

NÄHRWERTINFORMATIONEN

		Pro 100 g	% NRV (1)	Pro Sachet (55 g)	% NRV (2)
Brennwert/Energie	kJ	1649	-	907	-
	kcal	392	-	216	-
Fett (25% kcal)	g	11	-	6,1	-
davon:					
- gesättigte Fettsäuren	g	1,2	-	0,66	-
- einfach ungesättigte Fettsäuren	g	5,0	-	2,8	-
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	3,8	-	2,1	-
Kohlenhydrate (35% kcal)	g	34	-	19	-
davon:					
- Zucker	g	18	-	9,9	-
Ballaststoffe / Nahrungsfasern (3% kcal)	g	6,5	-	3,6	-
Eiweiß (37% kcal)	g	36	-	20	-
Salz	g	1,2	-	0,67	-

Vitamine

A	µg	630	79	347	43
D	µg	5,3	106	2,9	58
E	mg	14	117	7,7	64
K	µg	70	93	39	51
C	mg	73	91	40	50
Thiamin	mg	1,8	164	1,0	90
Riboflavin	mg	1,7	121	0,93	66
Niacin	mg	20	125	11	69
B6	mg	2,2	157	1,2	86
Folsäure	µg	200	100	110	55
B12	µg	3,3	132	1,8	73
Biotin	µg	52	104	29	57
Pantothensäure	mg	5,6	93	3,1	51

Mineralstoffe

Natrium	mg	500	-	275	-
Kalium	mg	1720	86	946	47
Chlorid	mg	660	83	363	45
Calcium	mg	760	95	418	52
Phosphor	mg	645	92	355	51
Magnesium	mg	256	68	141	38
Eisen	mg	11	79	6,1	43
Zink	mg	8,0	80	4,4	44
Kupfer	mg	1,4	140	0,77	77
Mangan	mg	1,8	90	1,0	50
Fluorid	mg	0,89	25	0,49	14

Andere Nährstoffe

		Pro 100 g	% NRV (1)	Pro Sachet (55 g)	% NRV (2)
- α-Linolensäure	mg	450	-	248	-
- Linolsäure	mg	3090	-	1700	-
- Lactose	g	17	-	9,4	-



Gut zu wissen

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

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

Wichtige Hinweise

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



Serviervorschlag

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. Erhitzte Nahrungsreste verwerfen.
 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.