



\*Serviervorschlag

(6 Riegel x 70g)

233

kcal pro  
Riegel

24

Vitamine &  
Mineralstoffe

Prot

Eiweiß:  
33% kcal

Mahlzeitersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung.  
Mit Zuckern und Süßungsmitteln.

Informiere Dich über die Nutrition Plans unter [www.optifast.de](http://www.optifast.de)

### ANWENDUNG:

1. Ersetzen Sie täglich eine oder zwei Hauptmahlzeit/en durch je einen OPTIFAST® Riegel (1 Riegel = 1 Hauptmahlzeit).
2. Trinken Sie zu jedem Riegel 1-2 Gläser Wasser.

**Hinweis:** Die Riegel erfüllen nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung den angestrebten Zweck, andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Geeignet für Erwachsene. Nicht geeignet für Schwangere oder Stillende. Eignung für Jugendliche nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt. Kühl und trocken lagern.

#### Wichtige Hinweise

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

#### 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.

**ZUTATEN:** Milcheiweiß (Molkenprotein-Isolat, Calciumcaseinat), Feuchthaltemittel (Sorbitol, Glycerin), Vollmilchschokolade (14,5 %) [Zucker, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Kakaomasse, Emulgator (Sojalecithin), natürliches Vanillearoma], Ballaststoffe (Polydextrose), Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Calciumcarbonat, Natriumcitrat, Natriumphosphat, Magnesiumcarbonat, Magnesiumphosphat, Calciumphosphat, Kupfersulfat, Eisenpyrophosphat, Kaliumiodat, Natriumselenat, Zinkoxid, Mangansulfat), fettarmes Kakaopulver (5 %), pflanzliche Öle (Raps, Distel), Fruktosesirup, Sojaprotein-Isolat, Aroma, Glukosesirup, Vitamine (C, E, Niacin, A, Pantothensäure, Biotin, B12, Folsäure, D, B6, Riboflavin, K, Thiamin), Emulgator (Sojalecithin). Kann Erdnuss, Mandel, Haselnuss, Cashew, Weizen, Gerste und Hafer enthalten. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

### NÄHRWERTINFORMATIONEN

		Pro 100g	% NRV (1)	Pro (70g)	% NRV (2)
Brennwert / Energie	kJ/kcal	1394 / 333	-	976 / 233	-
Fett	g	11	-	7,6	-
davon:	g				
- gesättigte Fettsäuren	g	4,0	-	2,8	-
- einfach ungesättigte Fettsäuren	g	3,8	-	2,7	-
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	2,0	-	1,4	-
Kohlenhydrate	g	33	-	23	-
davon:	g				
- Zucker	g	10	-	7,1	-
- mehrwertige Alkohole	g	17	-	12	-
Ballaststoffe	g	9,6	-	6,7	-
Eiweiß	g	28	-	19	-
Salz	g	1,2	-	0,84	-

#### Vitamine

A	µg	480	60	336	42
D	µg	4,0	80	2,8	56
E	mg	7,5	63	5,3	44
K	µg	45	60	31	42
C	mg	56	70	39	49
Thiamin (B1)	mg	0,65	59	0,46	41
Riboflavin (B2)	mg	1,3	93	0,91	65
Niacin	mg	11	69	7,7	48
B6	mg	1,3	93	0,91	65
Folsäure	µg	200	100	140	70
B12	µg	2,8	112	2,0	78
Biotin	µg	28	56	20	39
Pantothensäure	mg	4,0	67	2,8	47

#### Mineralstoffe

Natrium	mg	480	-	336	-
Kalium	mg	1200	60	840	42
Calcium	mg	600	75	420	53
Phosphor	mg	420	60	294	42
Magnesium	mg	195	52	137	36
Eisen	mg	9,7	69	6,8	49
Zink	mg	7,0	70	4,9	49
Kupfer	mg	1,1	110	0,77	77
Mangan	mg	1,20	60	0,84	42
Selen	µg	40	73	28	51
Jod	µg	100	67	70	47

#### Andere Nährstoffe

- Linolsäure	mg	1700	-	1190	-
- Lactose	g	2,0	-	1,4	-

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

(2) % NRV: Referenzmenge für die tägliche Zufuhr (Erwachsene) pro Riegel (70 g).