



*Serviervorschlag

216

kcal pro Sachet

27

Vitamine & Mineralstoffe

Prot

Eiweiß: 37% kcal

OPTIFAST® ist ein Mahlzeitersatz 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.

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 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.

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	5,0	-	2,8	-
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	3,8	-	2,1	-
Kohlenhydrate (35% kcal)	g	34	-	19	-
davon:	g				
- Zucker	g	19	-	10	-
Ballaststoffe / Nahrungsfasern (3% kcal)	g	6,5	-	3,6	-
Eiweiß (37% kcal)	g	36	-	20	-
Salz	g	1,2	-	0,67	-

Vitamine

A	µg	630	79	347	43
D	µg	5,3	106	2,9	58
E	mg	14	117	7,7	64
K	µg	70	93	39	51
C	mg	73	91	40	50
Thiamin (B1)	mg	1,8	164	1,0	90
Riboflavin (B2)	mg	1,9	136	1,0	75
Niacin	mg	20	125	11	69
B6	mg	2,2	157	1,2	86
Folsäure	µg	200	100	110	55
B12	µg	3,3	132	1,8	73
Biotin	µg	52	104	29	57
Pantothensäure	mg	5,6	93	3,1	51

Mineralstoffe

Natrium	mg	490	-	270	-
Kalium	mg	1720	86	946	47
Chlorid	mg	680	85	374	47
Calcium	mg	770	96	424	53
Phosphor	mg	645	92	355	51
Magnesium	mg	256	68	141	38
Eisen	mg	12	86	6,6	47
Zink	mg	8,2	82	4,5	45
Kupfer	mg	1,6	160	0,88	88
Mangan	mg	2,0	100	1,1	55
Fluorid	mg	0,89	25	0,49	14
Selen	µg	57	104	31	57
Chrom	µg	44	110	24	61
Molybdän	µg	35	70	19	39
Jod	µg	145	97	80	53

Andere Nährstoffe

- Linolensäure	mg	3090	-	1700	-
- Lactose	g	17	-	9,4	-

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

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

ANWENDUNGSEMPFEHLUNGEN UND LAGERUNG: Mahlzeitersatz 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.