

- Grüne Linie -

FERTIGGERICHTE

... clever kochen

Pasta Broccoli ^{①③} Spiralnudeln in feiner Sahnesoße mit gartenfrischem Broccoli	€ 2,25 pro Portion	€ 9,00 € 4,50/100 g 4 Portionen
Pasta Pikante ^{①③} Spiralnudeln in würzig-pikanter Rahmsauce mit Paprikastückchen	€ 2,25 pro Portion	€ 9,00 € 4,50/100 g 4 Portionen
Kartoffel-Püree ^{①③} Fein-cremig Püree mit Schinken- und Zwiebeln	€ 2,25 pro Portion	€ 9,00 € 4,50/100 g 4 Portionen
Reis Mexico ^③ Reisgericht mit Paprika, Erbsen, Mais und milden Chilis	€ 2,25 pro Portion	€ 9,00 € 3,00/100 g 4 Portionen
Pasta Roma ^{①②③} Bandnudeln in würziger Kräuter-Tomatensoße	€ 2,25 pro Portion	€ 9,00 € 3,46/100 g 4 Portionen
Pasta Funghi ^{①②③} Spiralnudeln in cremiger Soße mit erlesenen Champignons	€ 2,25 pro Portion	€ 9,00 € 3,63/100 g 4 Portionen
Pasta Gusto ^{①②} Bandnudeln in pikanter Tomaten-Sojabolognese	€ 2,25 pro Portion	€ 9,00 € 3,75/100 g 4 Portionen
Kartoffel-Topf ^{①②} Kartoffel-Püree mit Sojahack und feinem Gartengemüse	€ 2,25 pro Portion	€ 9,00 € 3,88/100 g 4 Portionen

- Orange Linie -

VOLLKORNBROT

... voller Geschmack für wenig Kalorien

Vollkornbrot Aus kräftigem Roggenvollkornschrot	€ 1,17 pro Portion	€ 3,50 € 1,40/100 g 3 Portionen
--	-----------------------	---------------------------------------

BROTAUFSTRICHE

... in der Würze liegt die Kraft

Leber-Pastete ^① Aus zartem Schweinefleisch mit feinen Gewürzen, herzhafter Brotaufstrich	€ 1,33 pro Portion	€ 4,00 € 5,33/100 g 3 Portionen
Puten-Pastete ^① Die besonders feine Wurstterrine, delikater Brotaufstrich	€ 1,33 pro Portion	€ 4,00 € 5,33/100 g 3 Portionen
Tomaten-Creme ^② Gemüseaufstrich aus Tomate und Paprika - mediterran gewürzt, pflanzlicher Brotaufstrich	€ 1,33 pro Portion	€ 4,00 € 5,33/100 g 3 Portionen
Thunfisch-Creme ^③ Herzhafter Fischaufstrich mit einer feinen Gemüse Mischung	€ 1,33 pro Portion	€ 4,00 € 5,33/100 g 3 Portionen

- Orange Linie -

SCHLEMMERGERICHTE

... für jeden Geschmack

Huhn Italia Zarte Hühnerbrust mit Spiralnudeln in einer aromatischen Tomaten-Gemüsesoße	€ 4,50 pro Portion	€ 4,50 € 1,29/100 g 1 Portionen
Huhn Finesse Leckeres Geflügelgericht mit Reis und Gemüse in einer feinen Hühnerbouillon	€ 4,50 pro Portion	€ 4,50 € 1,29/100 g 1 Portionen
Hackbällchen Balaton Herzhafte Rindfleischbällchen mit Reis in einer würzigen Paprika-Gemüsesoße	€ 4,50 pro Portion	€ 4,50 € 1,13/100 g 1 Portionen
Hackbällchen Königsberg Feine Hackbällchen in einer aromatischen Kapernsoße mit Reis	€ 4,50 pro Portion	€ 4,50 € 1,32/100 g 1 Portionen
Rindsgulasch mit Nudeln Zartes Rindfleisch mit Spiralnudeln in einer herzhaften dunklen Soße	€ 4,50 pro Portion	€ 4,50 € 1,29/100 g 1 Portionen
Chili con Soja Mexikanisches Bohnengericht mit Reis, Gemüse und Sojawürfeln in einer feurigen Chili-Tomatensoße	€ 4,50 pro Portion	€ 4,50 € 1,13/100 g 1 Portionen

SCHLEMMERTASCHE

... lecker und würzig

Beef-Bag ^② Feine Weizentasche mit herzhaftem Rindfleisch und pikanter Tomatensoße	€ 1,50 pro Stück	€ 9,00 € 3,75/100 g 3 Portionen (= 6 Beef-Bags)
---	---------------------	---

