

## Suppen in den Sorten:

3x Kartoffel-Lauch  
3x Gemüse  
2x Tomate



\*Servieranschlag

# OPTIFAST® SELECTION

440 g e (8 Sachets x 55 g)



kcal pro  
Sachet

Vitamine &  
Mineralstoffe

Eiweiß:  
37 % kcal

OPTIFAST® ist ein Mahlzeigersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung.

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

### 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 Mahlzeigersatz trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten.

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

## Zubereitung:

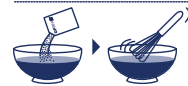
Alle OPTIFAST® Produkte können kalt und warm je nach Wunsch verzehrt werden.

1. Den Inhalt eines Sachets in 200ml kaltes oder warmes Wasser (max. 50°C) geben.
2. Mit einem Schneebesen verrühren oder im Mixbecher gut schütteln, bis das Pulver vollständig aufgelöst ist.

Für die Zubereitung  
mit kaltem Wasser:



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



## ZUTATEN SUPPEN

### OPTIFAST® Suppe Tomate

Milcheiweiß, Magermilchpulver, pflanzliche Öle, enthalten Milcheiweiß (Raps, Sonnenblume), Tomatenpulver (8,5%), Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Natriumchlorid, Magnesiumcitrat, Kaliumphosphat, Calciumlactat, Eisenpyrophosphat, Zinksulfat, Kupfergluconat, Mangansulfat, Natriumfluorid, Natriumselenit, Chromchlorid, Natriummolybdat, Kaliumiodid), Ballaststoffe (Gummi arabicum, Fructo-Oligosaccharide, Inulin), Rote-Beete-Pulver, Farbstoff (Kurkumin), Maltodextrin, Fischöl (enthält Sojalecithin, Milcheiweiß), Aroma, modifizierte Stärke, Vitamine (Niacin, E, Pantothensäure, C, B6, Thiamin, Riboflavin, A, Folsäure, K, Biotin, D, B12), getrocknete Petersilie.

### OPTIFAST® Suppe Kartoffel-Lauch

Milcheiweiß, Magermilchpulver, pflanzliche Öle, enthalten Milcheiweiß (Raps, Sonnenblume), getrocknetes Gemüse (8,8%) (Kartoffel, Lauch, Spinat), Ballaststoffe (Gummi arabicum, Fructo-Oligosaccharide, Inulin), Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat, Kaliumphosphat, Calciumcarbonat, Eisenpyrophosphat, Zinksulfat, Kupfergluconat, Mangansulfat, Natriumfluorid, Natriumselenit,

Chromchlorid, Natriummolybdat, Kaliumiodid), Maltodextrin, Aroma, Fischöl (enthält Sojalecithin, Milcheiweiß), Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat), Vitamine (Niacin, E, Pantothensäure, C, B6, Thiamin, Riboflavin, A, Folsäure, K, Biotin, D, B12), getrockneter Schnittlauch, Farbstoff (Kurkumin).

### OPTIFAST® Suppe Gemüse

Milcheiweiß, Magermilchpulver, pflanzliche Öle, enthalten Milcheiweiß (Raps, Sonnenblume), getrocknetes Gemüse (7,2%) (Kartoffel, Tomate, Lauch, Karotte, Zwiebel), Ballaststoffe (Gummi arabicum, Fructo-Oligosaccharide, Inulin), Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat, Kaliumphosphat, Natriumchlorid, Calciumcarbonat, Eisenpyrophosphat, Zinksulfat, Kupfergluconat, Mangansulfat, Natriumfluorid, Natriumselenit, Chromchlorid, Natriummolybdat, Kaliumiodid), Aroma, Maltodextrin, Fischöl (enthält Sojalecithin, Milcheiweiß), getrocknete Petersilie, Vitamine (Niacin, E, Pantothensäure, C, B6, Thiamin, Riboflavin, A, Folsäure, K, Biotin, D, B12), Farbstoff (Kurkumin), Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat), Paprika.

