



*Serviervorschlag

216

kcal pro Sachet

27

Vitamine & Mineralstoffe

Prot

Eiweiß: 37% kcal

OPTIFAST® ist ein Mahlzeiterersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung. Mit Süßungsmitteln.

Informiere Dich über die Nutrition Plans unter www.optifast.de

Zubereitung:

Alle OPTIFAST® Produkte können kalt und warm je nach Wunsch verzehrt werden.

1. Den Inhalt eines Sachets in 200 ml kaltes oder warmes Wasser (max. 50°C) geben.
2. Mit einem Schneebesen verrühren oder im Mixbecher gut schütteln, bis das Pulver vollständig aufgelöst ist.

Das Produkt sollte direkt nach der Zubereitung verzehrt werden. Erhitzte Nahrungsreste verwerfen.

NÄHRWERTINFORMATIONEN

		Pro 100g	% NRV (1)	Pro Sachet (55g)	% NRV (2)
Brennwert / Energie	kJ / kcal	1649 / 392	-	907 / 216	-
Fett (25% kcal)	g	11	-	6,1	-
davon:	g				
- gesättigte Fettsäuren	g	1,2	-	0,66	-
- einfach ungesättigte Fettsäuren	g	4,8	-	2,6	-
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	3,8	-	2,1	-
Kohlenhydrate (35% kcal)	g	34	-	19	-
davon:	g				
- Zucker	g	14	-	7,7	-
Ballaststoffe / Nahrungsfasern (3% kcal)	g	6,5	-	3,6	-
Eiweiß (37% kcal)	g	36	-	20	-
Salz	g	1,3	-	0,73	-

Vitamine

		Pro 100g	% NRV (1)	Pro Sachet (55g)	% NRV (2)
A	µg	630	79	347	43
D	µg	5,3	106	2,9	58
E	mg	14	117	7,7	64
K	µg	65	87	36	48
C	mg	73	91	40	50
Thiamin (B1)	mg	1,8	164	1,0	90
Riboflavin (B2)	mg	1,8	129	1,0	71
Niacin	mg	20	125	11	69
B6	mg	2,2	157	1,2	86
Folsäure	µg	200	100	110	55
B12	µg	3,8	152	2,1	84
Biotin	µg	51	102	28	56
Pantothensäure	mg	5,3	88	2,9	49

Mineralstoffe

		Pro 100g	% NRV (1)	Pro Sachet (55g)	% NRV (2)
Natrium	mg	530	-	292	-
Kalium	mg	1730	87	952	48
Chlorid	mg	600	75	330	41
Calcium	mg	820	103	451	56
Phosphor	mg	680	97	374	53
Magnesium	mg	256	68	141	38
Eisen	mg	12	86	6,6	47
Zink	mg	9,0	90	5,0	50
Kupfer	mg	1,6	160	0,88	88
Mangan	mg	2,0	100	1,1	55
Fluorid	mg	0,84	24	0,46	13
Selen	µg	55	100	30	55
Chrom	µg	43	108	24	59
Molybdän	µg	30	60	17	33
Jod	µg	136	91	75	50

Andere Nährstoffe

- Linolsäure	mg	3090	-	1700	-
- Lactose	g	12	-	7	-

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

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

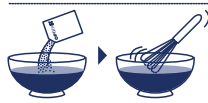
Wichtige Hinweise

Es ist wichtig, auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung als Teil eines aktiven und gesunden Lebensstils zu achten.

Für die Zubereitung mit kaltem Wasser:



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



Gut zu wissen

Das Ersetzen von einer der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeiterersatz trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten.

Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeiterersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei.

ZUTATEN: Milcheiweiß, Magermilchpulver, pflanzliche Öle, entnatertes Milcheiweiß (Raps, Sonnenblume), modifizierte Stärke, Ballaststoffe (Gummi arabicum, Fructo-Oligosaccharide, Inulin), Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat, Natriumchlorid, Eisenpyrophosphat, Zinksulfat, Kupfergluconat, 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.

ANWENDUNGSEMPFEHLUNGEN UND LAGERUNG: Mahlzeiterersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung: Ersetze täglich eine oder zwei Hauptmahlzeit/en durch je ein Sachet OPTIFAST® Drink (1 Sachet = 1 Hauptmahlzeit).

Die OPTIFAST® Produkte erfüllen nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung den angestrebten Zweck, andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein. Achte auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. Wir empfehlen mindestens 2 Liter pro Tag eines kalorienfreien oder -armen Getränks zu trinken.

Geeignet für Erwachsene. Nicht geeignet für Schwangere oder Stillende. Eignung für Jugendliche nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt. Kühl und trocken lagern. Zubereitetes Produkt gut abdecken und bei Zimmertemperatur innerhalb von 6 Stunden, bei Lagerung im Kühlschrank innerhalb von 24 Stunden verzehren. Erhitzte Nahrungsreste verwerfen. Unter Schutzatmosphäre verpackt.