Nestlé HealthScience®

OPTIFAST®

*Serviervorschlag

Riegel
Himbeere-Kirsche
Geschmack

(6 Riegel x 65g)

224 kcal pro Riegel

24 Vitamine & Mineralstoffe

Prot Eiweiß: 37% kcal

Mahlzeitersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung.
Mit Zuckern und Süßungsmitteln.

Informiere Dich über die Nutrition Plans unter 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.

NÄHRWERTINFORMATIONEN

		Pro 100g	% NRV (1)	Pro (65g)	% NRV (2)
Brennwert / Energie	kJ / kcal	1446 / 345	-	940 / 224	-
Fett	g	11	-	7,2	-
davon:	g				
- gesättigte Fettsäuren	g	5,5	-	3,6	-
- einfach ungesättigte Fettsäuren	g	3,6	-	2,3	-
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	2,0	-	1,3	-
Kohlenhydrate	g	30	-	20	-
davon:	g				
- Zucker	g	12	-	7,8	-
- mehrwertige Alkohole	g	12	-	8,1	-
Ballaststoffe	g	9,0	-	5,9	-
Eiweiß	g	32	-	21	-
Salz	g	1,5	-	1,0	-
Vitamine					
A	µg	520	65	338	42
D	µg	4,2	84	2,7	55
E	mg	8,0	67	5,2	43
K	µg	48	64	31	42
C	mg	60	75	39	49
Thiamin (B1)	mg	0,70	64	0,46	41
Riboflavin (B2)	mg	1,4	100	0,91	65
Niacin	mg	12	75	7,8	49
B6	mg	1,4	100	0,91	65
Folsäure	µg	205	103	133	67
B12	µg	2,1	84	1,4	55
Biotin	µg	35	70	23	46
Pantothensäure	mg	4,2	70	2,7	46
Mineralstoffe					
Natrium	mg	620	-	403	-
Kalium	mg	1100	55	715	36
Calcium	mg	650	81	423	53
Phosphor	mg	550	79	358	51
Magnesium	mg	220	59	143	38
Eisen	mg	10	71	6,5	46
Zink	mg	7,8	78	5,1	51
Kupfer	mg	1,1	110	0,72	72
Mangan	mg	1,7	85	1,1	55
Selen	µg	40	73	26	47
Jod	µg	115	77	75	50
Andere Nährstoffe					
- Linolsäure	mg	1800	-	1170	-
- Lactose	g	2,0	-	1,3	-

(1) % NRV: Referenzmenge für die tägliche Zufuhr (Erwachsene) pro 100 g.
(2) % NRV: Referenzmenge für die tägliche Zufuhr (Erwachsene) pro Riegel (65 g).

ZUTATEN: Sojacrispies (Sojaproteinisolat, Tapiokastärke, Salz), Vollmilchschokolade (17 %) [Zucker, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Kakaomasse, Emulgator (Sojalecithin), natürliches Vanillearoma], Feuchthaltemittel (Sorbitol, Glycerin), Ballaststoffe (Polydextrose, Inulin), Sojaproteinisolat, geröstete Sojakerne, Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Calciumcarbonat, Natriumphosphat, Magnesiumcarbonat, Natriumcitrat, Magnesiumphosphat, Calciumphosphat, Kupfersulfat, Eisenpyrophosphat, Kaliumiodat, Natriumselenat, Zinkoxid, Mangansulfat), getrocknete Fruchtzubereitung (1,4 %), [Himbeerpüree, Himbeersaft aus Himbeersaftkonzentrat, Apfelpüree, Kirschsaft aus Kirschsaftkonzentrat, Zucker, Fruktosesirup, Lactose, Palmöl, natürliches Aroma], Maltodextrin, Rapsöl, Fruktose-Glukose-Sirup, Vitamine (A, D, E, Thiamin, Riboflavin, B6, Niacin, Folsäure, B12, Pantothensäure, Biotin, K, C), Säureregulator (E330), Aroma, Süßungsmittel (E955, E950), Emulgator (Sojalecithin). Kann Erdnuss, Mandel, Haselnuss, Cashew, Weizen, Gerste und Hafer enthalten. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Nestlé Health Science (Deutschland) GmbH D-60523 Frankfurt - Kostenlose Serviceline: 0800 100 16 35 ®Reg. Trademark of Société

PZN 15996531