



\*Serviovorschlag

233

kcal pro  
Riegel

24

Vitamine &  
Mineralstoffe

Prot

Eiweiß:  
33% kcal

Mahlzeitersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung.  
Mit Zuckern und Süßungsmitteln.

Informiere Dich über das **OPTIFAST** KONZEPT unter [www.optifast.de](http://www.optifast.de)

### DOSIERUNG UND 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.

#### 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

|                  |    |      |   |      |   |
|------------------|----|------|---|------|---|
| - α-Linolensäure | mg | 240  | - | 168  | - |
| - 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).

**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 Nüsse, Erdnüsse und Gluten enthalten. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.