- Blaue Linie -

GETRÄNKE

mehrmals täglich genießen

... aufregend anregend

fresh & light Orange ^{②④} Mit herrlichem Aroma sonnengereifter Orangen	€ 0,60 pro Liter	€ 6,00 100 g für 10 Liter 10 Beutel
fresh & light Sauerkirch ^{②④} Mit dem Geschmack aromatischer Kirschen	€ 0,60 pro Liter	€ 6,00 100 g für 10 Liter 10 Beutel
fresh & light Limone ^{②④} Mit dem herb-frischen Geschmack der Limone	€ 0,60 pro Liter	€ 6,00 100 g für 10 Liter 10 Beutel
Eistee Zitrone light ^④ Belebender Tee mit erfrischender Zitrone - der ideale Durstlöcher im Sommer	€ 0,60 pro Liter	€ 6,00 100 g für 10 Liter 10 Beutel
Hüttenpunsch light ^{②④} Alkoholfreier Punsch - heiß zubereitet genau das Richtige für kalte Winterabende	€ 0,75 pro Liter	€ 7,50 100 g für 10 Liter 10 Beutel

Trinken Sie am Tag mindestens 2 Liter kalorienfreie bzw. kalorienarme Getränke, z.B. unsere fresh & light Getränke

SNACKS

1 Portion pro Tag

... Genuss Ohne Reue

Knusper-Spaß Geröstete Dinkel-Vollkorn-Snacks, pikant gewürzt	€ 1,17 pro Portion	€ 3,50 € 4,67/100 g 3 Beutel
Knusper-Sandwich Herzhafter Snack mit feinem Käsegeschmack	€ 1,50 pro Portion	€ 6,00 € 8,57/100 g 4 Portionen

Zusätzlich zu den Diätahlzeiten können Sie täglich eine Portion Knusper-Spaß oder ein Knusper-Sandwich wählen

SALATDRESSINGS

1 x täglich genießen

... feine Variationen

Salatdressing nach Art Balsamico Für eine würzig-delikate Salatsoße italienischer Art	€ 0,60 pro Portion	€ 6,00 € 12,00/100 g 10 Beutel
Salatdressing Kräuter-Joghurt Mit dem Geschmack feiner Gartenkräuter	€ 0,60 pro Portion	€ 6,00 € 12,00/100 g 10 Beutel

Ab der ersten Woche dürfen Sie täglich einen Salat essen, den Sie mit unseren schmackhaften Salatdressings verfeinern können.

CLASSIC • FLEXIBEL • BALANCE das neue Bonvita-Konzept



Speisekarte

NEU AB
JANUAR

Bestellen Sie jetzt:

Bonvita Probierpaket mit 43 Mahlzeiten zum Vorzugspreis von 75 €!

Erstmals können Sie 35 verschiedene, leckere Lebensmittel der gelben und grünen Linie im Probierpaket testen - jede Portion unter 2,00 €.
Schlemmen Sie jetzt und finden Ihre persönlichen Lieblings Speisen.

* Vorbestellung nötig, 3 Werktage Lieferzeit, bitte wenden Sie sich an Ihre/n Ernährungsberater/in



Serviervorschlag

bonvita
Treffpunkt Wunschgewicht



Serviervorschlag

BONVITA-KONZEPTVARIANTEN

Bonvita findet für jeden Ernährungsbewussten das Richtige: Das klassische Diätprogramm nach § 14 a der Deutschen Diätverordnung (Bonvita Classic), wie auch abwechslungsreiche Variationen (Bonvita flexibel und Balance) für Personen, die sich kalorienbewusst ernähren möchten.

bonvita Classic

5 Bonvita Diätmahlzeiten pro Tag + mindestens 2 | Getränke

Kombinationsmöglichkeiten:

- 5-mal gelbe Linie (Müslis, Shakes, Omeletts, Riegel, Kekse, Suppen)
- 4-mal gelbe Linie + 1-mal grüne Linie (Fertiggerichte)

Beide Kombinationsmöglichkeiten geben Ihnen die Sicherheit des § 14 a der deutschen Diätverordnung. Das bedeutet für Sie, dass Sie während der Zeit des Abnehmens mit allen Nährstoffen z. B. hochwertigem Eiweiß, Vitamin C, Magnesium usw. in angemessener Menge versorgt sind.

bonvita flexibel

4 Bonvita Mahlzeiten pro Tag + 1 Austauschmahlzeit pro Tag bis 350 kcal + mindestens 2 | Getränke

Wir empfehlen:

- 4-mal gelbe Linie + 1 freie Austauschmahlzeit bis 350 kcal (z. B. Restaurantbesuch oder orange Linie)
- 3-mal gelbe Linie + 1-mal grüne Linie + 1 freie Austauschmahlzeit bis 350 kcal (z. B. Restaurantbesuch oder orange Linie)

bonvita Balance

Tauschen Sie eine (Zwischen-)Mahlzeit mit einer Portion aus dem frei wählbaren Sortiment von Bonvita Treffpunkt Wunschgewicht aus. So entscheiden Sie selbst, wie Sie Ihren Tag zusammenstellen.

