



\*Serviervorschlag

211

kcal pro  
Riegel

24

Vitamine &  
Mineralstoffe

Prot

Eiweiß:  
37% kcal

Mahlzeitersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung.  
Mit Zuckern und Süßungsmitteln.

Informiere Dich über die Nutrition Plans unter [www.optifast.de](http://www.optifast.de)

### ANWENDUNG:

1. Ersetzen Sie täglich eine oder zwei Hauptmahlzeit/en durch je einen OPTIFAST® Riegel (1 Riegel = 1 Hauptmahlzeit).
2. 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.

#### Wichtige Hinweise

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

#### Gut zu wissen

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

### NÄHRWERTINFORMATIONEN

		Pro 100g	% NRV (1)	Pro (65g)	% NRV (2)
Brennwert / Energie	kJ / kcal	1365 / 325	-	887 / 211	-
Fett	g	8,0	-	5,2	-
davon:	g				
- gesättigte Fettsäuren	g	1,5	-	1,0	-
- einfach ungesättigte Fettsäuren	g	3,0	-	2,0	-
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	3,5	-	2,3	-
Kohlenhydrate	g	34	-	22	-
davon:	g				
- Zucker	g	8,0	-	5,2	-
- mehrwertige Alkohole	g	13	-	8,5	-
Ballaststoffe	g	9,0	-	5,9	-
Eiweiß	g	30	-	20	-
Salz	g	1,5	-	1,0	-

#### Vitamine

A	µg	520	65	338	42
D	µg	4,0	80	2,6	52
E	mg	8,6	72	5,6	47
K	µg	48	64	31	42
C	mg	70	88	46	57
Thiamin (B1)	mg	0,70	64	0,46	41
Riboflavin (B2)	mg	1,4	100	0,91	65
Niacin	mg	12	75	7,8	49
B6	mg	1,4	100	0,91	65
Folsäure	µg	205	103	133	67
B12	µg	2,1	84	1,4	55
Biotin	µg	32	64	21	42
Pantothensäure	mg	4,2	70	2,7	46

#### Mineralstoffe

Natrium	mg	620	-	403	-
Kalium	mg	1100	55	715	36
Calcium	mg	650	81	423	53
Phosphor	mg	550	79	358	51
Magnesium	mg	220	59	143	38
Eisen	mg	10	71	6,5	46
Zink	mg	7,8	78	5,1	51
Kupfer	mg	1,1	110	0,72	72
Mangan	mg	1,7	85	1,1	55
Fluorid	µg	40	73	26	47
Selen	µg	110	73	72	48

#### Andere Nährstoffe

- Linolsäure	mg	2800	-	1820	-
- Lactose	g	0,50	-	0,33	-

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

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

**ZUTATEN:** Sojacrispies (Sojaproteinisolat, Tapiokastärke, Salz), Feuchthaltemittel (Sorbitol, Glycerin), Sojaproteinisolat, geröstete Sojakerne, Ballaststoffe (Polydextrose), Haferflocken (7 %), Maltodextrin, Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Calciumcarbonat, Natriumphosphat, Natriumcitrat, Magnesiumcarbonat, Magnesiumphosphat, Calciumphosphat, Kupfersulfat, Eisenpyrophosphat, Kaliumiodat, Natriumselenat, Zinkoxid, Mangansulfat), Fruktose-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. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.