3, A, B5, B6, B1, B2, B9, K, B8, D, B12), Süßungsmittel: Acesulfam-Kalium, Sucralose und Steviolglykoside (Stevia rebaudiana-Extrakt), natürliches Fruchtaroma und andere natürliche Aromen.

ERDBEEREN-GESCHMACK

Ernährungswerte	Pro 100g	Pro Portion von 60g in 350ml Wasser	%* pro portion
Energie	364 kcal 1551 kJ	221 kcal 931 kJ	11 %
Fett	7,1 g	4,2 g	6 %
davon gesättigte Fettsäuren	1,8 g	1,1 g	6 %
Davon einfach ungesättigte Fettsäuren	1,5 g	0,9 g	
Davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3,6 g	2,1 g	
Kohlenhydrate	32 g	19 g	7 %
davon zucker	8,8 g	5,3 g	6 %
Fasern	6,8 g	4,1 g	
Protein	40 g	24 g	48 %
Salz	0,7 g	0,4 g	7 %
Vitamine und mineralien	Pro 100g	Pro portion von 60g in 350ml Wasser	% VNR** pro portion
Vitamin A	858 µg	515 µg	64 %
Vitamin D	5,4 µg	3,2 µg	64 %
Vitamin E	13 mg	7,8 mg	65 %
Vitamin C	86 mg	52 mg	65 %
Vitamin K	80 µg	48 µg	64 %
Thiamin (B1)	1,2 mg	0,7 mg	64 %
Riboflavin (B2)	1,7 mg	1 mg	71 %
Niacin (PP ou B3)	17 mg	10 mg	63 %
Vitamin B6	1,6 mg	1 mg	71 %
Folsäure (B9)	219 µg	131 µg	66 %
Vitamin B12	2,9 µg	1,7 µg	68 %
Biotin (B8 ou H)	55 µg	33 µg	66 %
Pantothensäure (B5)	6,8 mg	4,1 mg	68 %
Natrium	293 mg	176 mg	
Kalium	850 mg	510 mg	26 %
Kalzium	561 mg	337 mg	42 %
Phosphor	654 mg	392 mg	56 %
Magnesium	344 mg	206 mg	55 %
Eisen	13 mg	7,8 mg	56 %
Zink	9,3 mg	5,6 mg	56 %
Kupfer	0,9 mg	0,5 mg	50 %
Mangan	2 mg	1,2 mg	60 %
Selen	49 µg	29 µg	53 %
Jod	132 µg	79 µg	53 %
Oméga-6-Linolensäure	1,7 g	1 g	
Oméga-3-Linolensäure	1,3 g	0,8 g	

*% Referenzaufnahme für einen typischen Erwachsenen tag (8400kJ / 2000kcal)
** Nährwertreferenzwerte für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal/Tag)

Pulverförmiges Mahlzeitensatzpräparat zur Gewichtskontrolle mit Süßungsmitteln, Erdbeeren-Geschmack.

Zutaten: **Milchprotein,** Reismehl, **Magermilchpulver,** Glutenfreie Haferflocken, natürliches Aroma, Gelber Leinsamen, Mineralstoffe (Magnesiumphosphat, Kaliumphosphat, Tricalciumphosphat, Kaliumcitrat, Kaliumchlorid, Zinkgluconat, Eisenpyrophosphat, Hefe angereichert mit Selen, Kupfergluconat, Mangansulfat, Kalium Jodid), Pflanzenfett (Sonnenblumenöl, Maltodextrin), lösliche Ballaststoffe, Getrocknete Erdbeeren Stücke, Erbsenprotein, Ribübensäftpulver, Verdickungsmittel: Xanthangummi und Guarkeimehl, Säureregulator: Zitronensäure, Salz, Vitamine (C, E, B3, A, B5, B6, B1, B2, B9, K, B8, D, B12), Süßungsmittel: Acesulfam-Kalium, Sucralose und Steviolglykoside (Stevia rebaudiana-Extrakt).

