



Wellness für Zuhause

Gesunde Ernährung mit Triwell können Sie auch zu Hause genießen. Wir verraten Ihnen gerne unsere Tricks und Tipps für die Zubereitung einer ausgewogenen Wellness-Mahlzeit. Und zum Nachkochen der köstlichen Triwell-Menüs stellen wir Ihnen die Rezepte zur Verfügung.

Olivengemüse mit Schafskäse dazu griechische Reismudeln

Und so gehts:

30g Bio-Zwiebeln
60g Bio-Paprika, bunt
30g Bio-Zucchini
30g Bio-Aubergine

in 10g Bio-Olivenöl kurz andünsten, mit Bio-Gyros-gewürz und Bio-Meersalz abschmecken. Die 70g Bio-Reismudeln 3Min. in Salzwasser kochen. Die gekochten Reismudeln (Tipp: mit Olivenöl „parfümieren“) als Kranz auf dem Teller und das Olivengemüse in der Mitte anrichten. 70g Bio-Schafskäse in Würfel schneiden und auf das Gemüse geben.

Guten Appetit!

26 FP

Wenn Sie Fragen haben oder einfach mehr Informationen zum Thema Wellness durch Essen möchten, rufen Sie uns einfach an oder schicken Sie uns eine E-Mail.

DUSSMANN AG & Co. KGaA
Hauptverwaltung
Friedrichstr. 90
10117 Berlin
Fon: 0 30 / 20 25 27 56
Fax: 0 30 / 20 25 27 60
E-Mail: triwell@dussmann.de
www.dussmann.com



Triwell
Köstlich ■ Biofrisch ■ Mediterran



FP = Fettpunkte
1 Fettpunkt = 1g Fett





Wellness durch Essen

Wellness bedeutet, sich rundherum wohl fühlen. Und das hat viel damit zu tun, was und wie man isst. Aber gerade für Berufstätige ist es oft gar nicht so einfach, auf eine bewusste Ernährung zu achten. Mit unserem neuen Ernährungskonzept Triwell bieten wir Ihnen Wellness-Menüs, die nicht nur köstlich schmecken, sondern auch echte Wohlfühleffekte haben.



Wellness-Cooking mit guten Zutaten

Körperliche und geistige Fitness durch genussvolles Essen – das ist Triwell.

Das Geheimnis der neuen Wellnessküche besteht aus drei einfachen Regeln: Reduzieren Sie Fett, verwenden Sie hochwertige Bio-Produkte und bereiten Sie alles nach mediterraner Lebensart zu. Schon haben Sie echte Wellness auf dem Teller. Der positive Nebeneffekt: Triwell hat eine präventive Wirkung. Denn ernährungsabhängige Fettstoffwechselstörungen und Übergewicht können mit Triwell vermieden werden.

Zu diesen und anderen Ernährungsthemen können Sie auch gerne unsere Ernährungsexperten befragen. Sie stehen Ihnen an den regelmäßigen Ernährungsberatungstagen vor Ort für Ihre individuellen Fragen zur Verfügung.

Wellness-Menüs mit 3-fach-Wirkung

Triwell ist die konsequente und gekonnte Umsetzung ernährungswissenschaftlicher Erkenntnisse. Die 3-fach-Wellness-Wirkung bietet Ihnen:

- **Fettmodifizierte Ernährung mit Selbstkontroll-System**
Durch einfaches Kennzeichnen der Speisen mit sogenannten Fett-Punkten können Sie spielend leicht überprüfen und steuern, wie viel Fett Sie mit jeder Mahlzeit zu sich nehmen.
- **Rundum-Wellness dank Bio**
Ausgewählte Premium-Zutaten aus biologischer Erzeugung sorgen nicht nur für ursprünglichen, natürlichen Geschmack. Sie sind auch für die Umwelt gut.
- **Genussvolle und gesunde Ernährung nach mediterraner Lebensart**
Wir verwenden ausschließlich Olivenöl und Rapsöl. Die darin enthaltenen einfach ungesättigten Fettsäuren wirken sich positiv auf die Prävention von Fettstoffwechselstörungen aus.

**Triwell**