

Savoury Meals

THE **1:1** DIET

by Cambridge Weight Plan™

Makkaroni mit Käse

Mischung für Makkaroni-Nudeln mit Käsegeschmack und Milchprotein. Mahlzeitenersatz zur Gewichtskontrolle.

Zutaten: Makkaroni-Nudeln 38 % (Hartweizengrieß), Magermilchpulver, Milchprotein, Käsegewürz 10 % (Käsepulver (Milch), Milchpulver, Zwiebelpulver, Hefeextrakt, getrockneter Glukosesirup, Salz, Knoblauchpulver, pflanzliches Fettpulver (Palmöl, Glukosesirup, Milchprotein), Trennmittel: Siliciumdioxid, schwarzer Pfeffer), Cellulosepulver, modifizierte Maisstärke, Geschmacksverstärker: Kaliumchlorid, konjugiertes Linolsäurepulver (konjugierte Linolsäure, Maissirup, modifizierte Stärke, Antioxidationsmittel: Natrium Ascorbat), Trennmittel: Kalziumphosphat, Aroma (Milch), raffiniertes Sojaöl, Sojalecithin, zusammengesetzte Vitamin- und Mineralstoffmischung (Maltodextrin, Ascorbinsäure, Eisenfumarat, Nicotinamid, Vitamin-E-Acetat, Zinkoxid, Kalzium-D-Pantothenat, Kupfergluconat, Mangansulfat, Vitamin-A-Acetat, Thiaminhydrochlorid, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Folsäure, Kaliumiodat, Chromchlorid, Natriumselelenit, Vitamin K, Natriummolybdat, D-Biotin, Vitamin D3, Vitamin B12), Magnesiumoxid, Antioxidantien (Ascorbylpalmitat, stark tocopherolhaltiges Extrakt, Säuerungsmittel: Zitronensäure).

Allergene: einschließlich glutenhaltige Getreideerzeugnisse, **siehe fettgedruckte Inhaltsstoffe.** Nicht geeignet für Personen mit Nuss- oder Sesamallergien. Für Vegetarier geeignet.

Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 58g portion	Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 58g portion	%RI pro 100g/58g	Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 58g portion	%RI pro 100g/58g
Brennwert kJ	1547	897	Vitamin A µg	931	540	116/68	Kalzium mg	854	495	107/62
kcal	367	213	Vitamin D µg	4.5	2.6	90/52	Phosphor mg	512	297	73/42
Fett g	6.8	3.9	Vitamin E mg	7.1	4.1	59/34	Magnesium mg	221	128	59/34
Davon gesättigte			Vitamin K µg	66	38	87/51	Eisen mg	11	6.4	78/45
Fettsäuren g	2.0	1.2	Vitamin C mg	121	70	151/88	Zink mg	8.9	5.2	89/52
Einfach ungesättigte			Thiamin mg	1.2	0.70	110/64	Kupfer mg	0.78	0.45	78/45
Fettsäuren g	1.0	0.6	Riboflavin mg	1.4	0.80	99/57	Mangan mg	1.7	1.0	85/49
Mehrfach ungesättigte			Niacin mg	14.7	8.5	92/53	Selen µg	50	29	90/52
Fettsäuren g	1.5	0.9	Vitamin B6 mg	1.3	0.73	90/52	Chrom µg	23	13	58/33
Kohlenhydrate g	47	27	Folsäure µg	172	99.6	86/50	Molybdän µg	29	17	57/33
Davon Zucker g	14	8.4	Vitamin B12 µg	2.4	1.4	97/56	Iodin µg	131	75.8	87/51
Stärke g	30	18	Biotin µg	43	25	86/50				
Ballaststoffe g	5.4	3.1	Pantothensäure mg	5.3	3.1	89/52				
Eiweiß g	27	16	Kalium mg	1344	779	67/39				
Salz g	2.3	1.3	Chlorid mg	1137	660	142/82				

213kcal
897kJ

Protein-
reich

Für
Vegetarier
geeignet

Geschmacksrichtung Grüne Pesto-Nudeln

Mischung für Nudeln mit grünem Pesto-Geschmack und Milchproteinen. Mahlzeitenersatz zur Gewichtskontrolle.