MAC & CHEESE WHITE CHEDDAR GESCHMACK

Ernährungswerte	Pro 100g	Pro Portion von 60g in 90ml Wasser	%* pro portion
Energie	380 kcal 1605 kJ	228 kcal 963 kJ	11 %
Fett davon gesättigte Fettsäuren Davon einfach ungesättigte Fettsäuren Davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	9,3 g 4,1 g 2,4 g 2,3 g	5,6 g 2,5 g 1,4 g 1,4 g	8 % 13 %
Kohlenhydrate davon zucker	42 g 4,7 g	25 g 2,8 g	10 % 3 %
Fasern	0 g	0 g	
Protein	32 g	19 g	38 %
Salz	1,8 g	1,1 g	18 %
Vitamine und mineralien	Pro 100g	Pro Portion von 60g in 90ml Wasser	% VNR** pro portion
Vitamin A	427 µg	256 µg	32 %
Vitamin D	2,7 µg	1,6 µg	32 %
Vitamin E	6 mg	3,8 mg	32 %
Vitamin C	43 mg	26 mg	33 %
Vitamin K	40 µg	24 µg	32 %
Thiamin (B1)	0,6 mg	0,4 mg	36 %
Riboflavin (B2)	0,9 mg	0,5 mg	36 %
Niacin (PP ou B3)	9 mg	5 mg	31 %
Vitamin B6	0,8 mg	0,5 mg	36 %
Folsäure (B9)	108 µg	65 µg	33 %
Vitamin B12	1,5 µg	0,9 µg	36 %
Biotin (B8 ou H)	28 µg	17 µg	33 %
Pantothensäure (B5)	3,4 mg	2,1 mg	35 %
Natrium	703 mg	422 mg	
Kalium	858 mg	515 mg	26 %
Kalzium	666 mg	400 mg	50 %
Phosphor	503 mg	302 mg	43 %
Magnesium	222 mg	133 mg	35 %
Eisen	8 mg	4,9 mg	35 %
Zink	6 mg	3,6 mg	36 %
Kupfer	0,6 mg	0,3 mg	34 %
Mangan	1,2 mg	0,7 mg	35 %
Selen	32 µg	19 µg	35 %
Jod	88 µg	53 µg	35 %
Oméga-6-Linolensäure	1,8 g	1,1 g	
Oméga-3-Linolensäure	0 g	0 g	

*% Referenzaufnahme für einen typischen Erwachsenen tag (8400kJ / 2000kcal)
** Nährwertreferenzwerte für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal/Tag)

Pulverförmiges Mahlzeitensatzpräparat zur Gewichtskontrolle mit Nudeln, weißer Cheddar-Geschmack.

Zutaten: Teigwaren 50% (**Hartweizengrieß**), **Milchweiß**, Käsepulver (**Milch**) 12,6%, **Maiermilchpulver**, Pflanzenfett (Sonnenblumenöl, Maltodextrin), Mineralstoffe (Kaliumchlorid, Magnesiumphosphat, Tricalciumphosphat, Kaliumphosphat, Kaliumcitrat, Zinkgluconat, Eisenpyrophosphat, mit Selen angereicherte Hefe, Kupfergluconat, Mangansulfat, Kaliumjodid), Salz, natürliches Aroma, Vitamine (C, E, B3, A, B5, D, B6, B1, B2, B9, K, B8, B12).

