

INFORMATIONEN		Pro 100 g	% NRV (1)	Pro Sachet (55 g)	% NRV (2)
Energie	kJ	1649	-	917	-
	kcal	392	-	216	-
fettlösliche Vitamine	0	1,2	-	0,66	-
	0	4,8	-	2,6	-
wasserlösliche Vitamine	0	3,8	-	2,1	-
	0	34	-	19	-
0	0	14	-	7,7	-
	0	4,5	-	2,5	-
0	0	36	-	20	-
	0	1,3	-	0,73	-
Protein	mg	630	79	347	43
	mg	5,3	106	2,9	58
Faser	mg	14	117	7,7	84
	mg	45	87	26	48
Zucker	mg	73	91	40	50
	mg	1,8	164	1,0	90
Säure	mg	1,8	129	1,0	71
	mg	30	175	11	89
Phosphor	mg	2,2	157	1,2	86
	mg	200	100	110	55
Natrium	mg	3,8	75	2,1	84
	mg	51	102	28	54
Kalium	mg	5,3	88	2,9	49
	mg	530	-	292	-
Magnesium	mg	1730	87	952	48
	mg	400	75	220	41
Zink	mg	820	103	451	54
	mg	880	97	374	53
Eisen	mg	25,4	48	141	38
	mg	12	86	6,6	47
Calcium	mg	9,8	90	5,4	50
	mg	1,6	160	0,89	89
Vitamin B1	mg	2,3	100	1,3	55
	mg	0,84	24	0,46	13
Vitamin B2	mg	55	100	30	55
	mg	43	100	24	59
Vitamin B6	mg	30	60	17	33
	mg	136	91	75	50

Andere Nährstoffe

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

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

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

ZUBEREITUNG
Alle OPTIFAST® home Produkte können kalt und warm je nach Wunsch verzehrt werden.
1. Den Inhalt eines Sachets in 200 ml kaltes oder warmes Wasser (max. 50 °C) geben. Erhöhte Nährstoffkonzentration vermeiden.
2. Mit einem Schneebesen verrühren oder im Mixer gut schüttein, bis das Pulver vollständig aufgelöst ist. Anschließend 3-5 min. gekühlt quellen lassen und direkt verzehren.

pro % NRV: Referenzmenge für die tägliche Zufuhr (Erwachsene) pro 100 g
20 % NRV: Referenzmenge für die tägliche Zufuhr (Erwachsene) pro Portion (55 g)

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 Hauptmahlzeiten 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 Sachet/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 in Kühltruhe innerhalb von 24 Stunden verbrauchen. Unter Schutzatmosphäre verpackt.

ZUTATEN:
Milchpulver, Magnesiumcitrat, pflanzliche Öle, enthalten Milchprotein (Raps, Sonnenblume), modifizierte Stärke, Ballaststoffe (Bananenpulver, Fructose-1,6-bisphosphat, Inulin), Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat, Natriumchlorid, Eisenoxid, Zinkoxid, Kupferglucuronat, Manganoxid, Natriumfluorid, Natriumcitrat, Chromoxid, Natriumhydroxid, Kaliumiodid, fettarmes Kakaoextrakt (KAKAO), Maltodextrin, Fischöl (enthält Omega-3-Fettsäuren), Aronia, Verdickungsmittel (Xanthan, Carrageen), Vitamine (Niacin, E, Pantothensäure, C, B6, Thiamin, Riboflavin, A, Folsäure, K, Biotin, D, B12), Süßungsmittel (Sorbitan, Acesulfam K). Enthält eine Phenylalaninquelle.

Hergestellt in Deutschland.

Nestlé Health Science (Deutschland) GmbH
D-60523 Frankfurt - Kostenlose ServiceLine: 0800 100 14 25

Nestlé Österreich GmbH - Nestlé Health Science
Wiedner Gürtel 9 - A-1100 Wien - InfoLine: 0043 1 546 40 734

*Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A. PZN 15875546

Nestlé HealthScience®

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

Schokoladen Geschmack Sachet

440g e (8 Sachets)