



\*Serviervorschlag

**216**

kcal pro Sachet

**27**

Vitamine & Mineralstoffe

**Prot**

Eiweiß: 37% kcal

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

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

### 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.

Das Produkt sollte direkt nach der Zubereitung verzehrt werden. Erhitzte Nahrungsreste verwerfen.

### NÄHRWERTINFORMATIONEN

|  |           | Pro 100g   | % NRV (1) | Pro Sachet (55g) | % NRV (2) |
|--|-----------|------------|-----------|------------------|-----------|
| Brennwert / Energie                      | kJ / kcal | 1649 / 392 | -         | 907 / 216        | -         |
| Fett (25% kcal)                          | g         | 11         | -         | 6,1              | -         |
| davon:                                   | g         |            |           |                  |           |
| - gesättigte Fettsäuren                  | g         | 1,2        | -         | 0,66             | -         |
| - einfach ungesättigte Fettsäuren        | g         | 4,8        | -         | 2,6              | -         |
| - mehrfach ungesättigte Fettsäuren       | g         | 3,8        | -         | 2,1              | -         |
| Kohlenhydrate (35% kcal)                 | g         | 34         | -         | 19               | -         |
| davon:                                   | g         |            |           |                  |           |
| - Zucker                                 | g         | 14         | -         | 7,7              | -         |
| Ballaststoffe / Nahrungsfasern (3% kcal) | g         | 6,5        | -         | 3,6              | -         |
| Eiweiß (37% kcal)                        | g         | 36         | -         | 20               | -         |
| Salz                                     | g         | 1,3        | -         | 0,73             | -         |

### Vitamine

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

### Mineralstoffe

|           |    | Pro 100g | % NRV (1) | Pro Sachet (55g) | % NRV (2) |
|-----------|----|----------|-----------|------------------|-----------|
| Natrium   | mg | 530      | -         | 292              | -         |
| Kalium    | mg | 1730     | 87        | 952              | 48        |
| Chlorid   | mg | 600      | 75        | 330              | 41        |
| Calcium   | mg | 820      | 103       | 451              | 56        |
| Phosphor  | mg | 680      | 97        | 374              | 53        |
| Magnesium | mg | 256      | 68        | 141              | 38        |
| Eisen     | mg | 12       | 86        | 6,6              | 47        |
| Zink      | mg | 9,0      | 90        | 5,0              | 50        |
| Kupfer    | mg | 1,6      | 160       | 0,88             | 88        |
| Mangan    | mg | 2,0      | 100       | 1,1              | 55        |
| Fluorid   | mg | 0,84     | 24        | 0,46             | 13        |
| Selen     | µg | 55       | 100       | 30               | 55        |
| Chrom     | µg | 43       | 108       | 24               | 59        |
| Molybdän  | µg | 30       | 60        | 17               | 33        |
| Jod       | µg | 136      | 91        | 75               | 50        |

### Andere Nährstoffe

|              |    |      |   |      |   |
|--------------|----|------|---|------|---|
| - Linolsäure | mg | 3090 | - | 1700 | - |
| - Lactose    | g  | 12   | - | 7    | - |

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

(2) % NRV: Referenzmenge für die tägliche Zufuhr (Erwachsene) pro Portion (55 g).

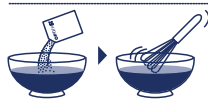
### Wichtige Hinweise

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

Für die Zubereitung mit kaltem Wasser:



Für die Zubereitung mit warmem Wasser (max. 50°C):



### Gut zu wissen

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

Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeiterersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei.

**ZUTATEN:** Milcheiweiß, Magermilchpulver, pflanzliche Öle, entleertes Milcheiweiß (Raps, Sonnenblume), modifizierte Stärke, Ballaststoffe (Gummi arabicum, Fructo-Oligosaccharide, Inulin), Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat, Natriumchlorid, Eisenpyrophosphat, Zinksulfat, Kupfergluconat, Mangansulfat, Natriumfluorid, Natriumselenit, Chromchlorid, Natriummolybdat, Kaliumiodid), fettarmes Kakaopulver (4%), Maltodextrin, Fischöl (enthält Sojalecithin, Milcheiweiß), Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan, Carrageen), Vitamine (Niacin, E, Pantothensäure, C, B6, Thiamin, Riboflavin, A, Folsäure, K, Biotin, D, B12), Süßungsmittel (Aspartam, Acesulfam K). Enthält eine Phenylalaninquelle.

**ANWENDUNGSEMPFEHLUNGEN UND LAGERUNG:** Mahlzeiterersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung: Ersetze täglich eine oder zwei Hauptmahlzeit/en durch je ein Sachet OPTIFAST® Drink (1 Sachet = 1 Hauptmahlzeit).

Die OPTIFAST® Produkte erfüllen nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung den angestrebten Zweck, andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein. Achte auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. Wir empfehlen mindestens 2 Liter pro Tag eines kalorienfreien oder -armen Getränks zu trinken.

Geeignet für Erwachsene. Nicht geeignet für Schwangere oder Stillende. Eignung für Jugendliche nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt. Kühl und trocken lagern. Zubereitetes Produkt gut abdecken und bei Zimmertemperatur innerhalb von 6 Stunden, bei Lagerung im Kühlschrank innerhalb von 24 Stunden verzehren. Erhitzte Nahrungsreste verwerfen. Unter Schutzatmosphäre verpackt.