Nestlé HealthScience®

OPTIFAST®

Suppe

Kartoffel-Lauch

440g ℮ (8 Sachets x 55g)

216 kcal pro Sachet

27 Vitamine & Mineralstoffe

Prot Eiweiß: 37% kcal

OPTIFAST® ist ein Mahlzeitersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung.

Informiere Dich über das OPTIFAST KONZEPT unter www.optifast.de

Zubereitung:

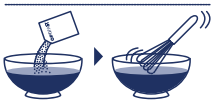
Alle OPTIFAST® Produkte können kalt und warm je nach Wunsch verzehrt werden.

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.

Für die Zubereitung mit kaltem Wasser:

Für die Zubereitung mit warmem Wasser (max. 50°C):



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 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	4,9	-	2,7	-
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	3,7	-	2,0	-
Kohlenhydrate (35% kcal)	g	34	-	19	-
davon:	g				
- Zucker	g	14	-	7,7	-
Ballaststoffe/Nahrungsfasern (3% kcal)	g	6,5	-	3,6	-
Eiweiß (37% kcal)	g	36	-	20	-
Salz	g	2,6	-	1,4	-
Vitamine					
A	µg	630	79	347	43
D	µg	5,3	106	2,9	58
E	mg	14	117	7,7	64
K	µg	91	121	50	67
C	mg	73	91	40	50
Thiamin (B1)	mg	1,8	164	0,99	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	195	98	107	54
B12	µg	3,1	124	1,7	68
Biotin	µg	50	100	28	55
Pantothensäure	mg	5,3	88	2,9	49
Mineralstoffe					
Natrium	mg	1030	-	567	-
Kalium	mg	1730	87	952	48
Chlorid	mg	1480	185	814	102
Calcium	mg	760	95	418	52
Phosphor	mg	650	93	358	51
Magnesium	mg	256	68	141	38
Eisen	mg	12	86	6,6	47
Zink	mg	8,3	83	4,6	46
Kupfer	mg	1,5	150	0,8	83
Mangan	mg	1,9	95	1,0	52
Fluorid	mg	0,89	25	0,49	14
Selen	µg	56	102	31	56
Chrom	µg	28	70	15	38
Molybdän	µg	32	64	18	35
Jod	µg	131	87	72	48
Andere Nährstoffe					
- Linolsäure	mg	3090	-	1700	-
- Lactose	g	12	-	6,6	-

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

ZUTATEN: Milcheiweiß, Magermilchpulver, pflanzliche Öle, enthalten Milcheiweiß (Raps, Sonnenblume), getrocknetes Gemüse (8,8%) (Kartoffel, Lauch, Spinat), Ballaststoffe (Gummi arabicum, Fructo-Oligosaccharide, Inulin), Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat, Kaliumphosphat, Calciumcarbonat, Eisenpyrophosphat, Zinksulfat, Kupfergluconat, Mangansulfat, Natriumfluorid, Natriumselenit, Chromchlorid, Natriummolybdat, Kaliumiodid), Maltodextrin, Aroma, Fischöl (enthält Sojalecithin, Milcheiweiß), Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat), Vitamine (Niacin, E, Pantothensäure, C, B6, Thiamin, Riboflavin, A, Folsäure, K, Biotin, D, B12), getrockneter Schnittlauch, Farbstoff (Kurkumin).

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.

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

PZN 16016138