PASTA MIT TRÜFFELGESCHMACK

Ernährungswerte	Pro 100g	Pro Portion von 60g in 90ml Wasser	%* pro portion
Energie	370 kcal 1561 kJ	222 kcal 937 kJ	11 %
Fett davon gesättigte Fettsäuren Davon einfach ungesättigte Fettsäuren Davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	7,4 g 2,5 g 1,9 g 2,9 g	4,5 g 1,5 g 1,1 g 1,7 g	6 % 8 %
Kohlenhydrate davon zucker	43 g 2 g	26 g 1,2 g	10 % 1 %
Fasern	0,8 g	0,5 g	
Protein	32 g	19 g	38 %
Salz	1,5 g	0,9 g	15 %
Vitamine und mineralien	Pro 100g	Pro Portion von 60g in 90ml Wasser	% VNR** pro portion
Vitamin A	427 µg	256 µg	32 %
Vitamin D	2,7 µg	1,6 µg	32 %
Vitamin E	6 mg	3,8 mg	32 %
Vitamin C	43 mg	26 mg	33 %
Vitamin K	40 µg	24 µg	32 %
Thiamin (B1)	0,6 mg	0,4 mg	36 %
Riboflavin (B2)	0,7 mg	0,4 mg	30 %
Niacin (PP ou B3)	9 mg	5 mg	31 %
Vitamin B6	0,7 mg	0,4 mg	30 %
Folsäure (B9)	107 µg	64 µg	32 %
Vitamin B12	1,3 µg	0,8 µg	32 %
Biotin (B8 ou H)	27 µg	16 µg	32 %
Pantothensäure (B5)	3,2 mg	1,9 mg	32 %
Natrium	591 mg	355 mg	
Kalium	863 mg	518 mg	26 %
Kalzium	416 mg	249 mg	31 %
Phosphor	577 mg	346 mg	49 %
Magnesium	223 mg	134 mg	36 %
Eisen	11 mg	6,8 mg	49 %
Zink	6,7 mg	4 mg	40 %
Kupfer	0,7 mg	0,4 mg	42 %
Mangan	1,4 mg	0,9 mg	43 %
Selen	31 µg	19 µg	34 %
Jod	86 µg	51 µg	34 %
Oméga-6-Linolensäure	1,8 g	1,1 g	
Oméga-3-Linolensäure	0,6 g	0,4 g	

*% Referenzaufnahme für einen typischen Erwachsenen tag (8400KJ / 2000kcal)
** Nährwertreferenzwerte für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal/Tag)

Pulverförmiges Mahlzeitensatzpräparat zur Gewichtskontrolle mit Nudeln, Trüffelgeschmack.

Zutaten: Teigwaren 50% (**Hartweizengrieß**), **Milchprotein**, Erbsenprotein, Käsepulver (**Milch**), Mineralstoffe (Magnesiumphosphat, Kaliumchlorid, Tricalciumphosphat, Kaliumphosphat, Kaliumcitrat, Zinkgluconat, Eisenpyrophosphat, Selen angereicherte Hefe, Kupfergluconat, Mangansulfat, Kaliumjodid), Pflanzenfett (Sonnenblumenöl, Maltodextrin), Aromen, gelber Flachs, natürliche Aromen, Reismehl, Sommertrüffel (Tuber aestivum) Pulver, Salz, Zwiebelpulver, Pfeffer, Vitamine (C, E, B3, A, B5, D, B6, B1, B2, B9, K, B8, B12).

CHILI SIN CARNE

Ernährungswerte	Pro 100g	Pro Portion von 60g in 130ml Wasser	%* pro portion
Energie	361 kcal 1526 kJ	217 kcal 916 kJ	11 %
Fett davon gesättigte Fettsäuren Davon einfach ungesättigte Fettsäuren Davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	5,3 g 0,8 g 1 g 3,4 g	3,2 g 0,5 g 0,6 g 2,1 g	5 % 3 %
Kohlenhydrate davon zucker	47 g 4,7 g	28 g 2,8 g	11 % 3 %
Fasern	3,5 g	2,1 g	
Protein	29 g	18 g	35 %
Salz	1,2 g	0,7 g	12 %
Vitamine und mineralien	Pro 100g	Pro Portion von 60g in 130ml Wasser	% VNR** pro portion
Vitamin A	493 µg	296 µg	37 %
Vitamin D	3,1 µg	1,8 µg	36 %
Vitamin E	7 mg	4,4 mg	37 %
Vitamin C	49 mg	28 mg	35 %
Vitamin K	46 µg	30 µg	40 %
Thiamin (B1)	0,7 mg	0,4 mg	36 %
Riboflavin (B2)	0,9 mg	0,5 mg	36 %
Niacin (PP ou B3)	10 mg	6,0 mg	38 %
Vitamin B6	0,9 mg	0,5 mg	36 %
Folsäure (B9)	123 µg	74 µg	37 %
Vitamin B12	1,5 µg	0,9 µg	36 %
Biotin (B8 ou H)	31 µg	18 µg	36 %
Pantothensäure (B5)	3,7 mg	2,2 mg	37 %
Natrium	469 mg	281 mg	
Kalium	834 mg	501 mg	25 %
Kalzium	428 mg	257 mg	32 %
Phosphor	640 mg	384 mg	55 %
Magnesium	254 mg	153 mg	41 %
Eisen	12 mg	7,1 mg	51 %
Zink	7,4 mg	4,4 mg	44 %
Kupfer	0,8 mg	0,5 mg	50 %
Mangan	1,5 mg	0,9 mg	45 %
Selen	36 µg	22 µg	40 %
Jod	99 µg	59 µg	39 %
Oméga-6-Linolensäure	1,7 g	1 g	
Oméga-3-Linolensäure	0,6 g	0,4 g	

