

# OPTIFAST® SELECTION

## Drinks in den Geschmacksrichtungen

2x Schokolade  
2x Vanille  
1x Kaffee  
1x Erdbeere

## Cremes in den Geschmacksrichtungen

1x Vanille  
1x Schokolade



216

kcal pro  
Sachet

28

Vitamine &  
Mineralstoffe

Prot

Eiweiß:  
37 % kcal

OPTIFAST® ist ein Mahlzeitersatz für eine gewichts-  
kontrollierende Ernährung oder Teil einer Tagesration für  
gewichtskontrollierende Ernährung. Mit Süßungsmitteln.

440 g € (8 Sachets x 55 g)

★★★★  
92,6%

EMPFEHLUNG

92,6 % der  
Produkttester würden  
das Optifast® Konzept  
für Zuhause mit dem  
My Personal Coach  
weiterempfehlen.

54 Tester  
Feb/Mrz  
2019

NESTLÉ  
MARKTPLATZ  
PRODUKTTESTS

Informiere Dich über die **OPTIFAST® KONZEPTE** unter [www.optifast.de](http://www.optifast.de)

## Zubereitung:

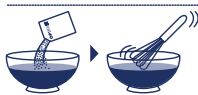
- Den Inhalt eines Sachets in 200 ml Wasser geben.
- Mit einem Schneebesen verrühren oder im Mixbecher gut schütteln, bis das Pulver vollständig aufgelöst ist. Die Cremes 3-5 min. gekühlt quellen lassen und direkt verzehren.

Erhitzte Nahrungsreste verwerfen.

Für die Zubereitung  
mit kaltem Wasser:



Für die Zubereitung  
mit warmem Wasser  
(max. 50°C):



## Die OPTIFAST® KONZEPTE in der Kurzübersicht:



## ZUTATEN DRINKS

### OPTIFAST® Drink Vanille

**Magermilchpulver, Milcheiweiß**, Maltodextrin, pflanzliche Öle, enthalten **Milcheiweiß** (Raps, Sonnenblume), Ballaststoffe (Gummi arabicum, Fructo-Oligosaccharide, Inulin), Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat, Kaliumphosphat, Natriumchlorid, Calciumcarbonat, Eisenpyrophosphat, Zinksulfat, Kupfer-gluconat, Mangansulfat, Natriumfluorid, Natriumselenit, Chromchlorid, Natriummolybdat, Kaliumiodid), **Fischöl** (enthält **Sojalecithin, Milcheiweiß**), Vitamine (Niacin, E, Pantothensäure, C, B6, Thiamin, Riboflavin, A, Folsäure, K, Biotin, D, B12), Aroma, Süßungsmittel (Aspartam, Acesulfam K), Farbstoff (Kurkumin). Enthält eine Phenylalaninquelle.

### OPTIFAST® Drink Schokolade

**Magermilchpulver, Milcheiweiß**, Maltodextrin, pflanzliche Öle, enthalten **Milcheiweiß** (Raps, Sonnenblume), Ballaststoffe (Gummi arabicum, Fructo-Oligosaccharide, Inulin), Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat, Kaliumphosphat, Natriumchlorid, Calciumcarbonat, Eisenpyrophosphat, Zinksulfat, Kupfer-gluconat, Mangansulfat, Natriumfluorid, Natriumselenit, Chromchlorid, Natriummolybdat, Kaliumiodid), **Fischöl** (enthält **Sojalecithin, Milcheiweiß**), Aroma, Vitamine (Niacin, E, Pantothensäure, C, B6, Thiamin, Riboflavin, A, Folsäure, K, Biotin, D, B12), Süßungsmittel (Aspartam, Acesulfam K). Enthält eine Phenylalaninquelle.

### OPTIFAST® Drink Kaffee

**Magermilchpulver, Milcheiweiß**, pflanzliche Öle, enthalten **Milcheiweiß** (Raps, Sonnenblume), Maltodextrin, Ballaststoffe (Gummi arabicum, Fructo-Oligosaccharide, Inulin), Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat, Kaliumphosphat, Natriumchlorid, Calciumcarbonat, Eisenpyrophosphat, Zinksulfat, Kupfer-gluconat, Mangansulfat, Natriumfluorid, Natriumselenit, Chromchlorid, Natriummolybdat, Kaliumiodid), Farbstoff (Zuckerulör), Kaffeepulver (1,8%), **Fischöl** (enthält **Sojalecithin, Milcheiweiß**), Vitamine (Niacin, E, Pantothensäure, C, B6, Thiamin, Riboflavin, A, Folsäure, K, Biotin, D, B12), Aroma, Süßungsmittel (Aspartam, Acesulfam K). Enthält eine Phenylalaninquelle.

