



\*Serviervorschlag

216

27

Prot

kcal pro Sachet

Vitamine & Mineralstoffe

Eiweiß: 37% kcal

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

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

## Zubereitung:

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

1. Den Inhalt eines Sachets in 200ml 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.

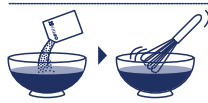
### Wichtige Hinweise

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 Mahlzeiteratz trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten.

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

**ZUTATEN:** Magermilchpulver, Milcheiweiß, Stärke, 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), Vitamine (C, Niacin, E, Pantothensäure, B6, Thiamin, Riboflavin, A, Folsäure, K, Biotin, D, B12), Süßungsmittel (Aspartam, Acesulfam K), Aroma, Rote-Beete-Pulver, Farbstoff (Kurkumin). Enthält eine Phenylalaninquelle. Unter Schutzatmosphäre verpackt.

**ANWENDUNGSEMPFEHLUNGEN UND LAGERUNG:** Mahlzeiteratz für eine gewichtskontrollierende Ernährung: Ersetzen Sie täglich eine oder zwei Hauptmahlzeit/en durch je ein Sachet OPTIFAST® Drink (1 Sachet = 1 Hauptmahlzeit). Das Ersetzen von einer der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeiteratz trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten. Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeiteratz trägt zu Gewichtsabnahme bei. Die OPTIFAST® Produkte erfüllen nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung den angestrebten Zweck, andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein. Achten Sie 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 4 Stunden, bei Lagerung im Kühlschrank innerhalb von 24 Stunden verzehren. Reste der mit warmem Wasser zubereiteten Produkte nicht aufbewahren, sondern entsorgen.

## 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	18	-	9,9	-
Ballaststoffe (3% kcal)	g	6,5	-	3,6	-
Eiweiß (37% kcal)	g	36	-	20	-
Salz	g	1,2	-	0,67	-

## 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	70	93	39	51
C	mg	73	91	40	50
Thiamin	mg	1,8	164	1,0	90
Riboflavin	mg	1,7	121	0,93	66
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

		Pro 100g	% NRV (1)	Pro Sachet (55g)	% NRV (2)
Natrium	mg	500	-	275	-
Kalium	mg	1720	86	946	47
Chlorid	mg	660	83	363	45
Calcium	mg	760	95	418	52
Phosphor	mg	645	92	355	51
Magnesium	mg	256	68	141	38
Eisen	mg	11	79	6,1	43
Zink	mg	8,0	80	4,4	44
Kupfer	mg	1,4	140	0,77	77
Mangan	mg	1,8	90	1,0	50
Fluorid	mg	0,89	25	0,49	14
Selen	µg	58	105	32	58
Chrom	µg	24	60	13	33
Molybdän	µg	31	62	17	34
Jod	µg	145	97	80	53

## Andere Nährstoffe

- Linolsäure	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).