

OPTIFAST®

RIEGEL 224 kcal* Mahlzeiterersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung. Mit Zuckern und Süßungsmitteln.

Himbeere-Kirsche
GESCHMACK



Servievorschlag

*pro Riegel

Prot Eiweiß: 37% kcal **Reich an Ballaststoffen** **24** Vitamine und Mineralstoffe **Himbeere-Kirsche Geschmack Riegel** **6**

NÄHRWERTINFORMATIONEN / INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

	Pro/Par	Pro Riegel /	
	100g	Par barre (65 g)	
Brennwert/Energie	kJ 1446	- 940	-
	kcal 345	- 224	-
Fett / Lipides	g 11	- 7,2	-
davon / dont :			
- gesättigte Fettsäuren / acides gras saturés	g 5,5	- 3,6	-
- einfach ungesättigte Fettsäuren / acides gras mono-insaturés	g 3,6	- 2,3	-
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren / acides gras poly-insaturés	g 2,0	- 1,3	-
Kohlenhydrate / Glucides	g 30	- 20	-
davon / dont :			
- Zucker / sucres	g 12	- 7,8	-
- mehrwertige Alkohole / polyols	g 12	- 8,1	-
Ballaststoffe /			
Fibres alimentaires	g 9,0	- 5,9	-
Eiweiß / Protéines	g 32	- 21	-
Salz / Sel	g 1,5	- 1,0	-

Vitamine und Mineralstoffe / Vitamines et substances minérales	% NRV (1)	% NRV (2)
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 / Thiamine	mg 0,70 64	0,46 41
Riboflavin / Riboflavine	mg 1,4 100	0,91 65
Niacin / Niacine	mg 12 75	7,8 49
B6	mg 1,4 100	0,91 65
Folsäure / Acide folique	µg 205 103	133 67
B12	µg 2,1 84	1,4 55
Biotin / Biotine	µg 35 70	23 46
Panthenol / Acide pantothenique	mg 4,2 70	2,7 46
Natrium / Sodium	mg 620	- 403
Kalium / Potassium	mg 1100	55 715 36
Calcium	mg 650	81 423 53
Phosphor / Phosphore	mg 550	79 358 51
Magnesium / Magnésium	mg 220	59 143 38
Eisen / Fer	mg 10	71 6,5 46
Zink / Zinc	mg 7,8	78 5,1 51
Kupfer / Cuivre	mg 1,1	110 0,72 72
Mangan / Manganèse	mg 1,7	85 1,1 55
Selen / Sélénium	µg 40	73 2,6 47
Jod / Iode	µg 115	77 75 50

Andere Nährstoffe / Autres nutriments		
α-Linolensäure / acide α-linolénique	mg 265	- 172 -
Linolensäure / acide linoléique	mg 1800	- 1170 -
Lactose	g 2,0	- 1,3 -

(1) % NRV: Referenzmenge für die tägliche Zufuhr (Erwachsene) pro 100g / Valeur nutritionnelle de référence par 100 g.
(2) % NRV: Referenzmenge für die tägliche Zufuhr (Erwachsene) pro Riegel (65 g) / Valeur nutritionnelle de référence par portion (65g).

611

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 zu Gewichtsabnahme bei.

Bon à savoir
Le remplacement d'un repas par jour par un substitut de repas dans le cadre d'une alimentation pauvre en calories soutient le maintien du poids.
Le remplacement de 2 repas par jour par un substitut de repas dans le cadre d'une alimentation pauvre en calories soutient la perte de poids.

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

Avís important
Il est important d'avoir une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

® Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.

DOSIERUNG UND ANWENDUNG:

Ersetzen Sie täglich eine oder zwei Hauptmahlzeit/en durch je einen OPTIFAST® Riegel (1 Riegel = 1 Hauptmahlzeit). 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. Es ist wichtig, auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung als Teil eines aktiven und gesunden Lebensstils zu achten. Kühl und trocken lagern.

Zutaten:

Sojaproteinsol, Sojaproteinsol, Tapiokastärke, Salz, Vollmilchschokolade (17%) (Zucker, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Kakao, Emulgator [Sojalecithin], natürliches Vanillearoma), Feuchthaltemittel (Sorbitol, Glycerin), Ballaststoffe (Polydextrose, Inulin), Sojaproteinsol, geröstete Sojabohne, Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Calciumcarbonat, Natriumphosphat, Magnesiumcarbonat, Natriumcitrat, Magnesiumphosphat, Calciumphosphat, Kupfersulfat, Eisenpyrophosphat, Kaliumdi-orthophosphat, Natriumselenat, Zinkoxid, Mangansulfat), getrocknete Fruchtzubereitung (1,4%) (Himbeerpüree, Himbeersaft aus Himbeersaftkonzentrat, Apfelpüree, Kirschsirup, Kirschsirupkonzentrat, Zucker, Fruktosesirup, Lactose, Palmöl, natürliches Aroma), Maltodextrin, Rapsöl, Fruktose-Glukose-Sirup, Vitamine (A, D, E, Thiamin, Riboflavin, B6, Niacin, Folsäure, B12, Panthothensäure, Biotin, K, C), Säurerregulator (E330), Aroma, Süßungsmittel (E955, E950), Emulgator (Sojalecithin). Kann Nüsse, Erdnüsse und Gluten enthalten.

DE/AT: Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. CH: Kann abführend wirken.

DOSAGE ET RECOMMANDATION :

Remplacer 1 ou 2 repas principaux par 1 barre (1 barre = 1 repas). Il est recommandé de boire 1-2 verres d'eau avec chaque barre.

Notice importante :

Les barres OPTIFAST® ne remplissent leur objectif que dans le cadre d'une alimentation pauvre en calories et complétée par d'autres aliments. Convient aux adultes. N'est pas indiqué pour les femmes enceintes ou allaitantes. Peut être indiqué pour les adolescents seulement sous avis médical. Il est important de bien couvrir vos besoins hydriques. Nous recommandons de boire une quantité journalière de 2 litres de boissons pauvres en calories. Il est important d'avoir une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain. A conserver au frais et à l'abri de la chaleur.

Ingrédients de soja :

Croustilles de soja (isolat de protéine de soja, amidon de tapioca, sel), couverture de chocolat au lait 17% (sucre, beurre de cacao, lait entier en poudre, pâte de cacao, émulsifiants (lécithine de soja), arôme naturel de vanille), humectants (sorbitol, glycérol), fibres (polydextrose, inuline), isolat de protéines de soja, graines de soja grillé, sels minéraux (citrate de potassium, carbonate de calcium, phosphate de sodium, carbonate de magnésium, citrate de sodium, phosphate de magnésium, phosphate de calcium, sulfate de cuivre, pyrophosphate de fer, iode de potassium, sélénate de sodium, oxyde de zinc, sulfate de manganèse), préparation de fruits séchés 1,4% (purée de framboise, jus de framboise à partir de concentré, purée de pomme, jus de cerise à partir de concentré, sucre, sirop de fructose, lactose, huile de palme, arôme naturel), maltodextrine, huile de colza, sirop de fructose-glucose, vitamines (A, D, E, thiamine, riboflavine, B6, niacine, acide folique, B12, acide pantothenique, biotine, K, C), régulateur d'acidité (E330), arôme, édulcorants (E955, E950), émulsifiant (lécithine de soja). Peut contenir: arachides, fruits à coque, gluten.

Peut avoir des effets laxatifs.

Servievorschlag
Suggestion de présentation