Nestlé HealthScience®

OPTIFAST®

*Serviervorschlag

Drink
Kaffee Geschmack

440g ℮ (8 Sachets x 55g)

216 kcal pro Sachet

27 Vitamine & Mineralstoffe

Prot Eiweiß: 37% kcal

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

Informiere Dich über die Nutrition Plans unter www.optifast.de

Zubereitung:

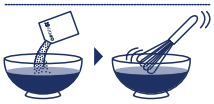
Alle OPTIFAST® Produkte können kalt und warm je nach Wunsch verzehrt werden.

1. Den Inhalt eines Sachets in 200 ml 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	5,0	-	2,8	-
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	3,8	-	2,1	-
Kohlenhydrate (35% kcal)	g	34	-	19	-
davon:	g				
- Zucker	g	20	-	11	-
Ballaststoffe / Nahrungsfasern (3% kcal)	g	6,5	-	3,6	-
Eiweiß (37% kcal)	g	36	-	20	-
Salz	g	1,2	-	0,67	-
Vitamine					
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 (B1)	mg	1,8	164	1,0	90
Riboflavin (B2)	mg	1,9	136	1,0	75
Niacin	mg	21	131	12	72
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	5,5	92	3,0	50
Mineralstoffe					
Natrium	mg	490	-	270	-
Kalium	mg	1720	86	946	47
Chlorid	mg	680	85	374	47
Calcium	mg	780	98	429	54
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	27	68	15	38
Molybdän	µg	30	60	17	33
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).

ZUTATEN: Magermilchpulver, Milcheiweiß, pflanzliche Öle, enthalten Milcheiweiß (Raps, Sonnenblume), Maltodextrin, Ballaststoffe (Gummi arabicum, Fructo-Oligosaccharide, Inulin), Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat, Kaliumphosphat, Natriumchlorid, Calciumcarbonat, Eisenpyrophosphat, Zinksulfat, Kupfergluconat, Mangansulfat, Natriumfluorid, Natriumselenit, Chromchlorid, Natriummolybdat, Kaliumiodid), Farbstoff (Zuckerkulör), Kaffeepulver (1,8%), Fischöl (enthält Sojalecithin, Milchprotein), Vitamine (Niacin, E, Pantothensäure, C, B6, Thiamin, Riboflavin, A, Folsäure, K, Biotin, D, B12), Aroma, Süßungsmittel (Aspartam, Acesulfam K). Enthält eine Phenylalaninquelle.

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 10267833