



OPTIFAST®

RIEGEL 232 kcal*

Mahlzeiterersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung. Mit Zuckern und Süßungsmitteln.

Cappuccino
GESCHMACK



Servivorschlag

*pro Riegel

Prot

Eiweiß:
36% kcal



Reich an
Ballaststoffen

24

Vitamine und
Mineralstoffe

Cappuccino
Geschmack
Riegel

6

WÄHRWERTINFORMATIONEN / INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

		Pro/Par 100g	Pro Riegel / Par barre (65 g)	
Brennwert/Energie				
	kJ	1495	- 972	-
	kcal	357	- 232	-
Fett / Lipides	g	12	- 7,8	-
davon / dont :				
- gesättigte Fettsäuren / acides gras saturés	g	5,8	- 3,8	-
- einfach ungesättigte Fettsäuren / acides gras mono-insaturés	g	3,6	- 2,3	-
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren / acides gras poly-insaturés	g	2,0	- 1,3	-
Kohlenhydrate / Glucides	g	32	- 21	-
davon / dont :				
- Zucker / sucres	g	12	- 7,8	-
- mehrwertige Alkohole / polyols	g	13	- 8,5	-
Ballaststoffe / Fibres alimentaires	g	6,8	- 4,4	-
Eiweiß / Protéines	g	32	- 21	-
Salz / Sel	g	1,5	- 1,0	-

Vitamine und Mineralstoffe / Vitamines et substances minérales		% NRV (1)	% NRV (2)
A	µg	520	65 338 42
D	µg	4,2	84 2,7 55
E	mg	8,0	67 5,2 43
K	mg	48	64 31 42
C	mg	60	75 39 49
Thiamin / Thiamine	mg	0,70	64 0,46 41
Riboflavin / Riboflavine	mg	1,4	100 0,91 65
Niacin / Niacine	mg	12	75 7,8 49
B6	mg	1,4	100 0,91 65
Folsäure / Acide folique	µg	205	103 133 67
B12	µg	2,1	84 1,4 55
Biotin / Biotine	µg	35	70 23 46
Pantotheinsäure / Acide pantothénique	mg	4,2	70 2,7 46
Natrium / Sodium	mg	620	- 403 -
Kalium / Potassium	mg	1100	55 715 36
Calcium	mg	650	81 423 53
Phosphor / Phosphore	mg	550	79 358 51
Magnesium / Magnésium	mg	220	59 143 38
Eisen / Fer	mg	10	71 6,5 46
Zink / Zinc	mg	7,8	78 5,1 51
Kupfer / Cuivre	mg	1,1	110 0,7 72
Mangan / Manganèse	mg	1,7	85 1,1 55
Selen / Sélénium	µg	40	73 26 47
Jod / Iode	µg	115	77 75 50

Andere Nährstoffe / Autres nutriments			
α-Linolensäure / acide α-linolénique	mg	265	- 172 -
Linolensäure / acide linoléique	mg	1800	- 1170 -
Lactose	g	2,0	- 1,3 -

(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 (65 g) / Valeur nutritionnelle de référence par portion (65g).

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.

Avis 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.

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. Es ist wichtig, auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung als Teil eines aktiven und gesunden Lebensstils zu achten. Kühl und trocken lagern.

Zutaten:
Sojaproteinsol, Tapiokastärke, Salz, Vollmilchschokolade (17 %) [Zucker, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Kakao, Emulgator (Sojalecithin), natürliches Vanillearoma], Feuchthaltemittel (Sorbitol, Glycerin), Sojaproteinsol, Ballaststoffe (Polydextrose, Inulin), geröstete Sojabohnen, Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Calciumcarbonat, Natriumphosphat, Magnesiumcarbonat, Natriumcitrat, Magnesiumphosphat, Calciumphosphat, Kupfersulfat, Eisenpyrophosphat, Kaliumiodat, Natriumselenat, Zinkoxid, Mangansulfat), Maltodextrin, Fruktose-Glukose-Sirup, Rapsöl, Kaffeezubereitung (0,5 %) (gerösteter Kaffee, Sojaöl, Sonnenlumenöl, Palmfett, teilweise gehärtet), Vitamine (A, D, E, Thiamin, Riboflavin, B6, Niacin, Folsäure, B12, Pantotheinsäure, Biotin, K, C), Aroma, Süßungsmittel (E955, E950), Emulgator (Sojalecithin). Kann Nüsse, Erdnüsse, Ei 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 :
Croustillants de soja (isolat de protéine de soja, amidon de tapioca, sel), couverture de chocolat au lait (17 %) [sucre, beurre de cacao, lait entier en poudre, pâte de cacao, émulsifiants (lécithine de soja), arôme naturel de vanille], humectants (sorbitol, glycérol), isolat de protéines de soja, fibres (polydextrose, inuline), graines de soja grillées, sels minéraux (citrate de potassium, carbonate de calcium, phosphate de sodium, carbonate de magnésium, citrate de sodium, phosphate de magnésium, phosphate de calcium, sulfate de cuivre, pyrophosphate de fer, iodure de potassium, sélénate de sodium, oxyde de zinc, sulfate de manganèse), maltodextrine, sirop de fructose-glucose, huile de colza, préparation de café 0,5 % (café torréfié, huile de soja, huile de tournesol, graisse de palme partiellement hydrolysée), vitamines (A, D, E, thiamine, riboflavine, B6, niacine, acide folique, B12, acide pantothénique, biotine, K, C), arôme, édulcorants E955, E950, émulsifiant (lécithine de soja). Peut contenir : arachides, fruits à coque, oeuf et gluten.

Peut avoir des effets laxatifs.

Servivorschlag
Suggestion de présentation