### OPTIFAST® Drink Erdbeere

**Magermilchpulver, Milcheiweiß**, Maltodextrin, pflanzliche Öle, enthalten **Milcheiweiß** (Raps, Sonnenblume), Ballaststoffe (Gummi arabicum, Fructo-Oligosaccharide, Inulin), Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat, Kaliumphosphat, Calciumlactat, Natriumchlorid, Eisenpyrophosphat, Zinksulfat, Kupfer-gluconat, Mangansulfat, Natriumfluorid, Natriumselenit, Chromchlorid, Natriummolybdat, Kaliumiodid), **Fischöl** (enthält **Sojalecithin, Milcheiweiß**), Aroma, Vitamine (Niacin, E, Pantothensäure, C, B6, Thiamin, Riboflavin, A, Folsäure, K, Biotin, D, B12), Rote-Beete-Pulver, Süßungsmittel (Aspartam, Acesulfam K). Enthält eine Phenylalaninquelle.

## ZUTATEN CREMES

### OPTIFAST® Creme Vanille

**Milcheiweiß, Magermilchpulver**, pflanzliche Öle, enthalten **Milcheiweiß** (Raps, Sonnenblume), modifizierte Stärke, Ballaststoffe (Gummi arabicum, Fructo-Oligosaccharide, Inulin), Maltodextrin, Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat, Natriumchlorid, Eisenpyrophosphat, Zinksulfat, Kupfer-gluconat, Mangansulfat, Natriumfluorid, Natriumselenit, Chromchlorid, Natriummolybdat, Kaliumiodid), **Fischöl** (enthält **Sojalecithin, Milcheiweiß**), Aroma, Vitamine (Niacin, E, Pantothensäure, C, B6, Thiamin, Riboflavin, A, Folsäure, K, Biotin, D, B12), Verdickungsmittel (Carrageen), Süßungsmittel (Aspartam, Acesulfam K), Farbstoff (Kurkumin). Enthält eine Phenylalaninquelle.

### OPTIFAST® Creme Schokolade

**Milcheiweiß, Magermilchpulver**, pflanzliche Öle, enthalten **Milcheiweiß** (Raps, Sonnenblume), modifizierte Stärke, Ballaststoffe (Gummi arabicum, Fructo-Oligosaccharide, Inulin), Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat, Natriumchlorid, Eisenpyrophosphat, Zinksulfat, Kupfer-gluconat, Mangansulfat, Natriumfluorid, Natriumselenit, Chromchlorid, Natriummolybdat, Kaliumiodid), fettarmes Kakaopulver (4%), Maltodextrin, **Fischöl** (enthält **Sojalecithin, Milcheiweiß**), Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan, Carrageen), Vitamine (Niacin, E, Pantothensäure, C, B6, Thiamin, Riboflavin, A, Folsäure, K, Biotin, D, B12), Süßungsmittel (Aspartam, Acesulfam K). Enthält eine Phenylalaninquelle.