*% Referenzaufnahme für einen typischen Erwachsenen tag (8400KJ / 2000kcal)
** Nährwertreferenzwerte für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal/Tag)

Pulverförmige Mahlzeitensatzformel zur Gewichtskontrolle mit Reis, Chili-Geschmack.

Zutaten: Reis 41%, texturiertes **Weizenprotein (Weizenprotein)**, Malzextrakt (**Weizen**), Erbsenprotein, Tomatenpulver, Mineralstoffe (Magnesiumphosphat, Tricalciumphosphat, Kaliumchlorid, Kaliumphosphat, Kaliumcitrat, Gluconat-Zink, Eisenpyrophosphat, Selen angereicherte Hefe, Kupfergluconat, Mangansulfat, Kaliumjodid), Pflanzenfett (Sonnenblumenöl, Maltodextrin, Akazien gummi), getrocknete rote Bohnen, natürliche Aromen, gelber Flachs, Mehrlis, Knoblauchpulver, Hefeextrakt, Rote-Bete-Saftpulver, Kreuzkümmelpulver, Farbstoff : Beta-Carotin , Salz, Pfeffer, Vitamine (C, E, B3, A, B5, D, B6, B1, B2, B9, K, B8, B12), Cayennepfeffer.

RISOTTO MIT PILZGESCHMACK

Ernährungswerte	Pro 100G	Pro Portion von 60g in 130ml Wasser	%* pro portion
Energie	378 kcal 1596 kJ	227 kcal 958 kJ	11 %
Fett davon gesättigte Fettsäuren Davon einfach ungesättigte Fettsäuren Davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	6,6 g 2 g 1,3 g 2,6 g	4 g 1,2 g 0,8 g 1,6 g	6 % 6 %
Kohlenhydrate davon zucker	50 g 1,2 g	30 g 0,7 g	11 % 1 %
Fasern	4 g	2,4 g	
Protein	28 g	17 g	34 %
Salz	1,2 g	0,75 g	13 %
Vitamine und mineralien	Pro 100G	Pro Portion von 60g in 130ml Wasser	% VNR** pro portion
Vitamin A	498 µg	299 µg	37 %
Vitamin D	3,1 µg	1,9 µg	38 %
Vitamin E	7 mg	4,5 mg	38 %
Vitamin C	50 mg	30 mg	38 %
Vitamin K	47 µg	28 µg	37 %
Thiamin (B1)	0,7 mg	0,4 mg	36 %
Riboflavin (B2)	0,9 mg	0,5 mg	36 %
Niacin (PP ou B3)	10 mg	6 mg	38 %
Vitamin B6	0,9 mg	0,5 mg	36 %
Folsäure (B9)	125 µg	75 µg	38 %
Vitamin B12	1,6 µg	0,9 µg	36 %
Biotin (B8 ou H)	31 µg	19 µg	37 %
Pantothensäure (B5)	3,7 mg	2,2 mg	37 %
Natrium	496 mg	298 mg	
Kalium	935 mg	561 mg	28 %
Kalzium	482 mg	289 mg	36 %
Phosphor	593 mg	356 mg	51 %
Magnesium	253 mg	152 mg	41 %
Eisen	11 mg	6,4 mg	46 %
Zink	7 mg	4,2 mg	42 %
Kupfer	0,7 mg	0,4 mg	40 %
Mangan	1,4 mg	0,9 mg	45 %
Selen	37 µg	22 µg	40 %
Jod	100 µg	60 µg	40 %
Oméga-6-Linolensäure	1,9 g	1,1 g	
Oméga-3-Linolensäure	0,6 g	0,3 g	

