

# OPTIFAST®

**RIEGEL  
BARRETTA**

211 kcal\*

Mahlzeiterersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung. Mit Zuckern und Süßungsmitteln.  
Sostituto di un pasto per il controllo del peso.  
Con zuccheri ed edulcoranti.

**Cerealien**  
GESCHMACK

GUSTO  
**Cereali**



\*pro Riegel / per barretta

**Prot** Eiweiß: 37% kcal

**Reich an Ballaststoffen**  
Ricco in Fibre

**24** Vitamine und Mineralstoffe  
Vitamine e Minerali

**Cerealien Geschmack Riegel** **6**

**ÄHRWERTIGKEITEN / INFORMATIONS NUTRITIONNELLES / INFORMAZIONI NUTRIZIONALI**

	Pro/Par/Per 100g	Pro/Par/Per 65 g		
<b>Brennwert/Energie / Energia</b>	<b>kJ</b>	<b>1365</b>	-	<b>887</b>
	<b>kcal</b>	<b>325</b>	-	<b>211</b>
Fett / Lipides / Grassi	g	8,0	-	5,2
davon / dont / di cui:				
- gesättigte Fettsäuren / acides gras saturés / acidi grassi saturi	g	1,5	-	1,0
- einfach ungesättigte Fettsäuren / acides gras mono-insaturés / acidi grassi monoinsaturi	g	3,0	-	2,0
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren / acides gras poly-insaturés / acidi grassi polinsaturi	g	3,5	-	2,3
Kohlenhydrate / Glucides / Carboidrati	g	34	-	22
davon / dont / di cui:				
- Zucker / sucres / zuccheri	g	8,0	-	5,2
- mehrwertige Alkohole / polyols / poliooli	g	13	-	8,5
Ballaststoffe / Fibres alimentaires / Fibre	g	9,0	-	5,9
Eiweiß / Protéines / Proteine	g	30	-	20
Salz / Sel / Sale	g	1,5	-	1,0
<b>Vitamine und Mineralstoffe / Vitamines et substances minérales / Vitamine e minerali</b>		<b>% NRV/ VNR (1)</b>		<b>% NRV/ VNR (2)</b>
A	µg	520	65	338
D	µg	4,0	80	2,6
E	mg	8,6	72	5,6
K	µg	48	64	31
C	mg	70	88	46
Thiamin / Thiamine / Tiamina	mg	0,70	64	0,46
Riboflavin / Riboflavine / Riboflavina	mg	1,4	100	0,91
Niacin / Niacine / Niacina	mg	12	75	7,8
B6	mg	1,4	100	0,91
Folsäure / Acide folique / Acido Folico	µg	205	103	133
B12	µg	2,1	84	1,4
Biotin / Biotine / Biotina	µg	32	64	21
Pantothensäure / Acide pantothénique / Acido Pantoténico	mg	4,2	70	2,7
Natrium / Sodium / Sodio	mg	620	-	403
Kalium / Potassium / Potassio	mg	1100	55	715
Calcium / Calcio	mg	650	81	423
Phosphor / Phosphore / Fosforo	mg	550	79	358
Magnesium / Magnésium / Magnesio	mg	220	59	143
Eisen / Fer / Ferro	mg	10	71	6,5
Zink / Zinc / Zinco	mg	7,8	78	5,1
Kupfer / Cuivre / Rame	mg	1,1	110	0,72
Mangan / Manganèse / Manganese	mg	1,7	85	1,1
Selen / Sélénium / Selenio	µg	40	73	26
Jod / Iode / Iodio	µg	110	73	72
<b>Andere Nährstoffe / Autres nutriments / Altri nutrienti</b>				
o-Linolensäure / acide o-linolénique / Ac. o-linolenico	mg	520	-	338
Linolensäure / acide linoléique / Ac. Linoleico	mg	2800	-	1820
Lactose / lattosio	g	0,50	-	0,33

**Gut zu wissen:** 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.

**Buono a sapersi.** Sostituire un pasto giornaliero principale di una dieta ipocalorica con un sostituto di un pasto (come OPTIFAST®) contribuisce al mantenimento di peso dopo la perdita di peso. Sostituire due pasti giornalieri principali di una diet ipocalorica con sostituti di un pasto (come OPTIFAST®) contribuisce alla perdita di peso.

