

Andere Nährstoffe					
		Pro 100 g	% NRV (1)	Pro Sachet (55 g)	% NRV (2)
- α-Linolensäure	mg	450	-	248	-
- Linolsäure	mg	3090	-	1700	-
- Lactose	g	12	-	7	-



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 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.




Servieranschlag

ZUBEREITUNG

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

- Den Inhalt eines Sachets in 200 ml kaltes oder warmes Wasser (max. 50 °C) geben. Erhitzte Nahrungsreste verwerfen.
- Mit einem Schneebesen verrühren oder im Mixbecher gut schütteln, bis das Pulver vollständig aufgelöst ist. Anschließend 3-5 min. gekühlt quellen lassen und direkt verzehren.



(1) % NRV: Referenzmenge für die tägliche Zufuhr (Erwachsene) pro 100 g
 (2) % NRV: Referenzmenge für die tägliche Zufuhr (Erwachsene) pro Portion (55 g)

DE OPTIFAST® home ist ein Mahlzeiteratz für eine gewichtskontrollierende Ernährung oder Teil einer Tagesration für gewichtskontrollierende Ernährung. Mit Süßungsmitteln.

ANWENDUNGSEMPFEHLUNGEN UND LAGERUNG:

Mahlzeiteratz für eine gewichtskontrollierende Ernährung: Ersetzen Sie täglich eine oder zwei Hauptmahlzeit/en durch je ein Sachet OPTIFAST® home Creme (1 Sachet = 1 Hauptmahlzeit). 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. Die OPTIFAST® home Produkte erfüllen nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung den angestrebten Zweck, andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein.

Tagesration für gewichtskontrollierende Ernährung: Sofern als Tagesration für gewichtskontrollierende Ernährung (4 Sachets/Tag) verwendet, liefert OPTIFAST® home ausreichende Mengen aller essentiellen Nährstoffe für den Tag. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. Wir empfehlen mindestens 2 Liter pro Tag eines kalorienfreien oder -armen Getränks zu trinken. Werden alle täglichen Mahlzeiten durch OPTIFAST® home ersetzt, darf OPTIFAST® home ohne ärztlichen Rat nicht länger als 3 Wochen verwendet werden. 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 6 Stunden, bei Lagerung im Kühlschrank innerhalb von 24 Stunden verzehren. Unter Schutzatmosphäre verpackt.

ZUTATEN

Milchweiß, Magermilchpulver, pflanzliche Öle, enthalten Milchweiß (Raps, Sonnenblume), modifizierte Stärke, Ballaststoffe (Gummi arabicum, Fructo-Oligosaccharide, Inulin), Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat, Natriumchlorid, Eisensulfat, Zinksulfat, Kupfergluconat, Mangansulfat, Natriumfluorid, Natriumselenit, Chromchlorid, Natriummolybdat, Kaliumiodid), fettarmes Kakaopulver (4%), Maltodextrin, Fischöl (enthält Sojalecithin, Milchweiß), Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan, Carrageen), Vitamine (Niacin, E, Pantothenensäure, C, B6, Thiamin, Riboflavin, A, Folsäure, K, Biotin, D, B12), Süßungsmittel (Aspartam, Acesulfam K). Enthält eine Phenylalaninquelle.

Hergestellt in Deutschland.

- DE Nestlé Health Science (Deutschland) GmbH**
D-60523 Frankfurt - Kostenlose Serviceline: 0800 100 16 35
- AT Nestlé Österreich GmbH - Nestlé Health Science**
Wiedner Gürtel 9 - A-1100 Wien - Infoline : 0043 1 546 40 734



OPTIFAST®

CREME

216 kcal*

OPTIFAST® home ist ein Mahlzeiteratz für eine gewichtskontrollierende Ernährung oder Teil einer Tagesration für gewichtskontrollierende Ernährung. Mit Süßungsmitteln.



DE: Informieren Sie sich über das OPTIFAST® Konzept für zuhause unter www.optifast.de.
 AT: Informieren Sie sich über OPTIFAST® unter www.optifast.at

Schokolade GESCHMACK



*pro Sachet

28

Vitamine und Mineralstoffe

Prot

Eiweiß: 37% kcal

Schokolade
Geschmack
Sachets

8

440g e (8 Sachets x 55g)