

Mindestens haltbar bis / Lot-Nr.:

NÄHRWERTINFORMATIONEN		Drink Vanille / Schokolade / Kaffee / Erdbeere / Banane				Creme Vanille / Schokolade			
		Pro 100 g	%NRV (1)	Pro Sachet (55 g)	%NRV (2)	Pro 100 g	%NRV (1)	Pro Sachet (55 g)	%NRV (2)
Brennwert / Energie	KJ	1649	-	907	-	1649	-	907	-
	kcal	392	-	216	-	392	-	216	-
Fett (25% kcal)	g	11	-	6,1	-	11	-	6,1	-
davon:									
- gesättigte Fettsäuren	g	1,2	-	0,66	-	1,2	-	0,66	-
- einfach ungesättigte Fettsäuren	g	5,0	-	2,8	-	4,8	-	2,6	-
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	3,8	-	2,1	-	3,8	-	2,1	-
Kohlenhydrate (35% kcal)	g	34	-	19	-	34	-	19	-
davon:									
- Zucker	g	19 / 19 / 20 / 19 / 18	-	10 / 10 / 11 / 10 / 9,9	-	14	-	7,7	-
Ballaststoffe (3% kcal)	g	6,5	-	3,6	-	6,5	-	3,6	-
Eiweiß (37% kcal)	g	36	-	20	-	36	-	20	-
Salz	g	1,2	-	0,67	-	1,2 / 1,3	-	0,67 / 0,73	-
Vitamine									
A	µg	630	79	347	43	630	79	347	43
D	µg	5,3	106	2,9	58	5,3	106	2,9	58
E	mg	14	117	7,7	64	14	117	7,7	64
K	µg	70	93	39	51	65	87	36	48
C	mg	73	91	40	50	73	91	40	50
Thiamin	mg	1,8	164	1,0	90	1,8	164	1,0	90
Riboflavin	mg	1,9 / 1,9 / 1,9 / 1,9 / 1,7	136 / 136 / 136 / 136 / 121	1,0 / 1,0 / 1,0 / 1,0 / 0,93	75 / 75 / 75 / 75 / 66	1,8	129	1,0	71
Niacin	mg	20 / 20 / 21 / 20 / 20	125 / 125 / 131 / 125 / 125	11 / 11 / 12 / 11 / 11	69 / 69 / 72 / 69 / 69	20	125	11	69
B6	mg	2,2	157	1,2	86	2,2	157	1,2	86
Folsäure	µg	200	100	110	55	200	100	110	55
B12	µg	3,3	132	1,8	73	3,8	152	2,1	84
Biotin	µg	52	104	29	57	51	102	28	56
Pantothensäure	mg	5,5 / 5,6 / 5,5 / 5,5 / 5,6	92 / 93 / 92 / 92 / 93	3,0 / 3,1 / 3,0 / 3,0 / 3,1	50 / 51 / 50 / 50 / 51	5,3	88	2,9	49
Mineralstoffe									
Natrium	mg	490 / 490 / 490 / 490 / 500	-	270 / 270 / 270 / 270 / 275	-	490 / 530	-	270 / 292	-
Kalium	mg	1720	86	946	47	1730	87	952	48
Chlorid	mg	650 / 680 / 680 / 680 / 660	81 / 85 / 85 / 85 / 83	358 / 374 / 374 / 374 / 363	45 / 47 / 47 / 47 / 45	600	75	330	41
Calcium	mg	760 / 770 / 780 / 760 / 760	95 / 96 / 96 / 95 / 95	418 / 424 / 418 / 418 / 418	52 / 53 / 54 / 52 / 52	820	103	451	56
Phosphor	mg	645	92	355	51	645 / 680	92 / 97	355 / 374	51 / 53
Magnesium	mg	256	68	141	38	256	68	141	38
Eisen	mg	11 / 12 / 11 / 11 / 11	79 / 86 / 79 / 79 / 79	6,1 / 6,6 / 6,1 / 6,1 / 6,1	43 / 47 / 43 / 43 / 43	11 / 12	79 / 86	6,1 / 6,6	43 / 47
Zink	mg	8,0 / 8,2 / 8,0 / 8,0 / 8,0	80 / 82 / 80 / 80 / 80	4,4 / 4,5 / 4,4 / 4,4 / 4,4	44 / 45 / 44 / 44 / 44	9,0	90	5,0	50
Kupfer	mg	1,4 / 1,6 / 1,4 / 1,4 / 1,4	140 / 160 / 140 / 140 / 140	0,77 / 0,88 / 0,77 / 0,77 / 0,77	77 / 88 / 77 / 77 / 77	1,5 / 1,6	150 / 160	0,83 / 0,88	83 / 88
Mangan	mg	1,8 / 2,0 / 1,8 / 1,8 / 1,8	90 / 100 / 90 / 90 / 90	1,0 / 1,1 / 1,0 / 1,0 / 1,0	50 / 55 / 50 / 50 / 50	1,8 / 2,0	90 / 100	1,0 / 1,1	50 / 55
Fluorid	mg	0,89	25	0,49	14	0,85 / 0,84	24	0,47 / 0,46	13
Selen	µg	58 / 57 / 58 / 58 / 58	105 / 104 / 105 / 105 / 105	32 / 31 / 32 / 32 / 32	58 / 57 / 58 / 58 / 58	55	100	30	55
Chrom	µg	27 / 44 / 27 / 27 / 24	68 / 110 / 68 / 68 / 60	15 / 24 / 15 / 15 / 13	38 / 61 / 38 / 38 / 33	26 / 43	65 / 108	14 / 24	36 / 59
Molybdän	µg	30 / 35 / 30 / 30 / 31	60 / 70 / 60 / 60 / 62	17 / 19 / 17 / 17 / 17	33 / 39 / 33 / 33 / 34	30	60	17	33
Jod	µg	145	97	80	53	136	91	75	50
Andere Nährstoffe									
Linolsäure	mg	3090	-	1700	-	3090	-	1700	-
Lactose	g	17	-	9,4	-	12	-	7	-

(1) % NRV: Referenzmenge für die tägliche Zufuhr (Erwachsene) pro 100 g

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



OPTIFAST[®]

SELECTION

DRINKS & CREMES

216 kcal*

OPTIFAST[®] ist ein Mahlzeiterersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung. Mit Süßungsmitteln.

Drinks in den Geschmacksrichtungen:

2x Schokolade – 1x Vanille – 1x Banane

1x Kaffee – 1x Erdbeere

Cremes in den Geschmacksrichtungen:

1x Vanille

1x Schokolade



Serviervorschlag

92,6%

EMPFEHLUNG

92,6 % der Produkttester würden das Optifast[®] Konzept für Zuhause mit dem My Personal Coach weiterempfehlen.

54 Tester
Feb/Mrz
2019

www.nestle.com
MARKT- und
FORSCHUNG

*pro Sachtet



Vitamine
und Mineralstoffe



Eiweiß:
37% kcal



Sachets

440g e (8 Sachets x 55g)