

## NÄHRWERTINFORMATIONEN

		Pro 100g		Pro Riegel (65g)	
Brennwert	kJ	1509	-	981	-
	kcal	360	-	234	-
Fett	g	12	-	7,5	-
davon:					
- gesättigte Fettsäuren	g	4,8	-	3,1	-
- einfach ungesättigte Fettsäuren	g	4,0	-	2,6	-
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	2,5	-	1,6	-
Kohlenhydrate	g	33	-	21	-
davon:					
- Zucker	g	9,8	-	6,4	-
- mehrwertige Alkohole	g	13	-	8,1	-
Ballaststoffe	g	8,2	-	5,3	-
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	9,0	75	5,9	49
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	0,9	65
Folsäure	µg	260	130	170	85
B12	µg	2,6	104	1,7	68
Biotin	µg	35	70	23	46
Pantothensäure	mg	4,5	75	2,9	49

### 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	250	67	160	43
Eisen	mg	12,5	89	8,1	58
Zink	mg	8,8	88	5,7	57
Kupfer	mg	1,1	110	0,7	72
Mangan	mg	1,7	85	1,1	55
Selen	µg	55	100	36	65
Jod	µg	110	73	72	48

### 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)**, Feuchthaltemittel (Sorbitol, Glycerin), **Vollmilchschokolade (16%)**[Zucker, Kakaobutter, **Vollmilchpulver**, Kakaomasse, Emulgator (**Sojalecithin**), natürliches Vanillearoma], **Sojaprotein-Isolat**, geröstete **Sojakerne**, Ballaststoffe (Polydextrose, Inulin), Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Calciumcarbonat, Natriumphosphat, Magnesiumcarbonat, Natriumcitrat, Magnesiumphosphat, Calciumphosphat, Eisenpyrophosphat, Zinkoxid, Mangansulfat, Kupfersulfat, Kaliumiodat, Natriumselenat), Maltodextrin, Rapsöl, Glukose-Fruktosesirup, Aroma, natürliches Kaffee-Aroma, Vitamine (C, Niacin, E, Pantothensäure, B6, Riboflavin, Thiamin, A, Folsäure, K, Biotin, D, B12), Süßungsmittel (E955, E950), Emulgator (**Sojalecithin**).

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



# OPTIFAST®

**RIEGEL** 234 kcal\*

Mahlzeigersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung. Mit Zuckern und Süßungsmitteln.

**Cappuccino**  
GESCHMACK



Serviervorschlag

\*pro Riegel

**Prot** Eiweiß: 36% kcal

 Reich an Ballaststoffen

**23** Vitamine und Mineralstoffe

**Cappuccino Geschmack Riegel** **6**

**390g (6 Riegel x 65g e)**