*% Referenzaufnahme für einen typischen Erwachsenen tag (8400kJ / 2000kcal)
** Nährwertreferenzwerte für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal/Tag)

Pulverförmige Zubereitung als Mahlzeitensatz zur Gewichtskontrolle mit Reis, Pilzrisotto-Geschmack.

Zutaten: Reis 41%, texturiertes Bohnen- und Erbsenprotein, **Milchprotein**, Erbsenprotein, Sonnenblumenölpulver (Sonnenblumenöl, Maltodextrin, Akazien gummi), Mineralstoffe (Magnesiumphosphat, Kaliumchlorid, Tricalciumphosphat, Kaliumphosphat, Kaliumcitrat, Zinkgluconat, Eisenpyrophosphat, mit Selen angereicherte Hefe, Kupfergluconat, Mangansulfat, Kaliumjodid), Käsepulver (**Milch**), Kartoffelstärke, gelber Flachs, Reismehl, natürliche Aromen, Pilze in Stücken, Hefeextrakt, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz, Vitamine (C, E, B3, A, B5, D, B6, B1, B2, B9, K, B8, B12), Petersilie.

RISOTTO-CURRY-GESCHMACK

Ernährungswerte	Pro 100g		Pro Portion von 60g in 130ml Wasser		%* pro portion
Energie	363	kcal	218	kcal	11 %
	1535	kJ	921	kJ	
Fett	4,8	g	2,9	g	4 %
davon gesättigte Fettsäuren	0,9	g	0,5	g	3 %
Davon einfach ungesättigte Fettsäuren	1,2	g	0,7	g	
Davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2,7	g	1,6	g	
Kohlenhydrate	49	g	29	g	11 %
davon zucker	2,6	g	1,6	g	2 %
Fasern	3,4	g	2	g	
Protein	29	g	18	g	36 %
Salz	1,3	g	0,78	g	13 %
Vitamine und mineralien	Pro 100g		Pro Portion von 60g in 130ml Wasser		% VNR** pro portion
Vitamin A	496	µg	298	µg	37 %
Vitamin D	3,1	µg	1,9	µg	38 %
Vitamin E	7	mg	4,5	mg	38 %
Vitamin C	50	mg	30	mg	38 %
Vitamin K	47	µg	28	µg	37 %
Thiamin (B1)	0,7	mg	0,4	mg	36 %
Riboflavin (B2)	0,9	mg	0,5	mg	36 %
Niacin (PP ou B3)	10	mg	6	mg	38 %
Vitamin B6	0,9	mg	0,5	mg	36 %
Folsäure (B9)	124	µg	74	µg	37 %
Vitamin B12	1,6	µg	0,9	µg	36 %
Biotin (B8 ou H)	31	µg	19	µg	37 %
Pantothensäure (B5)	3,7	mg	2,2	mg	37 %
Natrium	518	mg	311	mg	
Kalium	978	mg	587	mg	29 %
Kalzium	692	mg	415	mg	52 %
Phosphor	841	mg	504	mg	72 %
Magnesium	259	mg	155	mg	41 %
Eisen	13	mg	7,8	mg	56 %
Zink	7,8	mg	4,7	mg	47 %
Kupfer	0,8	mg	0,5	mg	50 %
Mangan	1,7	mg	1	mg	50 %
Selen	37	µg	22	µg	40 %
Jod	100	µg	60	µg	40 %
Oméga-6-Linolsäure	1,8	g	1,1	g	
Oméga-3-Linolensäure	0,8	g	0,5	g	

*% Referenzaufnahme für einen typischen Erwachsenen tag (8400kJ / 2000kcal)

** Nährwertreferenzwerte für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal/Tag)

Pulverförmiges Mahlzeitenersatzpräparat zur Gewichtskontrolle mit Nudeln, Pesto-Geschmack.