Zutaten: Getrocknete Nudeln 51 % (Hartweizengrieß), Magermilchpulver, Grünes Pesto Gewürzmischung 4 % (Kräuter (Basilikum, Petersilie), Spinatpulver, Hefeextraktpulver, Käsepulver (Milch), Knoblauchpulver, Zucker, Zwiebelpulver, natürliches Aroma (Milch), Gewürze (schwarzer Pfeffer, Fenchelsamen), Säure: Zitronensäure), Milchprotein, Sojaproteinisolat, Sojalecithin, natürliches Aroma (Weizen), Inulin, raffiniertes Sojaöl, Säure: Zitronensäure, Salz, zusammengesetzte Vitamin- und Mineralstoffmischung (Maltodextrin, Ascorbinsäure, Eisenfumarat, Nicotinamid, Vitamin-E-Acetat, Zinkoxid, Kalzium-D-Pantothenat, Kupfergluconat, Mangansulfat, Thiaminhydrochlorid, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Vitamin-A-Acetat, Folsäure, Kaliumiodat, Chromchlorid, Natriumselenit, Vitamin K, Natriummolybdat, D-Biotin, Vitamin D3, Vitamin B12), Kaliumchlorid, Kaliumphosphat, Kalziumkarbonat, Glukosesirup, Magnesiumoxid, Antioxidantien (Ascorbylpalmitat, stark tocopherolhaltiges Extrakt, Säuerungsmittel: Zitronensäure).

Allergene: einschließlich glutenhaltige Getreiderzeugnisse: **siehe fettgedruckte Inhaltsstoffe**. Nicht geeignet für Personen mit Nuss- oder Sesamallergien, Für Vegetarier geeignet.

Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 54g portion	Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 54g portion	%RI pro 100g/54g	Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 54g portion	%RI pro 100g/54g
Brennwert kJ	1583	855	Vitamin A µg	554	299	69/37	Kalzium mg	451	244	56/30
kcal	375	202	Vitamin D µg	4.6	2.5	93/50	Phosphor mg	428	231	61/33
Fett g	6.1	3.3	Vitamin E mg	9.6	5.2	80/43	Magnesium mg	217	117	58/31
Davon gesättigte			Vitamin K µg	59	32	79/43	Eisen mg	9.9	5.4	71/38
Fettsäuren g	1.2	0.7	Vitamin C mg	83	45	104/56	Zink mg	8.0	4.3	80/43
Einfach ungesättigte			Thiamin mg	1.3	0.70	118/64	Kupfer mg	0.72	0.39	72/39
Fettsäuren g	0.7	0.4	Riboflavin mg	1.7	0.90	119/64	Mangan mg	1.5	0.80	74/40
Mehrfach ungesättigte			Niacin mg	13	6.9	80/43	Selen µg	43	23	78/42
Fettsäuren g	2.7	1.4	Vitamin B6 mg	1.1	0.60	79/43	Chrom µg	29	16	73/39
Kohlenhydrate g	54	29	Folsäure µg	167	90.0	83/45	Molybdän µg	31	17	62/34
Davon Zucker g	15	7.8	Vitamin B12 µg	2.8	1.5	111/60	Iodin µg	111	60.1	74/40
Stärke g	38	20	Biotin µg	41	22	81/44				
Ballaststoffe g	4.7	2.5	Pantothensäure mg	4.6	2.5	77/42				
Eiweiß g	23	13	Kalium mg	928	501	46/25				
Salz g	2.0	1.1	Chlorid mg	1185	640	148/80				

202kcal
855kJ

Protein-
reich

Für
Vegetarier
geeignet

Geschmacksrichtung Spaghetti Bolognese

Mischung für Spaghetti Bolognese mit texturiertem Sojaprotein. Mit Süßstoffen. Mahlzeitenersatz zur Gewichtskontrolle.

