

## Zur Zubereitung eines Mahlzeiteratzes für eine gewichtskontrollierende Ernährung (Dose vor dem ersten Öffnen schütteln):

Als Ersatz für eine Mahlzeit (1 Portion) werden 4 Messlöffel (40 g) in 200 ml ungesüßten Sojadrink eingerührt. Bitte geben Sie immer zuerst die Flüssigkeit in den Shaker und dann das Pulver. Die Mischung gut umrühren oder schütteln. Das Befolgen des Zubereitungshinweises ist erforderlich.

### Durchschnittliche Nährwerte:

Nährwerte	Pro 100 g (reines Pulver)	% der RM** pro 100 g (reines Pulver)	Pro Portion (zubereitet mit 40 g Pulver und 200 ml ungesüßtem Sojadrink)	% der RM** pro Portion
Brennwert	1504 kJ (357 kcal)	-	1052 kJ (250 kcal)	-
Fett	6,3 g	-	6,2 g	-
- davon gesättigte Fettsäuren	1,5 g	-	1,4 g	-
Kohlenhydrate	22,7 g	-	20,6 g	-
- davon Zucker	21,3 g	-	8,5 g	-
Ballaststoffe	15,0 g	-	6,0 g	-
Eiweiß	43,8 g	-	24,5 g	-
Salz	1,9 g	-	0,76 g	-
Vitamin A	655 µg (RE)	82 %	262 µg (RE)	33 %
Vitamin D	3,8 µg	76 %	1,5 µg	30 %
Vitamin E	11,8 mg (α-TE)	98 %	4,7 mg (α-TE)	39 %
Vitamin K <sub>1</sub>	67,5 µg	90 %	27 µg	36 %
Vitamin C	63,9 mg	80 %	25,6 mg	32 %
Thiamin (Vitamin B <sub>1</sub> )	0,80 mg	73 %	0,56 mg	51 %
Riboflavin (Vitamin B <sub>2</sub> )	1,1 mg	79 %	0,52 mg	37 %
Niacin	13,7 mg (NE)	86 %	5,9 mg (NE)	37 %
Vitamin B <sub>6</sub>	1,1 mg	79 %	0,57 mg	41 %
Folsäure	182 µg	91 %	74,8 µg	37 %
Vitamin B <sub>12</sub>	2,2 µg	88 %	0,88 µg	35 %
Biotin	49,5 µg	99 %	19,8 µg	40 %
Pantothenensäure	4,2 mg	70 %	1,8 mg	30 %
Kalium	1012 mg	51 %	786 mg	39 %
Calcium	591 mg	74 %	242 mg	30 %
Phosphor	558 mg	80 %	223 mg	32 %
Magnesium	270 mg	72 %	164 mg	44 %
Eisen	14,9 mg	106 %	7,5 mg	54 %
Zink	6,3 mg	63 %	3,3 mg	33 %
Kupfer	1,4 mg	140 %	0,76 mg	76 %
Mangan	1,6 mg	80 %	1,0 mg	50 %
Selen	48,2 µg	88 %	19,3 µg	35 %
Jod	129 µg	86 %	51,7 µg	34 %
Chrom	54,8 µg	137 %	21,9 µg	55 %
Linolsäure	3,2 g	-	3,0 g	-
Natrium	744 mg	-	303 mg	-

\*\*Tägliche Referenzmenge gemäß EU-Verordnung 1169/2011

**Zutaten:** Sojaproteinisolat (51,8%), Inulin, Fructose, Dextrose, Emulgator Soja-Lecithin, Zucker, Kaliumcitrat, natürliches Aroma, Calciumcarbonat, Magnesiumhydroxid, färbendes Lebensmittel Rote-Beete-Pulver, Rapsöl, Trennmittel Siliciumdioxid, Säuerungsmittel Weinsäure, L-Ascorbinsäure, Eisensulfat, Nicotinamid, Zinkoxid, D-α-Tocopherylacetat, Kupfergluconat, Mangansulfat, Calcium-D-Pantothenat, Antioxidationsmittel DL-α-Tocopherol, Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminmononitrat, Retinylacetat, Chrompicolinat, Folsäure, Natriumselenit, Phyloquinon, Natriumiodid, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin

### \*\*\* Gewichtskontrolle

**Yokebe:** Das Ersetzen der täglichen Hauptmahlzeit durch jeweils eine Yokebe in einem Shake trägt im Rahmen kalorienarmer Ernährung zur Gewichtsabnahme bei. Ersetzen einer Hauptmahlzeit unterstützt Sie dabei, Ihr gewichtiges Gewicht zu halten.

### Wichtige Hinweise:

- Glutenfrei, lactosefrei
- Für Veganer geeignet
- Achten Sie auf die Packung und die flüssige Konsistenz (2-3 Liter pro Tag)
- Bei Langzeitanwendung konsultieren Sie eine ärztliche Person, wenn Sie Allergien oder Nahrungsmittelallergien haben.
- Kann Spuren von Eiweiß enthalten

Bitte beachten Sie die Beipackzettel unter der Dosendeckel.

Die Füllhöhe ist temperaturabhängig.

Eine Dose ergibt 12 Portionen.

**Naturwohl Pharma GmbH**  
Königsstraße 26  
DE-70173 Stuttgart

Mehr Informationen unter  
[www.yokebe.de](http://www.yokebe.de)

**Mindestens halbjährlich**  
siehe Bodenprägung

Kühl, trocken und vor  
Licht geschützt lagern.



4 250752 2204  
PZN 1944202