# OPTIFAST® SELECTION



\*Serviervorschlag

NÄHRWERTINFORMATIONEN	Drink Vanille / Schokolade / Kaffee / Erdbeere					Creme Vanille / Schokolade			
		Pro 100 g	% NRV (1)	Pro Sachet (55 g)	% NRV (2)	Pro 100 g	% NRV (1)	Pro Sachet (55 g)	% NRV (2)
Brennwert	kJ/kcal	1649 (392)	-	907 (216)	-	1649 (392)	-	907 (216)	-
Fett (25% kcal)	g	11	-	6,1	-	11	-	6,1	-
davon:									
- gesättigte Fettsäuren	g	1,2	-	0,66	-	1,2	-	0,66	-
- einfach ungesättigte Fettsäuren	g	5,0	-	2,8	-	4,8	-	2,6	-
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	3,8	-	2,1	-	3,8	-	2,1	-
Kohlenhydrate (35% kcal)	g	34	-	19	-	34	-	19	-
davon:									
- Zucker	g	19/19/20/19	-	10/10/11/10	-	14	-	7,7	-
Ballaststoffe (3% kcal)	g	6,5	-	3,6	-	6,5	-	3,6	-
Eiweiß (37% kcal)	g	36	-	20	-	36	-	20	-
Salz	g	1,2	-	0,67	-	1,2/1,3	-	0,67 / 0,73	-
<b>Vitamine</b>									
A	µg	630	79	347	43	630	79	347	43
D	µg	5,3	106	2,9	58	5,3	106	2,9	58
E	mg	14	117	7,7	64	14	117	7,7	64
K	µg	70	93	39	51	65	87	36	48
C	mg	73	91	40	50	73	91	40	50
Thiamin	mg	1,8	164	1,0	90	1,8	164	1,0	90
Riboflavin	mg	1,9	136	1,0	75	1,8	129	1,0	71
Niacin	mg	20/20/21/20	125/125/131/125	11/11/12/11	69/69/72/69	20	125	11	69
B6	mg	2,2	157	1,2	86	2,2	157	1,2	86
Folsäure	µg	200	100	110	55	200	100	110	55
B12	µg	3,3	132	1,8	73	3,8	152	2,1	84
Biotin	µg	52	104	29	57	51	102	28	56
Pantothensäure	mg	5,5/5,6/5,5/5,5	92/93/92/92	3,0/3,1/3,0/3,0	50/51/50/50	5,3	88	2,9	49
<b>Mineralstoffe</b>									
Natrium	mg	490	-	270	-	490/530	-	270/292	-
Kalium	mg	1720	86	946	47	1730	87	952	48
Chlorid	mg	650/680/680/680	81/85/85/85	358/374/374/374	45/47/47/47	600	75	330	41
Calcium	mg	760/770/780/760	95/96/97/95	418/424/429/418	52/53/54/52	820	103	451	56
Phosphor	mg	645	92	355	51	645/680	92/97	355/374	51/53
Magnesium	mg	256	68	141	38	256	68	141	38
Eisen	mg	11/12/11/11	79/86/79/79	6,1/6,6/6,1/6,1	43/47/43/43	11/12	79/86	6,1/6,6	43/47
Zink	mg	8,0/8,2/8,0/8,0	80/82/80/80	4,4/4,5/4,4/4,4	44/45/44/44	9,0	90	5,0	50
Kupfer	mg	1,4/1,6/1,4/1,4	140/160/140/140	0,77/0,88/0,77/0,77	77/88/77/77	1,5/1,6	150/160	0,83/0,88	83/88
Mangan	mg	1,8/2,0/1,8/1,8	90/100/90/90	1,0/1,1/1,0/1,0	50/55/50/50	1,8/2,0	90/100	1,0/1,1	50/55
Fluorid	mg	0,89	25	0,49	14	0,85/0,84	24	0,47/0,46	13
Selen	µg	58/57/58/58	105/104/105/105	32/31/32/32	58/57/58/58	55	100	30	55
Chrom	µg	27/44/27/27	68/110/68/68	15/24/15/15	38/61/38/38	26/43	65/108	14/24	36/59
Molybdän	µg	30/35/30/30	60/70/60/60	17/19/17/17	33/39/33/33	30	60	17	33
Jod	µg	145	97	80	53	136	91	75	50
<b>Andere Nährstoffe</b>									
- α-Linolensäure	mg	450	-	248	-	450	-	248	-
- Linolsäure	mg	3090	-	1700	-	3090	-	1700	-
- Lactose	g	17	-	9,4	-	12	-	7	-

(1) % NRV: Referenzmenge für die tägliche Zufuhr (Erwachsene) pro 100 g.  
(2) % NRV: Referenzmenge für die tägliche Zufuhr (Erwachsene) pro Sachet (55 g).

OPTIFAST® ist ein Mahlzeitersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung oder Teil einer Tagesration für gewichtskontrollierende Ernährung. Mit Süßungsmitteln.

**ANWENDUNGSEMPFEHLUNGEN UND LAGERUNG:** Mahlzeitersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung: Ersetzen Sie täglich eine oder zwei Hauptmahlzeiten durch je ein Sachet OPTIFAST® (1 Sachet = 1 Hauptmahlzeit). Das Ersetzen von einer der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitersatz trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten. Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei. Wichtige Hinweise: Es ist wichtig, auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung als Teil eines aktiven und gesunden Lebensstils zu achten. Die OPTIFAST® Produkte erfüllen nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung den angestrebten Zweck, andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein.

**Tagesration für gewichtskontrollierende Ernährung:** Sofern als Tagesration für gewichtskontrollierende Ernährung (4 Sachets/Tag) verwendet, liefern die OPTIFAST® Produkte ausreichende Mengen aller essentiellen Nährstoffe für den Tag. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. Wir empfehlen mindestens 2 Liter pro Tag eines kalorienfreien oder -armen Getränks zu trinken. Werden alle täglichen Mahlzeiten durch OPTIFAST® ersetzt, darf OPTIFAST® ohne ärztlichen Rat nicht länger als 3 Wochen verwendet werden. Geeignet für Erwachsene. Nicht geeignet für Schwangere oder Stillende. Eignung für Jugendliche nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt.

Kühlt und trocken lagern. Zubereitetes Produkt gut abdecken und bei Zimmertemperatur innerhalb von 6 Stunden, bei Lagerung im Kühlschrank innerhalb von 24 Stunden verzehren.