Zutaten: Texturiertes **Sojaprotein (Sojamehl)**, Farbstoff: **Sulfit-Ammoniak-Karamell**), vorgekochte Spaghetti (**Weizen**), Gewürze (Tomatenpulver, **Sojalecithin**, Aroma, modifizierte Maisstärke, Knoblauchpulver, Zucker, Zwiebelpulver, Kräuter (Oregano, Salbei, Basilikum, Majoran, Petersilie, Thymian), Trennmittel: Siliciumdioxid, Hefeextrakt, Paprikaextrakt, Paprika), Trennmittel: Kalziumphosphat, Geschmacksverstärker: Kaliumchlorid, zusammengesetzte Vitamin- und Mineralstoffmischung (Maltodextrin, Ascorbinsäure, Eisenfumarat, Nicotinamid, Vitamin-E-Acetat, Zinkoxid, Kalzium-D-Pantothenat, Mangansulfat, Vitamin-A-Acetat, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Thiaminhydrochlorid, Kupfergluconat, Kaliumiodat, Chromchlorid, Natriummolybdat, Natriumselenit, Folsäure, Vitamin K, D-Biotin, Vitamin D3, Vitamin B12), Säuerungsmittel: Zitronensäure, Cellulosepulver, Magnesiumoxid, natürliches Knoblauch Aroma, Süßstoff: Sucralose.

Allergene: einschließlich glutenhaltigen Getreideerzeugnissen, **siehe fettgedruckte Inhaltsstoffe**. Nicht geeignet für Personen mit Nuss- oder Sesamallergien. Für Vegetarier geeignet.

Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 58g portion	Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 58g portion	%RI pro 100g/58g	Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 58g portion	%RI pro 100g/58g
Brennwert kJ	1508	875	Vitamin A µg	534.5	310.0	67/39	Kalzium mg	737.2	427.6	92/53
kcal	358	208	Vitamin D µg	3.3	1.9	66/38	Phosphor mg	584.7	339.1	84/48
Fett g	8.2	4.8	Vitamin E mg	7.1	4.1	59/34	Magnesium mg	218.3	126.6	58/34
Davon gesättigte			Vitamin K µg	44.0	25.5	59/34	Eisen mg	10.6	6.1	75/44
Fettsäuren g			Vitamin C mg	63.8	37.0	80/46	Zink mg	6.2	3.6	62/36
Einfach ungesättigte	1.2	0.7	Thiamin mg	0.6	0.4	58/34	Kupfer mg	0.8	0.4	76/44
Fettsäuren g			Riboflavin mg	0.8	0.5	59/34	Mangan mg	3.1	1.8	157/91
Mehrfach ungesättigte			Niacin mg	9.3	5.4	58/34	Selen µg	39.3	22.8	72/41
Fettsäuren g	2.8	1.6	Vitamin B6 mg	0.8	0.5	57/33	Chrom µg	28.6	16.6	71/41
Kohlenhydrate g	42	24.4	Folsäure µg	115.0	66.7	58/33	Molybdän µg	35.7	20.7	71/41
Davon Zucker g	13.5	7.8	Vitamin B12 µg	1.5	0.9	59/34	Iodin µg	106.8	61.9	71/41
Stärke g	26	15.1	Biotin µg	29.3	17.0	59/34				
Ballaststoffe g	8.5	4.9	Pantothensäure mg	3.4	2.0	57/33				
Eiweiß g	24.2	14	Kalium mg	2227.9	1292.2	111/65				
Salz g	2.6	1.5	Chlorid mg	748.0	433.8	93/54				

208kcal
875kJ

Protein-
reich

Für
Vegetarier
geeignet

Grünes Curry nach Thai-Art mit Nudeln

Nudel Mix mit grünem Thai-Curry Geschmack und texturiertem Weizenprotein. Mahlzeit für gewichtskontrollierte Ernährung.