Zutaten: Reis 41%, texturiertes Bohnen- und Erbsenprotein, **Milchprotein**, Erbsenprotein, Sonnenblumenölpulver (Sonnenblumenöl, Maltodextrin, Akazien-gummi), Mineralstoffe (Magnesiumphosphat, Kaliumchlorid, Tricalciumphosphat, Kaliumphosphat, Kaliumcitrat, Zinkgluconat, Eisenpyrophosphat, mit Selen an-reicherte Hefe, Kupfergluconat, Mangansulfat, Kaliumjodid), Käsepulver (**Milch**), Kartoffelstärke, gelber Flachs, Reismehl, natürliche Aromen, Pilze in Stücken, Hefeextrakt, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz, Vitamine (C, E, B3, A, B5, D, B6, B1, B2, B9, K, B8, B12), Petersilie.

VORBEREITUNGS-MEMO

SÜSSE SHAKES

1.  Fülle 350 ml kaltes Wasser in den Shaker.

2.  Gib das Pulver hinzu.

3.  Gut schütteln!

- Schokoladen-Geschmack
- Vanille und Weisse Schokoladen-Geschmack
- Cappuccino-Geschmack
- Stracciatella-Geschmack
- Kokos-Schoko-Geschmack
- Cookie & Cream-Geschmack
- Spekulatius Geschmack
- Brownie-Geschmack
- Gesalzene Butter-Karamell-Geschmack
- Haselnuss-Geschmack
- Bananen-Schoko-Geschmack

Noch besser mit Eis

- Zitronen-Käsekuchen-Geschmack
- Schoko-Minze-Eiscreme-Geschmack
- Mango-Maracuja-Geschmack
- Rote-Früchte-Geschmack
- Erdbeeren-Geschmack


WARME GERICHTE MIT SPIRALNUDELN

1.  Das Wasser in einem Wasserkocher zum **Kochen bringen**.

2.  Das Wasser bis zum **zweiten Messstrich** (130ml) in den Becher gießen. **Wenn du eine Schüssel benutzt:** 110 ml kochendes Wasser hinzugeben.

3.  Den Inhalt des **Nudelbeutels** in den Becher geben.

4.  Den Inhalt des **Päckchens** in den Becher geben und gut umrühren.

5.  Die Klappen schließen und 5 Min. vor dem Gießen stehen lassen! **Wenn du eine Schüssel benutzt:** decke diese mit einem Teller ab.

- Pasta-Veggie-Bolognese-Geschmack
- Pasta-Arrabbiata-Geschmack
- Pasta Pesto Geschmack

WARME GERICHTE MIT MAKKARONI

1.  Das Wasser bis zum **ersten Messstrich** (90ml) in den Becher gießen.

2.  Den Inhalt des **Nudelbeutels** in den Becher geben.

3.  In der **Mikrowelle** bei 800 W 1:20 Minuten lang kochen.

4.  Die Klappen schließen und 5 Min. stehen lassen. **Wenn du eine Schüssel benutzt:** decke diese mit einem Teller ab.

5.  Den Inhalt des **Päckchens** in den Becher geben und gut umrühren.

- Mac & Cheese Cheddar Geschmack
- Mac & Cheese White Cheddar Geschmack
- Pasta mit Trüffelgeschmack


WARME GERICHTE MIT REIS

1.  Das Wasser in einem Wasserkocher zum **Kochen bringen**.

2.  Das Wasser bis zum **zweiten Messstrich** (130ml) in den Becher gießen.

3.  Den Inhalt des **Reisbeutels** in den Becher geben.

4.  Den Inhalt des **Päckchens** in den Becher geben und gut umrühren.

5.  Die Klappen schließen und 6 Min. vor dem Gießen stehen lassen! **Wenn du eine Schüssel benutzt:** decke diese mit einem Teller ab.

- Risotto mit Pilzgeschmack
- Chili Sin Carne
- Risotto-Curry-Geschmack