



# FIT INS NEUE JAHR

## HÄHNCHEN- SANDWICH

809 kcal

mit Rucola, Chutney und Frischkäse

75,6 g Eiweiss // 94,8 g Kohlenhydrate // 13,2 g Fett

## THUNFISCH IM „FOCACCIA- STYLE“

817 kcal

mit Rösti und Frischkäse-Dip

95,5 g Eiweiss // 59,4 g Kohlenhydrate // 19 g Fett

## HAUSGEMACHTE GNOCCHI MIT GARNELEN

543 kcal

und Spinat/Tomate

44,3 g Eiweiss // 72,8 g Kohlenhydrate // 7,8 g Fett

## LACHS-BROKKOLI- ZOODLES

784 kcal

und Skyr

67,8 g Eiweiss // 22,5 g Kohlenhydrate // 38,6 g Fett

## HÄHNCHEN- PFANNE

625 kcal

mit Frischkäse-Dip

70 g Eiweiss // 33,7 g Kohlenhydrate // 22,5 g Fett

## RINDERFILET- STREIFEN

915 kcal

mit Smashed-Potatoe und  
Frischkäse-Dip

103 g Eiweiss // 48 g Kohlenhydrate // 33,5 g Fett

## CHILLI CON CARNE

886 kcal

mit Smashed-Potatoe  
und Frischkäse-Dip

64,5 g Eiweiss // 55 g Kohlenhydrate // 44,3 g Fett