

## Produktinformation

### Aktivkost Yokebe Lactosefrei

(PZN: 09213950)



### Zweckbestimmung

Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung

### Zutaten

Sojaproteinisolat (41,2 %), lactosereduziertes **Molken**proteinkonzentrat (20,0 %), Maltodextrin (17,0 %), Honig (15,3 %), Aroma, Calciumphosphat, Kaliumphosphat, Trennmittel Siliciumdioxid, Vitamin C, pflanzliches Öl (Palmöl), Farbstoff Beta-Carotin, Eisenpyrophosphat, Niacin, Vitamin E, Zinkgluconat, Calcium-D-pantothenat, Mangangluconat, Kupfergluconat, Vitamin B<sub>6</sub>, Thiamin (Vitamin B<sub>1</sub>), Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>), Vitamin A, Folsäure, Kaliumjodid, Natriumselenit, Biotin, Vitamin D, Vitamin B<sub>12</sub>

### Nährwerte

Durchschnittlicher Gehalt des verzehrfertigen Produkts bei Zubereitung mit ungesüßter Sojamilch				
Nährwerte	Pro 100 ml	% der RM* pro 100 ml	Pro Portion	% der RM* pro Portion
Energie	465 kJ (110 kcal)	-	1069 kJ (253 kcal)	-
Fett	2,5 g	-	5,8 g	-
-davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g	-	1,5 g	-
Kohlenhydrate	7,7 g	-	17,7 g	-
- davon Zucker	3,2 g	-	7,4 g	-
Ballaststoffe	0,3 g	-	0,6 g	-
Eiweiß	14,0 g	-	32,3 g	-
Salz	0,4 g	-	0,8 g	-
Vitamin A	91,3 µg (RE)	11 %	210,0 µg (RE)	26 %
Thiamin (Vitamin B <sub>1</sub> )	0,3 mg	24 %	0,6 mg	55 %
Riboflavin (Vitamin B <sub>2</sub> )	0,2 mg	14 %	0,5 mg	36 %
Vitamin B <sub>6</sub>	0,6 mg	44 %	1,4 mg	100 %
Vitamin B <sub>12</sub>	1,1 µg	44 %	2,5 µg	100 %
Vitamin C	21,8 mg	27 %	50,1 mg	63 %
Vitamin D	0,7 µg	14 %	1,6 µg	32 %
Vitamin E	1,7 mg (α-TE)	14 %	3,9 mg (α-TE)	33 %
Biotin	26,8 µg	54 %	61,5 µg	123 %
Folsäure	42,6 µg	21 %	97,8 µg	49 %
Niacin	3,1 mg (NE)	19 %	7,2 mg (NE)	45 %
Pantothensäure	1,0 mg	17 %	2,2 mg	37 %
Kalium	287,0 mg	14 %	660,0 mg	33 %
Calcium	110,0 mg	14 %	254,0 mg	32 %
Phosphor	141,0 mg	20 %	325,0 mg	46 %
Eisen	3,4 mg	24 %	7,9 mg	56 %
Zink	1,5 mg	15 %	3,4 mg	34 %
Mangan	0,4 mg	20 %	0,9 mg	45 %
Kupfer	0,3 mg	33 %	0,8 mg	80 %
Jod	21,5 µg	14 %	49,5 µg	33 %
Selen	5,5 µg	10 %	12,7 µg	23 %

\* Tägliche Referenzmenge gemäß EU-Verordnung 1169/2011

### **Lagerungshinweis**

Die Aktivkost Yokebe Lactosefrei sollte kühl und trocken gelagert werden.

### **Inhalt/Füllmenge**

1 x Aktivkost Yokebe Lactosefrei Einzeldose, 500 g (entspricht 10 Portionen)

### **Zubereitungshinweis**

Zubereitung für eine gewichtskontrollierende Ernährung:

Als Ersatz für eine Mahlzeit werden 50 g Yokebe Lactosefrei (5 gehäufte Messlöffel oder 5 gehäufte EL) in 200 ml lactosefreie, fettarme Flüssigkeit (z.B. ungesüßte Sojamilch (1,9 % Fett)) eingerührt und ½ TL (1,5 g) Pflanzenöl mit hohem Gehalt an ungesättigten Fettsäuren (Sonnenblumen-, Distel- oder Traubenkernöl) hinzugegeben. Bitte geben Sie immer zuerst die Milch in den Shaker und erst dann das Pulver. Die Mischung gut umrühren oder schütteln. Das Befolgen des Zubereitungshinweises ist erforderlich. Die Zubereitung mit Wasser entspricht keinem Ersatz für eine vollständige Mahlzeit.

### **Verträglichkeit/Hinweise**

- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme.
- Bei Langzeitanwendung wird eine ärztliche Beratung empfohlen. Personen mit Lebensmittelallergien sollten ärztlichen Rat einholen.
- Kann Spuren von Hühnerei-Eiweiß enthalten.
- Die Aktivkost Yokebe Lactosefrei ist gluten- und lactosefrei.
- Bitte beachten Sie, dass die Yokebe-Diät nur im Rahmen einer kalorienreduzierten Ernährung den gewünschten Erfolg erzielen kann. Andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein.

### **Hersteller**

Naturwohl Pharma GmbH  
Am Haag 14  
D-82166 Gräfelfing

Bitte beachten Sie immer auch die Informationen auf dem Produkt.