

# OPTIFAST®

**RIEGEL  
BARRETTA**

211 kcal\*

Mahlzeiteratz 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**



Servievorschlag / immagine a solo scopo illustrativo

\*pro Riegel / per barretta

**Protein**  
Eiweiß:  
37% kcal

**Reich an Ballaststoffen**  
Riccio in Fibre

**24**  
Vitamine und Mineralstoffe  
Vitamine e Minerali

**Cerealien Geschmack Riegel 6**

**WICHTIGSTE INFORMATIONEN / INFORMAZIONI NUTRIZIONELLES / AZIONI NUTRIZIONALI**

	Pro/Par/Per 100g	Pro/Par/Per 65g	
<b>Wert/Energie / Energia</b>	<b>kJ</b>	<b>325</b>	<b>211</b>
	<b>kcal</b>	<b>78</b>	<b>52</b>
<b>lipides / Grassi</b>	<b>g</b>	<b>8,0</b>	<b>5,2</b>
<b>(dont / di cui):</b>			
ättigte Fettsäuren / acides gras saturés / acidi grassi saturi	g	1,5	1,0
ach ungesättigte Fettsäuren / les gras mono-insaturés / acidi grassi monoinsaturi	g	3,0	2,0
rfach ungesättigte Fettsäuren / les gras poly-insaturés / acidi grassi polinsaturi	g	3,5	2,3
hydrate / Glucides / Carboidrati	g	34	22
<b>(dont / di cui):</b>			
ker / sucres / zuccheri	g	8,0	5,2
trwertige Alkohole / polyols / oli	g	13	8,5
stoffe / Fibres alimentaires / Fibre	g	9,0	5,9
Protéines / Proteine	g	30	20
el / Sale	g	1,5	1,0
<b>Mineralstoffe / Vitamines / Sostanze minerali / Vitamine e minerali</b>	<b>% NRV / YMR (%)</b>	<b>% NRV / YMR (%)</b>	<b>% NRV / YMR (%)</b>
Phosphor / Fosforo	65	330	42
Calcium / Calcio	80	2,6	52
Eisen / Ferro	6,6	72	5,6
Zink / Zinco	48	64	31
Magnesium / Magnesio	70	88	46
Natrium / Sodio	0,70	64	0,46
Thiamin / Tiamina	1,4	100	0,91
Riboflavin / Riboflavina	1,2	75	7,8
Niacin / Niacina	1,4	100	0,91
Folsäure / Acide folique / Acido folico	205	103	133
Biotin / Biotina	2,1	84	1,4
Cholecalciferol / Vitamine D3	32	64	21
Cholecalciferol / Vitamine D3	4,2	70	2,7
Natrium / Sodio	670	-	403
Potassium / Potassio	1100	55	715
Calcium / Calcio	650	81	423
Phosphor / Fosforo	550	79	358
Magnesium / Magnesio	220	59	143
Eisen / Ferro	10	71	6,5
Zink / Zinco	7,8	78	5,1
Cuivre / Rame	1,3	110	0,72
Manganese / Manganese	1,7	85	1,1
Selenium / Selenio	40	73	26
Iode / Iodio	110	73	72
<b>Nährstoffe / Autres nutriments / Altri nutrienti</b>	<b>mg</b>	<b>520</b>	<b>338</b>
Essigsäure / acide o-tétrinique / valencia			

**Gut zu Wissen:** 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.

**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 giornaliera 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 dieta 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:** È 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 Sojabohne, 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 Erbsen enthalten. **DE/AT: Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. CH: Kann abführend wirken.**

**DOSAGE ET RECOMMANDATION:** Remplacez 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:** Crostilles de soja (isolat de protéine de soja, amidon de tapioca, 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, iodure de potassium, selenate 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:**