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

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

**La buona informazione.** E' importante seguire una dieta varia ed equilibrata ed uno stile di vita sano.

**DOSIERUNG UND ANWENDUNG:**

Ersetzen Sie täglich eine oder zwei Hauptmahlzeiten 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. Kühl und trocken lagern.

**Zutaten:**

Sojaproteinisolat, Tapiokastärke, Salz, Feuchthaltemittel (Sorbitol, Glycerin), Sojaproteinisolat, geröstete Sojakerne, Ballaststoffe (Polydextrose), Haferflocken (7%), Maltodextrin, Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Calciumcarbonat, Natriumphosphat, Natriumcitrat, Magnesiumcarbonat, Magnesiumphosphat, Calciumphosphat, Kupfersulfat, Eisenpyrophosphat, Kaliumiodat, Natriumselenat, Zinkoxid, Mangansulfat), Fruktose-Glukose-Sirup, gesüßte, getrocknete Cranberries (4%) [Cranberries, Zucker, Sonnenblumenöl], Rapsöl, Vitamine [C, E, Niacin, A, Pantothensäure, Biotin, B12, Folsäure, D, B6, Riboflavin, K, Thiamin], Süßungsmittel (E955, E950), Aroma, Emulgator (Sojalecithin). Kann Nüsse, Milch und Erdnüsse 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. A conserver au frais et à l'abri de la chaleur.

**Ingredients :**

Croustilles de soja (isolat de protéine de soja, amidon de tapioka, sel), humectants (sorbitol, glycérol), isolat de protéines de soja, graines de soja grillé, fibres (polydextrose), flocons d'avoine 7%, maltodextrine, 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, iode de potassium, sélénate de sodium, oxyde de zinc, sulfate de manganèse), sirop de fructose-glucose, canneberges séchées sucrées (4%) (canneberge, sucre, huile de tournesol), huile de colza, vitamines [C, E, niacine, A, acide pantothénique, biotine, B12, acide folique, D, B6, riboflavine, K, thiamine], édulcorants (E955, E950), arôme, émulsifiant (lécithine de soja). Peut contenir : arachides, lait et fruits à coque. **Peut avoir des effets laxatifs.**

**RACCOMANDAZIONI D'USO :**

Sostituire uno o due pasti principali con una o due barrette Optifast® (1 barretta = 1 pasto).

Si raccomanda di bere 1 o 2 bicchieri di acqua con ciascuna barretta.

**Avvertenza importante :**

Le barrette OPTIFAST® sono utili per l'uso previsto soltanto nell'ambito di una dieta ipocalorica che deve necessariamente comprendere altri alimenti. Assicurare un adeguato apporto di liquidi. Le donne in gravidanza, i bambini, gli adolescenti e le persone anziane non dovrebbero intraprendere una dieta ipocalorica senza consultare il medico. Conservare in luogo asciutto e lontano da fonti di calore.

**Ingredienti :**

Patatine di soia (proteine isolate di soia, amido di tapioca, sale), umidificanti (sorbitolo, glicero), proteine isolate di soia, semi di soia tostate, fibre (polidestrosio), fiocchi di avena 7%, maltodestrine, minerali (citrato di potassio, carbonato di calcio, fosfato di sodio, citrato di sodio, carbonato di magnesio, fosfato di magnesio, fosfato di calcio, solfato di rame, pirofosfato di ferro, iodato di potassio, selenato di sodio, ossido di zinco, solfato di manganese), sciroppo di glucosio-fruttosio, preparazione ai mirtilli rossi 4% (mirtilli rossi, zucchero, olio di girasole), olio di colza, vitamina [C, E, niacina, A, acido pantoténico, biotina, B12, acido folico, D, B6, riboflavina, K, tiamina], edulcoranti (sucralosio, acesulfame K), aromi, emulsionante (lecitina di soia). Può contenere arachidi, frutta a guscio, latte. **Un consumo eccessivo può avere effetti lassativi.**

(1) % NRV/VNR: Referenzmenge für die tägliche Zufuhr (Erwachsene) pro 100g / Valeur nutritionnelle de référence par 100g / Valori Nutritivi di Riferimento per 100g.

(2) % NRV/VNR: Referenzmenge für die tägliche Zufuhr (Erwachsene) pro Riegel (65 g) / Valeur nutritionnelle de référence par portion (65g) / Valori nutritivi di riferimento per porzione (65g).