Bonvita Lebensmittel:

- als Ausgleich für kleine Sünden
- als Schokoriegel zum Naschen
- für die schnelle Küche im Berufsalltag
- als Zwischenmahlzeit vor oder nach dem Sport
- als Pausensnack in Schule und Beruf

- Gelbe Linie -

KNUSPRIGE MÜSLIS

... kraftvoller Start in den Tag

Früchte-Müsli ^① Verschiedene Getreideflocken mit aromatischen Aprikosen, Pflaumen, Bananen und Äpfeln	€ 1,70 pro Portion	€ 17,00 € 3,40/100 g 10 Portionen
Schoko-Müsli ^① Mit Kakaocrispies, Sonnenblumenkernen und zarten Schokoblättchen	€ 1,70 pro Portion	€ 17,00 € 3,40/100 g 10 Portionen
Exotic-Müsli ^① Mit Ananas, Kokosnuss, Datteln und Karamellkugeln	€ 1,70 pro Portion	€ 17,00 € 3,40/100 g 10 Portionen
Erdbeer-Müsli ^① Mit aromatischen Erdbeeren und Cranberries	€ 1,70 pro Portion	€ 17,00 € 3,40/100 g 10 Portionen

MÜSLI-RIEGEL

... knusprig zum Knabbern

Müsli-Riegel Aprikose ^① Knuspergetreide-Riegel auf einer Aprikosen-Joghurt-Schicht	€ 1,90 pro Portion	€ 9,50 € 3,80/100 g 5 Portionen (= 10 Riegel)
Müsli-Riegel Erdbeer Knuspergetreide-Riegel auf einer Erdbeer-Joghurt-Schicht	€ 1,90 pro Portion	€ 9,50 € 3,80/100 g 5 Portionen (= 10 Riegel)

MILCH-SHAKES

... Frische-Kick für Genießer

Vanille-Milch-Shake ^{②④} Das volle Vanille-Aroma - der pure Genuss	€ 1,35 pro Portion	€ 13,50 € 3,00/100 g 10 Portionen
Schoko-Milch-Shake ^① Feines Schokoladengenränk mit echtem Kakao	€ 1,35 pro Portion	€ 13,50 € 3,00/100 g 10 Portionen

- Gelbe Linie -

CREMESPEISEN

... kleine Delikatessen

Kaffee-Creme ^① Süß-herbe Cremespeise mit echtem Kaffeepulver	€ 1,90 pro Portion	€ 9,50 € 4,32/100 g 5 Portionen
Creme-Toskana ^① Mit Eierlikörgeschmack und einem Hauch Kakao	€ 1,90 pro Portion	€ 9,50 € 4,32/100 g 5 Portionen
Waldbeeren-Creme ^① Mit dem vollen Geschmack aromatischer Waldbeeren	€ 1,90 pro Portion	€ 9,50 € 4,32/100 g 5 Portionen
Erdbeer-Joghurt-Creme ^① Joghurtleicht mit fruchtigen Erdbeeren	€ 1,90 pro Portion	€ 9,50 € 4,32/100 g 5 Portionen

SCHOKO-RIEGEL

... süße Versuchung

Marzipan-Riegel Mit dem feinen Mandelgeschmack von Marzipan und Rumaroma, überzogen mit Vollmilch-Schokolade	€ 2,00 pro Portion	€ 10,00 € 4,17/100 g 5 Riegel
Toffee-Riegel Locker, sahnig und leicht - typisch Toffee, überzogen mit Vollmilch-Schokolade	€ 2,00 pro Portion	€ 10,00 € 4,17/100 g 5 Riegel
Karamell-Riegel Feiner Karamellgeschmack mit knusprigem Haselnusskrokant, überzogen mit Vollmilch-Schokolade	€ 2,00 pro Portion	€ 10,00 € 4,17/100 g 5 Riegel
Knusper-Riegel Knusprige Cornflakes und Vanillegeschmack, überzogen mit weißer Schokolade	€ 2,00 pro Portion	€ 10,00 € 4,17/100 g 5 Riegel
Kokos-Riegel Mit saftigem weißem Kokosmark, überzogen mit Zartbitterschokolade	€ 2,00 pro Portion	€ 10,00 € 4,17/100 g 5 Riegel
Crisp-Riegel Cappuccino Feiner Cappuccinogeschmack mit Sojacrisp in einer Umhüllung aus feiner Zartbitterschokolade.	€ 2,00 pro Portion	€ 10,00 € 4,17/100 g 5 Riegel

