

NÄHRWERTINFORMATIONEN

		Pro 100g		Pro Riegel (65g)	
Brennwert	kJ	1478	-	961	-
	kcal	353	-	229	-
Fett	g	11,3	-	7,3	-
davon:					
- gesättigte Fettsäuren	g	4,8	-	3,1	-
- einfach ungesättigte Fettsäuren	g	3,8	-	2,5	-
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	2,3	-	1,5	-
Kohlenhydrate	g	31	-	20	-
davon:					
- Zucker	g	10	-	6,7	-
- mehrwertige Alkohole	g	13	-	8,1	-
Ballaststoffe	g	9,5	-	6,2	-
Eiweiß	g	32	-	21	-
Salz	g	1,63	-	1,06	-

Vitamine			% NRV		
			(1)	(2)	
A	µg RE	600	75	390	49
D	µg	4,5	90	2,9	59
E	mgTE	8,4	70	5,5	46
K	µg	53	71	34	46
C	mg	56	70	36	46
Thiamin	mg	0,70	64	0,46	41
Riboflavin	mg	1,40	100	0,91	65
Niacin	mg	12	75	7,8	49
B6	mg	1,4	100	0,91	65
Folsäure	µg	250	125	160	81
B12	µg	2,6	104	1,7	68
Biotin	µg	35	70	23	46
Pantothensäure	mg	4,4	73	2,9	48

Mineralstoffe

Natrium	mg	650	-	425	-
Kalium	mg	1200	60	780	39
Calcium	mg	650	81	420	53
Phosphor	mg	550	79	360	51
Magnesium	mg	230	61	150	40
Eisen	mg	12,5	89	8,1	58
Zink	mg	8,3	83	5,4	54
Kupfer	mg	1,1	110	0,7	72
Mangan	mg	1,5	75	1,0	49
Selen	µg	55	100	36	65
Jod	µg	115	77	75	50

Andere Nährstoffe

Linolsäure	mg	2000	-	1300	-
Lactose	g	2,0	-	1,3	-

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

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



Gut zu Wissen

Das Ersetzen von einer der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeiteratz trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten. Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeiteratz trägt zu Gewichtsabnahme bei.

Wichtige Hinweise

Es ist wichtig, auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung als Teil eines aktiven und gesunden Lebensstils zu achten.



Serviervorschlag

© Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.

DOSIERUNG UND ANWENDUNG:

Ersetzen Sie täglich eine oder zwei Hauptmahlzeit/en durch je einen OPTIFAST® Riegel (1 Riegel = 1 Hauptmahlzeit). 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.

Zutaten:

Sojacrispies (Sojaprotein-Isolat, Tapiokastärke, Salz), Vollmiltschokolade (16%)[Zucker, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Kakaomasse, Emulgator (Sojalecithin), natürliches Vanillearoma], Feuchthaltemittel (Sorbitol, Glycerin), Sojaprotein-Isolat, Ballaststoffe (Polydextrose, Inulin), geröstete Sojakerne, Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Calciumcarbonat, Natriumphosphat, Magnesiumcarbonat, Natriumcitrat, Magnesiumphosphat, Calciumphosphat, Eisenpyrophosphat, Zinkoxid, Mangansulfat, Kupfersulfat, Kaliumiodat, Natriumselenat), Maltodextrin, Rapsöl, getrocknete Fruchtzubereitung (1,5%) [Zucker, Fruktosesirup, Himbeersaft, Himbeerpüree, Apfelpüree, Reismehl, Kirschsafkonzentrat, Palmöl, natürliches Aroma, Geliermittel Pektin, Säureregulator Kaliumcitrat, Säuerungsmittel Citronensäure, Antioxidationsmittel Ascorbinsäure], Glukose-Fruktosesirup, Säureregulator E330, Vitamine (C, Niacin, E, Pantothensäure, B6, Riboflavin, Thiamin, A, Folsäure, K, Biotin, D, B12), Aroma, Süßungsmittel (E955, E950), Emulgator (Sojalecithin).

Kann Erdnuss, Mandel, Haselnuss, Cashew, Weizen, Gerste und Hafer enthalten.



OPTIFAST®

RIEGEL

229 kcal*

Mahlzeigersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung. Mit Zuckern und Süßungsmitteln.

Himbeere-Kirsche

GESCHMACK



Serviervorschlag

*pro Riegel

Prot Eiweiß:
36% kcal

Reich an Ballaststoffen

23 Vitamine und Mineralstoffe

Himbeere-Kirsche Geschmack Riegel **6**

390g (6 Riegel x 65g e)