# OPTIFAST® SELECTION



\*Servieranschlag

NÄHRWERTINFORMATIONEN		Tomate / Kartoffel-Lauch / Gemüse			
		Pro 100 g	% NRV (1)	Pro Sachet (55 g)	% NRV (2)
Brennwert	kJ/kcal	1649 (392)	-	907 (216)	-
Fett (25% kcal)	g	11	-	6,1	-
davon:					
- gesättigte Fettsäuren	g	1,2	-	0,66	-
- einfach ungesättigte Fettsäuren	g	4,9	-	2,7	-
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	3,7	-	2,0	-
Kohlenhydrate (35% kcal)	g	34	-	19	-
davon:	g				
- Zucker		19/14/16	-	10/7,7/8,8	-
Ballaststoffe (3% kcal)	g	6,5	-	3,6	-
Eiweiß (37% kcal)	g	36	-	20	-
Salz	g	2,1/2,6/2,6	-	1,2/1,4/1,4	-
<b>Vitamine</b>					
A	µg	630	79	347	43
D	µg	5,3	106	2,9	58
E	mg	14	117	7,7	64
K	µg	75/91/69	100/121/92	41/50/38	55/67/51
C	mg	79/73/73	99/91/91	43/40/40	54/50/50
Thiamin	mg	1,8	164	1,0	90
Riboflavin	mg	1,9	136	1,0	75
Niacin	mg	20	125	11	69
B6	mg	2,2	157	1,2	86
Folsäure	µg	200/195/200	100/98/100	110/107/110	56/54/55
B12	µg	3,1	124	1,7	68
Biotin	µg	51/50/51	102/100/102	28	56/55/56
Pantothensäure	mg	5,3/5,3/5,5	88/88/92	2,9/2,9/3,0	49/49/50
<b>Mineralstoffe</b>					
Natrium	mg	830/1030/1030	-	457/567/567	-
Kalium	mg	1730	87	952	48
Chlorid	mg	1480/1480/1150	185/185/144	814/814/633	102/105/79
Calcium	mg	760	95	418	52
Phosphor	mg	650/650/645	93/92/92	358/358/355	51
Magnesium	mg	256	68	141	38
Eisen	mg	12/12/11	86/86/79	6,6/6,6/6,1	47/47/43
Zink	mg	7,8/8,3/8,4	78/83/84	4,3/4,6/4,6	43/46/46
Kupfer	mg	1,4/1,5/1,4	140/150/140	0,77/0,8/0,8	77/83/77
Mangan	mg	1,8/1,9/1,8	90/95/91	1,0	50/52/50
Fluorid	mg	0,89	25	0,49	14
Selen	µg	56	102	31	56
Chrom	µg	28/28/30	70/70/75	15/15/17	38/38/41
Molybdän	µg	35/32/28	70/64/56	19/18/15	39/35/31
Jod	µg	133/131/135	89/87/90	73/72/74	49/48/50
<b>Andere Nährstoffe</b>					
- Linolsäure	mg	3090	-	1700	-
- Lactose	g	11/12/13	-	6,1/6,6/7,2	-

OPTIFAST® ist ein Mahlzeitersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung.

#### ANWENDUNGSEMPFEHLUNGEN UND LAGERUNG:

Ersetzen Sie täglich eine oder zwei Hauptmahlzeit/en durch je ein Sachet OPTIFAST® (1 Sachet = 1 Hauptmahlzeit). 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. Wichtige Hinweise: Es ist wichtig, auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung als Teil eines aktiven und gesunden Lebensstils zu achten. Die OPTIFAST® Produkte erfüllen nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung den angestrebten Zweck, andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein.

Achten Sie 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 4 Stunden, bei Lagerung im Kühlschrank innerhalb von 24 Stunden verzehren. Reste der mit warmem Wasser zubereiteten Produkte nicht aufbewahren, sondern entsorgen.

Nestlé Health Science (Deutschland) GmbH D-60523

Frankfurt - Kostenlose Serviceline: 0800 100 16 35

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

PZN 16742614

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

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