

## NÄHRWERTINFORMATIONEN / INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

	Pro/Par 100g	Pro Riegel / Par barre (65 g)		
<b>Brennwert/Energie</b>	<b>kJ</b>	<b>1365</b>	<b>-</b>	<b>887</b>
	<b>kcal</b>	<b>325</b>	<b>-</b>	<b>211</b>
<b>Fett / Lipides</b>	<b>g</b>	<b>8,0</b>	<b>-</b>	<b>5,2</b>
davon / dont :				
- gesättigte Fettsäuren / acides gras saturés	<b>g</b>	<b>1,5</b>	<b>-</b>	<b>1,0</b>
- einfach ungesättigte Fettsäuren / acides gras mono-insaturés	<b>g</b>	<b>3,0</b>	<b>-</b>	<b>2,0</b>
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren / acides gras poly-insaturés	<b>g</b>	<b>3,5</b>	<b>-</b>	<b>2,3</b>
<b>Kohlenhydrate / Glucides</b>	<b>g</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
davon / dont :				
- Zucker / sucres	<b>g</b>	<b>8,0</b>	<b>-</b>	<b>5,2</b>
- mehrwertige Alkohole / polyols	<b>g</b>	<b>13</b>	<b>-</b>	<b>8,5</b>
<b>Ballaststoffe / Fibres alimentaires</b>	<b>g</b>	<b>9,0</b>	<b>-</b>	<b>5,9</b>
<b>Eiweiß / Protéines</b>	<b>g</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>20</b>
<b>Salz / Sel</b>	<b>g</b>	<b>1,5</b>	<b>-</b>	<b>1,0</b>

### Vitamine und Mineralstoffe / Vitamines et substances minérales

		% NRV (1)	% NRV (2)	
A	µg	520	65	338
D	µg	4,0	80	2,6
E	mg	8,6	72	5,6
K	µg	48	64	31
C	mg	70	88	46
Thiamin / Thiamine	mg	0,70	64	0,46
Riboflavin / Riboflavine	mg	1,4	100	0,91
Niacin / Niacine	mg	12	75	7,8
B6	mg	1,4	100	0,91
Folsäure / Acide folique	µg	205	103	133
B12	µg	2,1	84	1,4
Biotin / Biotine	µg	32	64	21
Pantothensäure / Acide pantothénique	mg	4,2	70	2,7
Natrium / Sodium	mg	620	-	403
Kalium / Potassium	mg	1100	55	715
Calcium	mg	650	81	423
Phosphor / Phosphore	mg	550	79	358
Magnesium / Magnésium	mg	220	59	143
Eisen / Fer	mg	10	71	6,5
Zink / Zinc	mg	7,8	78	5,1
Kupfer / Cuivre	mg	1,1	110	0,72
Mangan / Manganèse	mg	1,7	85	1,1
Selen / Sélénium	µg	40	73	26
Jod / Iode	µg	110	73	72

### Andere Nährstoffe / Autres nutriments

Linolsäure / acide linoléique	mg	2800	-	1820
Lactose	g	0,50	-	0,33

(1) % NRV: Referenzmenge für die tägliche Zufuhr (Erwachsene)  
pro 100g / Valeur nutritionnelle de référence par 100 g.

(2) % NRV: Referenzmenge für die tägliche Zufuhr (Erwachsene)  
pro Riegel (65 g) / Valeur nutritionnelle de référence par portion (65g).

**Nestlé**  
HealthScience

#### 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.

#### Bon à savoir

Le remplacement d'un repas par jour par un substitut de repas dans le cadre d'une alimentation pauvre en calories soutient le maintien du poids.

Le remplacement de 2 repas par jour par un substitut de repas dans le cadre d'une alimentation pauvre en calories soutient la perte de poids.

#### Wichtige Hinweise

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

#### Avis important

Il est important d'avoir une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

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

### DOSIERUNG UND ANWENDUNG:

Ersetzen Sie täglich eine oder zwei Hauptmahlzeiten 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:

Sojaciropsies (Sojaproteinisolat, Tapiokastärke, Salz), Feuchthaltemittel (Sorbitol, Glycerin), Sojaproteinisolat, geröstete Sojakerne, Ballaststoffe (Polydextrose), Haferflocken (7%), Maltodextrin, Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Calciumcarbonat, Natriumphosphat, Natriumcitrat, Magnesiumcarbonat, Magnesiumphosphat, Calciumphosphat, Kupfersulfat, Eisenpyrophosphat, Kaliumiodid, Natriumselenat, Zinkoxid, Mangansulfat), Fructose-Glukose-Sirup, gesüßte, getrocknete Cranberries (4%) [Cranberries, Zucker, Sonnenblumenöl], Rapsöl, Vitamine (C, E, Niacin, A, Pantothensäure, Biotin, B12, Folsäure, D, B6, Riboflavin, K, Thiamin), Süßungsmittel (E955, E950), Aroma, Emulgator (Sojalecithin). Kann Erdnuss, Mandel, Haselnuss, Cashew, Milch, Weizen und Gerste enthalten. **DE/AT: Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. CH: Kann abführend wirken.**

#### DOSAGE ET RECOMMANDATION :

Remplacer 1 ou 2 repas principaux par 1 barre (1 barre = 1 repas). Il est recommandé de boire 1-2 verres d'eau avec chaque barre.

#### Notice importante :

Les barres OPTIFAST® ne remplissent leur objectif que dans le cadre d'une alimentation pauvre en calories et complétée par d'autres aliments. Convient aux adultes. N'est pas indiqué pour les femmes enceintes ou allaitantes. Peut être indiqué pour les adolescents seulement sous avis médical. Il est important de bien couvrir vos besoins hydriques. Nous recommandons de boire une quantité journalière de 2 litres de boissons pauvres en calories. A conserver au frais et à l'abri de la chaleur.

#### Ingrédients :

Croustilles de soja (isolat de protéine de soja, amidon de tapioca, sel), humectants (sorbitol, glycérol), isolat de protéines de soja, graines de soja grillé, fibres (polydextrose), flocons d'avoine 7%, maltodextrine, sels minéraux (citrate de potassium, carbonate de calcium, citrate de sodium, phosphate de sodium, carbonate de magnésium, phosphate de magnésium, phosphate de calcium, sulfate de cuivre, pyrophosphate de fer, iodure de potassium, sélénate de sodium, oxyde de zinc, sulfate de manganèse), sirop de fructose-glucose, canneberges séchées sucrées (4%) [canneberge, sucre, huile de tournesol], huile de colza, vitamines (C, E, niacine, A, acide pantothénique, biotine, B12, acide folique, D, B6, riboflavine, K, thiamine), édulcorants (E955, E950), arôme, émulsifiant (lécithine de soja). Peut contenir: arachides, amandes, noisettes, noix de cajou, lait, blé et orge. **Peut avoir des effets laxatifs.**



Serviervorschlag  
Suggestion de présentation



# OPTIFAST®

**RIEGEL**

211 kcal\*

Mahlzeigersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung. Mit Zuckern und Süßungsmitteln.

**Cerealien**

GESCHMACK



Serviervorschlag

\*pro Riegel



Eiweiß:  
37% kcal



Reich an  
Ballaststoffen



Vitamine und  
Mineralstoffe

**Cerealien  
Geschmack  
Riegel**



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