

Mindestens haltbar bis / Lot-Nr. :
A consommer de préférence avant le / N° de lot :

NÄHRWERTINFORMATIONEN / INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | | Pro 100 g Par 100 g | % NRV (1) | Pro Sachet (55 g) Par sachet (55 g) | % NRV (2) |
|---|-----------|------------------------|--------------|--|--------------|
| Brennwert / Energie | kJ / kcal | 1649 / 392 | - | 907 / 216 | - |
| Fett / Lipides (25% kcal) | g | 11 | - | 6,1 | - |
| davon / dont : | | | | | |
| - gesättigte Fettsäuren / acides gras saturés | g | 1,2 | - | 0,66 | - |
| - einfach ungesättigte Fettsäuren / acides gras mono-insaturés | g | 4,8 | - | 2,6 | - |
| - mehrfach ungesättigte Fettsäuren / acides gras poly-insaturés | g | 3,8 | - | 2,1 | - |
| Kohlenhydrate / Glucides (35% kcal) | g | 34 | - | 19 | - |
| davon / dont : | | | | | |
| - Zucker / sucres | g | 14 | - | 7,7 | - |
| Ballaststoffe/Nahrungsfasern / Fibres alimentaires (3% kcal) | g | 6,5 | - | 3,6 | - |
| Eiweiß / Protéines (37% kcal) | g | 36 | - | 20 | - |
| Salz / Sel | g | 1,2 | - | 0,67 | - |

Vitamine / Vitamines

| | | µg | 630 | 79 | 347 | 43 |
|---|--|----|-----|-----|-----|----|
| A | | µg | 5,3 | 106 | 2,9 | 58 |
| D | | mg | 14 | 117 | 7,7 | 64 |
| E | | µg | 65 | 87 | 36 | 48 |
| K | | mg | 73 | 91 | 40 | 50 |
| C | | mg | 1,8 | 164 | 1,0 | 90 |
| Thiamin / Thiamine (B1) | | mg | 1,8 | 129 | 1,0 | 71 |
| Riboflavin / Riboflavine (B2) | | mg | 20 | 125 | 11 | 69 |
| Niacin / Niacine | | mg | 2,2 | 157 | 1,2 | 86 |
| B6 | | µg | 200 | 100 | 110 | 55 |
| Folsäure / Acide folique | | µg | 3,8 | 152 | 2,1 | 84 |
| B12 | | µg | 51 | 102 | 28 | 56 |
| Biotin / Biotine | | µg | 51 | 102 | 28 | 56 |
| Pantothensäure / Acide pantothénique | | mg | 5,3 | 88 | 2,9 | 49 |

Mineralstoffe / Substances minérales

| | | mg | 490 | - | 270 | - |
|-----------------------|--|----|------|-----|------|----|
| Natrium / Sodium | | mg | 1730 | 87 | 952 | 48 |
| Kalium / Potassium | | mg | 600 | 75 | 330 | 41 |
| Chlorid / Chlorure | | mg | 820 | 103 | 451 | 56 |
| Calcium / Calcium | | mg | 645 | 92 | 355 | 51 |
| Phosphor / Phosphore | | mg | 256 | 68 | 141 | 38 |
| Magnesium / Magnésium | | mg | 11 | 79 | 6,1 | 43 |
| Eisen / Fer | | mg | 9,0 | 90 | 5,0 | 50 |
| Zink / Zinc | | mg | 1,5 | 150 | 0,83 | 83 |
| Kupfer / Cuivre | | mg | 1,8 | 90 | 1,0 | 50 |
| Mangan / Manganèse | | mg | 0,85 | 24 | 0,47 | 13 |
| Fluorid / Fluorure | | µg | 55 | 100 | 30 | 55 |
| Selen / Sélénium | | µg | 26 | 65 | 14 | 36 |
| Chrom / Chrome | | µg | 30 | 60 | 17 | 33 |
| Molybdän / Molybdène | | µg | 136 | 91 | 75 | 50 |
| Jod / Iode | | µg | | | | |

Andere Nährstoffe / Autres nutriments

| | | Pro 100 g Par 100 g | % NRV (1) | Pro Sachet (55 g) Par sachet (55 g) | % NRV (2) |
|---------------------------------|----|------------------------|-----------|--|-----------|
| - Linolsäure / acide linoléique | mg | 3090 | - | 1700 | - |
| - Lactose / lactose | g | 12 | - | 7 | - |



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 après une perte de 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.



Servierschlag /
Suggestion de présentation

ZUBEREITUNG



Alle OPTIFAST® Produkte können kalt und warm je nach Wunsch verzehrt werden.
1. Den Inhalt eines Sachets in 200 ml kaltes oder warmes Wasser (max. 50 °C) geben.
2. Mit einem Schneebesen verrühren oder im Mixbecher gut schütteln, bis das Pulver vollständig aufgelöst ist. Anschließend 3-5 min. gekühlt quellen lassen und direkt verzehren. Reste der mit warmem Wasser zubereiteten Produkte nicht aufbewahren, sondern entsorgen



PRÉPARATION



Les produits OPTIFAST® peuvent être savourés froids ou chauds selon les préférences individuelles.
1. Verser le contenu d'un sachet dans 200ml d'eau froide ou chaude (max. 50°C).
2. Mélanger à l'aide d'un fouet ou d'un shaker jusqu'à complète dissolution de la poudre. Laisser reposer 3-5 minutes de préférence au réfrigérateur. Consommer immédiatement après préparation. Jeter les restes de produit préparés avec de l'eau chaude.

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

(2) % NRV: Referenzmenge für die tägliche Zufuhr (Erwachsene) pro Portion (55 g)
Valeur nutritionnelle de référence (adultes) par portion (55 g)



OPTIFAST®

CREME

216 kcal*

OPTIFAST® ist ein Mahlzeiteratz für eine gewichtskontrollierende Ernährung. Mit Süßungsmitteln.



DE: Informieren Sie sich über das OPTIFAST® KONZEPT unter www.optifast.de.
AT/CH: Informieren Sie sich über OPTIFAST® unter www.optifast.at / www.optifast.ch

Vanille
GESCHMACK



Serviervorschlag

*pro Sachet



Vitamine
und Mineralstoffe



Eiweiß:
37% kcal

Vanille
Geschmack
Sachets



440g e (8 Sachets x 55g)