

Mindestens haltbar bis / Lot-Nr.:

NÄHRWERTINFORMATIONEN		Tomate/Kartoffel-Lauch/Gemüse			
		Pro 100 g	% NRV (1)	Pro Sachet (55 g)	% NRV (2)
Brennwert/Energie	kJ	1649	-	907	-
	kcal	392	-	216	-
Fett (25% kcal)	g	11	-	6,1	-
davon:					
- gesättigte Fettsäuren	g	1,2	-	0,66	-
- einfach ungesättigte Fettsäuren	g	4,9	-	2,7	-
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	3,7	-	2,0	-
Kohlenhydrate (35% kcal)	g	34	-	19	-
davon:					
- Zucker	g	19/14/16	-	10/7,7/8,8	-
Ballaststoffe (3% kcal)	g	6,5	-	3,6	-
Eiweiß (37% kcal)	g	36	-	20	-
Salz	g	2,1/2,6/2,6	-	1,2/1,4/1,4	-
Vitamine					
A	µg	630	79	347	43
D	µg	5,3	106	2,9	58
E	mg	14	117	7,7	64
K	µg	75/91/69	100/121/92	41/50/38	55/67/51
C	mg	79/73/73	99/91/91	43/40/40	54/50/50
Thiamin	mg	1,8	164	1,0	90
Riboflavin	mg	1,9	136	1,0	75
Niacin	mg	20	125	11	69
B6	mg	2,2	157	1,2	86
Folsäure	µg	200/195/200	100/98/100	110/107/110	55/54/55
B12	µg	3,1	124	1,7	68
Biotin	µg	51/50/51	102/100/102	28	56/55/56
Pantothensäure	mg	5,3/5,3/5,5	88/88/92	2,9/2,9/3,0	49/49/50
Mineralstoffe					
Natrium	mg	830/1030/1030	-	457/567/567	-
Kalium	mg	1730	87	952	48
Chlorid	mg	1480/1480/1150	185/185/144	814/814/633	102/102/79
Calcium	mg	760	95	418	52
Phosphor	mg	650/650/645	93/93/92	358/358/355	51
Magnesium	mg	256	68	141	38
Eisen	mg	12/12/11	86/86/79	6,6/6,6/6,1	47/47/43
Zink	mg	7,8/8,3/8,4	78/83/84	4,3/4,6/4,6	43/46/46
Kupfer	mg	1,4/1,5/1,4	140/150/140	0,77/0,8/0,8	77/83/77
Mangan	mg	1,8/1,9/1,8	90/95/91	1,0	50/52/50
Fluorid	mg	0,89	25	0,49	14
Selen	µg	56	102	31	56
Chrom	µg	28/28/30	70/70/75	15/15/17	38/38/41
Molybdän	µg	35/32/28	70/64/56	19/18/15	39/35/31
Jod	µg	133/131/135	89/87/90	73/72/74	49/48/50
Andere Nährstoffe					
Linolsäure	mg	3090	-	1700	-
Lactose	g	11/12/13	-	6,1/6,6/7,2	-

(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

SUPPEN

216 kcal*

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

Suppen in den Sorten:

3x Kartoffel-Lauch

3x Gemüse

2x Tomate



Serviervorschlag

*pro Sacht



Vitamine
und Mineralstoffe



Eiweiß:
37% kcal



Sachets

440g e (8 Sachets x 55g)