

OPTIFAST®

RIEGEL 233 kcal* Mahlzeiterersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung.

Schokoladen
GESCHMACK



Servievorschlag

*pro Riegel

Prot Eiweiß: 33% kcal
 Reich an Ballaststoffen
24 Vitamine und Mineralstoffe
 Schokoladen Geschmack Riegel
6

NÄHRWERTINFORMATIONEN / INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

	Pro/Par 100g	Pro Riegel / Par barre (70g)		
Brennwert/Energie	kJ	1394	-	976
	kcal	333	-	233
Fett / Lipides	g	11	-	7,6
davon / dont :				
- gesättigte Fettsäuren / acides gras saturés	g	4,0	-	2,8
- einfach ungesättigte Fettsäuren / acides gras mono-insaturés	g	3,8	-	2,7
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren / acides gras poly-insaturés	g	2,0	-	1,4
Kohlenhydrate / Glucides	g	33	-	23
davon / dont :				
- Zucker / sucres	g	10	-	7,1
- mehrwertige Alkohole / polyols	g	17	-	12
Ballaststoffe / Fibres alimentaires	g	9,6	-	6,7
Eiweiß / Protéines	g	28	-	19
Salz / Sel	g	1,2	-	0,84
Vitamine und Mineralstoffe / Vitamines et substances minérales		% NRV (1)		% NRV (2)
A	µg	480	60	336
D	µg	4,0	80	2,8
E	µg	7,5	63	5,3
K	µg	45	60	31
C	mg	56	70	39
Thiamin / Thiamine	mg	0,65	59	0,46
Riboflavin / Riboflavine	mg	1,3	93	0,91
Niacin / Niacine	mg	11	69	7,7
B6	mg	1,3	93	0,91
Folsäure / Acide folique	µg	200	100	140
B12	µg	2,8	112	2,0
Biotin / Biotine	µg	28	56	20
Pantothensäure / Acide panthothénique	mg	4,0	67	2,8
Natrium / Sodium	mg	480	-	336
Kalium / Potassium	mg	1200	60	840
Calcium	mg	600	75	420
Phosphor / Phosphore	mg	420	60	294
Magnesium / Magnésium	mg	195	52	137
Eisen / Fer	mg	9,7	69	6,8
Zink / Zinc	mg	7,0	70	4,9
Kupfer / Cuivre	mg	1,1	110	0,77
Mangan / Manganèse	mg	1,20	60	0,84
Selen / Sélénium	µg	40	73	28
Jod / Iode	µg	100	67	70
Andere Nährstoffe / Autres nutriments				
c-Linolensäure / acide c-linolénique	mg	240	-	168
Linolensäure / acide linoléique	mg	1700	-	1190
Lactose	g	2,0	-	1,4

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.

Servievorschlag / Suggestion de présentation

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:

Milchweiß (Molkenprotein-Isolat, Calciumcaseinat), Feuchthaltemittel (Sorbitol, Glycerin), Vollmilchschokolade (14,5 %) (Zucker, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Kakaomasse, Emulgator [Sojalecithin], natürliches Vanillearoma), Ballaststoffe (Polydextrose), Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Calciumcarbonat, Natriumcitrat, Natriumphosphat, Magnesiumcarbonat, Magnesiumphosphat, Calciumphosphat, Kupfersulfat, Eisenpyrophosphat, Kaliumiodat, Natriumselenat, Zinkoxid, Mangansulfat), fettarmes Kakaopulver (5 %), pflanzliche Öle (Raps, Distel), Fruktosesirup, Sojaprotein-Isolat, Aroma, Glukosesirup, Vitamine (C, E, Niacin, A, Pantothensäure, Biotin, B12, Folsäure, D, B6, Riboflavin, K, Thiamin), 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 :

Protéines de lait (isolat de protéine de petit-lait, caseinate de calcium), humectants (sorbitol, glycérol), couverture de chocolat au lait 14,5% (sucre, beurre de cacao, lait entier en poudre, pâte de cacao, émulsifiants (lécithine de soja), arôme naturel de vanille), fibre (polydextrose), sels minéraux (citrate de potassium, carbonate de calcium, citrate de sodium, phosphate de sodium, carbonate de magnésium, phosphate de magnésium, phosphate de calcium, sulfate de cuivre, pyrophosphate de fer, iodure de potassium, sélénate de sodium, oxyde de zinc, sulfate de manganèse), cacao maigre en poudre 5%, huiles végétales (colza, carthame), sirop de fructose, isolat de protéines de soja, sirop de glucose, vitamines (C, E, niacine, A, acide panthothénique, biotine, B12, acide folique, D, B6, riboflavine, K, thiamine), émulsifiant (lécithine de soja). Peut contenir: arachides, fruits à coque, gluten.
Peut avoir des effets laxatifs.

(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 (70 g) / Valeur nutritionnelle de référence par portion (70g).