



*Serviervorschlag

232

kcal pro
Riegel

24

Vitamine &
Mineralstoffe

Prot

Eiweiß:
36% kcal

Mahlzeitersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung.
Mit Zuckern und Süßungsmitteln.

Informiere Dich über das **OPTIFAST** KONZEPT unter www.optifast.de

DOSIERUNG UND 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	1495 / 357	-	972 / 232	-
Fett	g	12	-	7,8	-
davon:	g				
- gesättigte Fettsäuren	g	5,8	-	3,8	-
- einfach ungesättigte Fettsäuren	g	3,6	-	2,3	-
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	2,0	-	1,3	-
Kohlenhydrate	g	32	-	21	-
davon:	g				
- Zucker	g	12	-	7,8	-
- mehrwertige Alkohole	g	13	-	8,5	-
Ballaststoffe	g	6,8	-	4,4	-
Eiweiß	g	32	-	21	-
Salz	g	1,5	-	1,0	-

Vitamine

		µg	65	338	42
A	µg	520	65	338	42
D	µg	4,2	84	2,7	55
E	mg	8,0	67	5,2	43
K	µg	48	64	31	42
C	mg	60	75	39	49
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	35	70	23	46
Pantothensäure	mg	4,2	70	2,7	46

Mineralstoffe

		mg	620	-	403	-
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	0,7	72	
Mangan	mg	1,7	85	1,1	55	
Selen	µg	40	73	26	47	
Jod	µg	115	77	75	50	

Andere Nährstoffe

- α-Linolensäure	mg	265	-	172	-
- Linolsäure	mg	1800	-	1170	-
- Lactose	g	2,0	-	1,3	-

(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), Vollmilchschokolade (17 %) [Zucker, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Kakaomasse, Emulgator (Sojalecithin), natürliches Vanillearoma], Feuchthaltemittel (Sorbitol, Glycerin), Sojaproteinisolat, Ballaststoffe (Polydextrose, Inulin), geröstete Sojakerne, Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Calciumcarbonat, Natriumphosphat, Magnesiumcarbonat, Natriumcitrat, Magnesiumphosphat, Calciumphosphat, Kupfersulfat, Eisenpyrophosphat, Kaliumiodat, Natriumselenat, Zinkoxid, Mangansulfat), Maltodextrin, Fruktose-Glukose-Sirup, Rapsöl, Kaffeezubereitung (0,5 %) [gerösteter Kaffee, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Palmfett, teilweise gehärtet], Vitamine (A, D, E, Thiamin, Riboflavin, B6, Niacin, Folsäure, B12, Pantothensäure, Biotin, K, C), Aroma, Süßungsmittel (E955, E950), Emulgator (Sojalecithin). Kann Nüsse, Erdnüsse, Ei und Gluten enthalten. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.