

Gemüseauflauf mit Lachs mit weniger als 250 kcal pro Portion

Diet Chef, Großbritanniens erfolgreichster Lieferdienst für Diäten, erweitert sein Sortiment in Deutschland. Nun gibt es neben Huhn, Rind, Schwein und Lamm auch verschiedene, ausgewogene Fischgerichte. Eine der neuen, leckeren Mahlzeiten ist Gemüseauflauf mit Lachs.

Gegarter Lachs, gesundes Gemüse in Form von Kartoffeln, Erbsen und Möhren und eine cremige Soße ergeben ein rundes, bodenständiges Rezept, das darüber hinaus einfach köstlich schmeckt. Abgerundet mit Petersilie stecken in dieser 300 g Portion nur 234 Kilokalorien. Da kann man sogar noch eine große Portion Gemüse oder Salat dazu essen. Das Gericht kommt dazu noch ohne Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe und künstliche Farbstoffe aus. Diet Chef macht Abnehmen kinderleicht. Man wählt aus über 100 Gerichten per Mausclick Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks aus und schon werden die Mahlzeiten frei Haus geliefert. Die Hauptmahlzeiten müssen nur in der Mikrowelle erwärmt werden. Damit ist das Abnehmprogramm sehr gut für Berufstätige und Menschen mit wenig Zeit geeignet. Zusätzlich kann der vorher von Diätexperten berechnete Essensplan mit Gemüse und Früchten ergänzt werden. Da die Gerichte nicht kühlbedürftig sind, können sie auch mit zur Arbeit genommen werden. Die Diet Chef-Diät, bestehend aus Frühstück, zwei Hauptmahlzeiten und Snacks für Zwischendurch kostet pro Tag nicht einmal 6 Euro. Mehr zu Diet Chef, deren leckeren Gerichten und hilfreiche Tipps zum Abnehmen auf www.dietchef.de.

