



#### So individuell wie Sie selbst:

Stellen Sie sich Ihren Tag zusammen, wie er am besten zu Ihnen passt: Mittag- und Abendessen sowie die Zwischenmahlzeiten können jederzeit gegeneinander ausgetauscht werden. Die **ModernFit-WellnessWoche** ist interessant und abwechslungsreich, jeden Tag gibt es etwas Neues zu entdecken. Sie können die Tage natürlich auch untereinander austauschen - z.B. den Gourmet-Tag auf einen für Sie ganz besonderen Tag legen oder den Fastfood-Tag, wenn Sie abends noch etwas vorhaben.

#### Lieber Apfel statt Ananas?

Auf welches Obst Sie Appetit haben und ob Sie das lieber am Nachmittag essen möchten, können Sie ganz nach dem Lustprinzip und/oder der Saison entscheiden – wir haben für Sie je nach Tagesmotto bereits ein paar Vorschläge zusammengestellt.

#### Unterstützen Sie Ihre gesunde Ernährung durch eine ausreichende Menge Flüssigkeit:

Trinken Sie täglich über den Tag verteilt mindestens 2 Liter Flüssigkeit ohne Zucker und ohne Alkohol, idealerweise Früchte- oder Kräutertees, Mineralwasser und Fruchtsaftschorle, so abwechslungsreich wie Sie mögen.

*Guten Appetit mit Modern Fit!*



**Genießen Sie  
Ihre ganz persönliche  
ModernFit-WellnessWoche!**

Bestellen Sie unser  
7-Tage-Wohlfühlpaket!



Gönnen Sie sich eine  
**ModernFit-WellnessWoche!**



Wir haben für Sie einen  
Wochenplan zusammengestellt,  
mit dem Sie Ihre gesunde  
Lebensweise optimal ergänzen  
können. Einfach Heimfrost-Katalog  
durchblättern, die  
ModernFit-Produkte bestellen und  
zusätzlich eine Portion frisches  
Obst am Morgen genießen.

Gesund, lecker, leicht –  
So einfach kann gesunde  
Ernährung sein!



## 7 Tage Schlemmen für Ihre Gesundheit

Einfach mal durchatmen, dem Körper eine Pause gönnen, sich leicht und trotzdem vollwertig ernähren – mit der *ModernFit-WellnessWoche* können Sie Ihre gesunde Lebensweise auch kulinarisch perfektionieren.

Kombinieren Sie die leichten und leckeren *ModernFit*-Produkte mit den gesunden Heimfrost-Spezialitäten, wie zum Beispiel am Karibik-Tag mit einem herzhaften Fischfilet aus dem bewährten Heimfrost-Sortiment.

Unser 7-Tage-Plan orientiert sich an einer modernen, vollwertigen Mischkost.

- Die Tagesempfehlungen garantieren eine optimale Versorgung des Körpers mit allen notwendigen Nährstoffen. Wenn nicht anders angegeben, beziehen sich die Kalorienangaben auf die Portionsgröße des jeweiligen Produktes.
- Mit Ihrem morgendlichen Wellnessdrink starten Sie den Tag direkt mit einer gesunden und leckeren Mischung an Nährstoffen.

### TAG 1: DER ASIA-TAG

Starten Sie die *ModernFit-WellnessWoche* mit dem asiatischen Verwöhnerlebnis aus Fernost.

Produkt	Kcal	ArtikelNr.
250 ml Wellnessdrink Vanille	249	0806
200 g Ananas	118	
1x Curry-Kokosnuss-Suppe	75	0801
150 g Rohkost	35	
300 g Thai-Chicken	325	8815
140 g Reis (gekocht)		
<b>Gesamt kcal/Tag</b>	<b>802</b>	



### TAG 2: DER VEGGIE-TAG

An Tag 2 gibt es eine gesunde Überraschung: Vegetarische Bolognese mit viel Geschmack

Produkt	Kcal	ArtikelNr.
250 ml Wellnessdrink Vanille	249	0806
200 g Apfel	130	
1x Gemüsesuppe	70	0802
150 g Rohkost	35	
150 ml veg. Bolognese	335	0805
180 g Spaghetti (gekocht)		
<b>Gesamt kcal/Tag</b>	<b>819</b>	

### TAG 3: DER KARIBIK-TAG

Urlaubsfeeling! Verwöhnen Sie sich Mitte der Woche mit ein wenig karibischem Flair:

Produkt	Kcal	ArtikelNr.
250 ml Wellnessdrink Vanille	249	0806
150 g Ananas	88	
1x Klare Delikatess-Suppe	11	8830
150 g Rohkost	35	
167 g Kabeljaufilet + 1 EL Öl	505	5209
100 g Gemüse-Reis-Mischung		2274
<b>Gesamt kcal/Tag</b>	<b>888</b>	

### TAG 4: DER FITNESS-TAG

Fitness für den Magen: Probieren Sie an Tag 4 unsere Fitness-Mischung und frische Rohkost!

Produkt	Kcal	ArtikelNr.
250 ml Wellnessdrink Vanille	249	0806
200 g Banane	185	
1x Tomatensuppe	74	0803
150 g Rohkost	35	
300 g Fitness-Mischung	289	2015
40 g Korn-Quark-Stange		7239
<b>Gesamt kcal/Tag</b>	<b>832</b>	



### TAG 5: DER SCHLEMMER-TAG

Gesund und kalorienbewusst schlemmen? An Tag 5 ist sogar das mit uns möglich!

Produkt	Kcal	ArtikelNr.
250 ml Wellnessdrink Vanille	249	0806
200 g Weintrauben	144	
1x BIO-Fix Bouillon Huhn	10	1149
200 g Rohkost	46	
350 g Rinder-Schlemmertopf	390	2328
150 g Kartoffeln (gegart)		
<b>Gesamt kcal/Tag</b>	<b>839</b>	

### TAG 6: DER FASTFOOD-TAG

Schnelle Küche muss nicht ungesund sein! Lassen Sie sich an Tag 6 davon überzeugen!

Produkt	Kcal	ArtikelNr.
250 ml Wellnessdrink Vanille	249	0806
150 g Birne	87	
1x Kartoffel-Lauch-Suppe	65	0804
150 g Rohkost	34	
400 g Bandnudel-Lachspfanne	428	2303
<b>Gesamt kcal/Tag</b>	<b>863</b>	

### TAG 7: DER GOURMET-TAG

Zum Abschluss was Feines für den Gaumen: Speisen wie im 5-Sterne-Lokal, mit Heimfrost.

Produkt	Kcal	ArtikelNr.
250 ml Wellnessdrink Vanille	249	0806
150 g Mango	93	
1x BIO-Fix Bouillon Rind	10	1151
150 g Rohkost	35	
150 g Rinderhüftsteak + Öl	362	1212
150 g Grillgemüsepfanne		2293
<b>Gesamt kcal/Tag</b>	<b>749</b>	