Zutaten: Getrocknete Nudeln (Hartweizengrieß, Wasser, Salz), texturiertes Weizenprotein, grünes Thai-Curry-Gewürz (getrockneter Glukosesirup, Kokospulver (Kokosmilchpulver (Kokosnussskernextrakt, Maltodextrin, Natriumcaseinat (Milch), Laktose (Milch), Tricalciumphosphat), Kokosraspel), Zwiebelpulver, Hefeextrakt, Zucker, Spinatpulver, Aroma, Kaffirlimettenblattpulver, rote Paprika, Knoblauchpulver, Salz, Koriander), Magermilchpulver, Sojaproteinisolat, Erbsenprotein, konjugiertes Linolsäurepulver (konjugierte Linolsäure, Maissirupfeststoffe, modifizierte Stärke, Antioxidationsmittel: Natriumascorbat), Inulin, getrockneter Cayennepfeffer, Geschmacksverstärker: Kaliumchlorid, Kalziumkarbonat, Kaliumphosphat, zusammengesetzte Vitamin- und Mineralstoffmischung (Maltodextrin, Ascorbinsäure, Eisenfumarat, Nicotinamid, Vitamin-E-Acetat, Zinkoxid, Kalzium-D-Pantothenat, Kupfergluconat, Mangansulfat, Thiaminhydrochlorid, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Vitamin-A-Acetat, Folsäure, Kaliumiodat, Chromchlorid, Natriumelenit, Vitamin K, Natriummolybdat, D-Biotin, Vitamin D3, Vitamin B12), Sojalecithin, Magnesiumoxid, Antioxidationsmittel (Ascorbylpalmitat, stark tocopherolhaltiges Extrakt, Säure: Zitronensäure), Aroma.

Allergene: einschließlich glutenhaltigen Getreideerzeugnissen, **siehe fettgedruckte Inhaltsstoffe.** Kann auch Ei enthalten. Nicht geeignet für Personen mit Nuss- oder Sesamallergien. Für Vegetarier geeignet.

Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 54g portion	Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 54g portion	%RI pro 100g/54g	Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 54g portion	%RI pro 100g/54g
Brennwert kJ	1550	837	Vitamin A µg	444	240	56/30	Kalzium mg	560	302	70/38
kcal	370	200	Vitamin D µg	3.5	1.9	70/38	Phosphor mg	417	225	60/32
Fett g	6.3	3.4	Vitamin E mg	7.6	4.1	63/34	Magnesium mg	232	125	62/33
Davon gesättigte Fettsäuren g	1.5	0.8	Vitamin K µg	46	25	62/33	Eisen mg	8.9	4.8	64/34
Einfach ungesättigte Fettsäuren g	0.6	0.3	Vitamin C mg	83	45	103/56	Zink mg	6.3	3.4	63/34
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren g	0.4	0.2	Thiamin mg	0.93	0.50	84/45	Kupfer mg	0.62	0.33	62/33
Kohlenhydrate g	45	24	Riboflavin mg	1.1	0.59	78/42	Mangan mg	1.2	0.67	62/33
Davon Zucker g	12	6.3	Niacin mg	10	5.5	64/34	Selen µg	34	19	62/34
Stärke g	4.2	2.3	Vitamin B6 mg	0.91	0.49	65/35	Chrom µg	32	17	80/43
Ballaststoffe g	6.3	3.4	Folsäure µg	123	66.2	61/33	Molybdän µg	31	17	62/33
Eiweiß g	29	16	Vitamin B12 µg	1.6	0.84	62/34	Iodin µg	92.7	50.1	62/33
Salz g	2.6	1.4	Biotin µg	32	17	64/34				
			Pantothensäure mg	3.9	2.1	65/35				
			Kalium mg	1936	1045	97/52				
			Chlorid mg	1115	602	139/75				

200kcal
837kJ

Protein-
reich

Für
Vegetarier
geeignet