KEKSE

... ideal für die Pause

Schoko-Kekse Leckerer Vollwertgebäck mit Schokocrispies	€ 2,50 pro Portion	€ 10,00 € 4,63/100 g 4 Portionen
--	-----------------------	--

- Gelbe Linie -

SUPPEN

... lecker und leicht zubereitet

Kartoffel-Suppe Nach Hausmacherart mit Karotten, Zwiebeln und Petersilie	€ 1,70 pro Portion	€ 8,50 € 3,40/100 g 5 Portionen
Eierflocken-Suppe Mit zarten Spaghettibändchen, jungem Gemüse und Kräutern	€ 1,70 pro Portion	€ 8,50 € 3,40/100 g 5 Portionen
Tomaten-Suppe Aus sonnengereiften Tomaten und Kräutern	€ 1,70 pro Portion	€ 8,50 € 3,40/100 g 5 Portionen
Frühlings-Suppe Mit buntem Gemüse und zarten Nudeln in kräftiger Rindsbrühe	€ 1,70 pro Portion	€ 8,50 € 3,40/100 g 5 Portionen
Gulasch-Suppe Mit kräftigem Rindfleischgeschmack, pikant gewürzt	€ 1,70 pro Portion	€ 8,50 € 3,40/100 g 5 Portionen
Curry-Lauch-Suppe Aus mild-aromatischen Porreestreifen, gewürzt mit exotischem Curry	€ 1,70 pro Portion	€ 8,50 € 3,54/100 g 5 Portionen
Spargelcreme-Suppe Mit kleinen Stückchen vom grünen Spargel	€ 1,70 pro Portion	€ 8,50 € 3,40/100 g 5 Portionen

OMELETTES

... umwerfend lecker

Champignon-Omelett ^{①②③} Herhafte Eier-Speise mit Pilzen und Paprika	€ 2,25 pro Portion	€ 9,00 € 4,50/100 g 4 Portionen
Käse-Omelett ^{①②③} Herzhafte Eier-Speise mit würzigem Käse	€ 2,25 pro Portion	€ 9,00 € 4,50/100 g 4 Portionen

Preise gültig ab 01.01.2011

Alle vorherigen Preislisten verlieren mit dieser Auflage ihre Gültigkeit.

Linie gelb und grün sind Lebensmittel nach § 14 a Diätverordnung.

① mit Antioxidationsmittel ② mit Farbstoff ③ mit Geschmacksverstärker ④ enthält eine Phenylalaninquelle

LEBENSMITTELVIELFALT

So könnte Ihre erste Woche aussehen:



Morgens
z.B. Erdbeer-Müsli



Nachmittags
z.B. Kokos-Riegel

Woche 1	Morgens	Vormittags	Mittags	Nachmittags	Abends
Tag 1	Erdbeer-Müsli	Vanille-Milch-Shake	Tomaten-Suppe	Müsli-Riegel-Erdbeer	Pasta Gusto
Tag 2	Schoko-Müsli	Waldbeeren-Creme	Reis Mexico	Kokos-Riegel	Kartoffel-Suppe
Tag 3	Exotic-Müsli	Schoko-Milch-Shake	Käse-Omelett	Schoko-Kekse	Kartoffel-Püree
Tag 4**	Erdbeer-Müsli	Müsli-Riegel-Aprikose	Sondermahlzeit*	Toffee-Riegel	Curry-Lauch-Suppe
Tag 5	Früchte-Müsli	Kaffee-Creme	Frühlings-Suppe	Knusper-Riegel	Pasta Pikante
Tag 6	Schoko-Müsli	Marzipan-Riegel	Pasta Funghi	Erdbeer-Joghurt-Creme	Spargel-creme-Suppe
Tag 7	Exotic-Müsli	Creme-Toskana	Pasta Broccoli	Karamell-Riegel	Gulasch-Suppe



Abends
z.B. Gulasch-Suppe

* Sondermahlzeit bis 350 kcal für Bonvita flexibel
z.B. ein köstliches Putensteak mit Gemüse



Mittags
z.B. Pasta Broccoli

**Tag 4 ist ein Beispiel-Tag für Bonvita flexibel mit einer Austauschmahlzeit bis 350 kcal.

Treffpunkt Wunschgewicht

Bonvita GmbH
Oberhausener Str. 4
D-57234 Wilnsdorf

www.bonvita.eu
www.ichwerdeernährungsberater.eu
Bonvita Info-Hotline: 0800/2 66 84 82