

WISSENSCHAFTLICH BEWIESEN

# Slim-Fast!

## 3 2 1<sup>®</sup> Plan

Wählen Sie 3 Mahlzeiten pro Tag

Haben Sie genug von komplizierten Diäten?

Mit einer leckeren Auswahl, ausgewogener Ernährung und wissenschaftlich belegten Ergebnissen, ist der Slim-Fast! 3-2-1<sup>®</sup>-Plan der einfache tägliche Plan, der Ihnen hilft, Gewicht zu verlieren!\*

Wählen Sie **3** Snacks pro Tag, z.B. Obst oder Gemüse (weitere Tipps: [www.slimfast.de](http://www.slimfast.de))

Genießen Sie **2** Slim-Fast!-Mahlzeiten: Fertiggetränk oder Milchshake-Pulver

Bereiten Sie sich **1** ausgewogene Mahlzeit mit 600 kcal zu (oder 800 kcal bei Männern).

Trinken Sie  mindestens 2 Liter Wasser und nutzen Sie jede Möglichkeit sich zu bewegen.

*Jeder Gang zählt!* ←

ZUTATEN: **Magermilchpulver**; Zucker; Maltodextrin; Maiskeimöl; Inulin; Verdickungsmittel: Gummi arabicum, Xanthan; **Lactose**; Füllstoff: Cellulose; **Milchweiße**; Stabilisatoren: Natriumcarboxymethylcellulose, Kaliumphosphat, Calciumphosphat; Aroma; Emulgator: **Sojalecithin**; Vitamine und Mineralstoffe<sup>1</sup>; Farbstoff: Beta-Carotin; Antioxidationsmittel: stark tocopherolhaltige Extrakte, Natriumascorbat. <sup>1</sup>VITAMINE UND MINERALSTOFFE: Magnesiumoxid; Eisenphosphat; Vitamin C; Zinkgluconat; Vitamin E; Niacin; Vitamin A; Kupfergluconat; Mangansulfat; Natriumselemit; Vitamin D; Folsäure; Vitamin B6; Thiamin; Riboflavin; Biotin. **Kann Gluten enthalten.**

NÄHRSTOFFINFORMATION (durchschnittlicher Gehalt)  
Als Teil des Slim-Fast!-Plans enthält diese Mahlzeit  
1/3 der empfohlenen Tagesdosis an Nährstoffen.

	Pro 100 ml	Pro Portion**
Brennwert (kJ/kcal)	356 / 85	962 / 230
Fett (g)	1,1	3,0
davon gesättigte Fettsäuren (g)	0,2	0,6
Kohlenhydrate (g)	13,0	35,0
davon Zucker (g)	11,3	30,6
Ballaststoffe (g)	1,5	4,0
Eiweiß (g)	5,3	14,4
Salz (g)	0,2	0,5

\*\*1 Portion = 270 ml (Dose enthält 12 Portionen)

VITAMINE: (\*NRV = Nährstoffbezugswerte)

	Pro 100 ml	% NRV*	Pro Portion	% NRV*
Vitamin A (µg)	77,80	10	210,00	26
Vitamin D (µg)	0,60	11	1,50	30
Vitamin E (mg)	1,10	9	3,00	25
Vitamin C (mg)	5,40	7	14,60	18
Thiamin (mg)	0,10	11	0,33	30
Riboflavin (mg)	0,30	18	0,70	50
Niacin (mg)	2,00	12	5,40	34
Vitamin B6 (mg)	0,20	13	0,50	36
Folsäure (µg)	27,40	14	74,00	37
Vitamin B12 (µg)	0,80	31	2,10	84
Biotin (µg)	2,40	5	6,40	13
Pantothenensäure (mg)	0,50	8	1,30	22

MINERALSTOFFE einschließlich Spurenelemente:

Calcium (mg)	184,40	23	498,00	62
Phosphor (mg)	150,40	21	406,00	58
Eisen (mg)	1,90	13	5,00	36
Magnesium (mg)	24,10	6	65,00	17
Zink (mg)	1,40	14	3,80	38
Jod (µg)	36,70	24	99,00	66
Kalium (mg)	251,10	13	678,00	34
Kupfer (mg)	0,10	14	0,37	37
Selen (µg)	6,10	11	16,50	30
Mangan (mg)	0,10	6	0,33	16
Natrium (g)	0,10	-	0,20	-

Jugendliche, Schwangere, Frauen in der Stillzeit sowie Personen, die regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, oder Personen, die mehr als 20% ihres Gewichts verlieren möchten, sollten ihren Diätplan vorab mit einem Arzt oder Diätassistenten besprechen. Slim-Fast!-Mahlzeiten dienen nicht als alleinige Nahrungsquelle – sie sind täglich durch eine ausgewogene, nährstoffreiche Mahlzeit und gesunde Snacks zu ergänzen. Slim-Fast! führt nur in Verbindung mit einer kalorienarmen Ernährung und einem aktiven Leben, sowie unter Einhaltung der Zubereitungsangaben zu einer Gewichtsreduktion.

WISSENSCHAFTLICH BEWIESEN

# Slim-Fast!

## 3 2 1<sup>®</sup> Plan

Wählen Sie 3 Mahlzeiten pro Tag

Milchshake-Pulver

# Vanille

Geschmack

Pro Portion\*\*:  
**230 kcal**  
**962 kJ**  
Pro zubereiteten 100ml:  
**85 kcal | 356 kJ**

So bereiten Sie Ihren Milchshake zu:

- A** 250 ml gut gekühlte Magermilch in einen handelsüblichen Mixbecher geben.
- B** Geben Sie 2 gestrichene Messlöffel Pulver (Messlöffel in der Dose) dazu.
- C** Mit dem Deckel verschließen und ca. 20 Sekunden lang kräftig schütteln. Für noch besseren Geschmack nehmen Sie einen Mixer und geben etwas Eis hinzu.

 Haben Sie Fragen? Tel. 0 51 28 - 71 10 00 Kontakt per Email: [slimfast@allpharm.de](mailto:slimfast@allpharm.de)

 Wir unterstützen Sie gerne: Tipps, Erfahrungsberichte, Rezepte und mehr finden Sie auch im Internet unter:

[www.slimfast.de](http://www.slimfast.de)

\* Das Ersetzen von einer Mahlzeit einer kalorienreduzierten Diät durch Mahlzeitenersatz trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten. Das Ersetzen von zwei Mahlzeiten einer kalorienreduzierten Diät durch Mahlzeitenersatz unterstützt den Gewichtsverlust.

Milchshake-Pulver verzehrfertig mit Magermilch, Vanillegeschmack, mit Zucker, Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung. Unter Schutzatmosphäre verpackt. Dose nach Entnahme sofort wieder verschließen und kühl und trocken aufbewahren. Mindestens haltbar bis Ende (Monat/Jahr): siehe Dosenunterseite. Losnummer: siehe Dosenunterseite.

 Alleiner Vertriebspartner in Deutschland: Allpharm Vertriebs-GmbH, 64409 Messel Service: [slimfast@allpharm.de](mailto:slimfast@allpharm.de)

Hergestellt in der EU.

438g e



PZN: 02418318



55162