



\*Serviovorschlag

Drink  
**Banane  
Geschmack**  
440g e (8 Sachets x 55g)

216

28

Prot

kcal pro Sachet

Vitamine & Mineralstoffe

Eiweiß: 37% kcal

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

Informiere Dich über das **OPTIFAST** KONZEPT unter [www.optifast.de](http://www.optifast.de)

## Zubereitung:

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

- Den Inhalt eines Sachets in 200ml kaltes oder warmes Wasser (max. 50°C) geben.
- Mit einem Schneebesen verrühren oder im Mixbecher gut schütteln, bis das Pulver vollständig aufgelöst ist.

Das Produkt sollte direkt nach der Zubereitung verzehrt werden. Erhitzte Nahrungsreste verwerfen.

## NÄHRWERTINFORMATIONEN

|                                    |           | Pro 100g   | % NRV (1) | Pro Sachet (55g) | % NRV (2) |
|------------------------------------|-----------|------------|-----------|------------------|-----------|
| Brennwert / Energie                | kJ / kcal | 1649 / 392 | -         | 907 / 216        | -         |
| Fett (25% kcal)                    | g         | 11         | -         | 6,1              | -         |
| davon:                             | g         |            |           |                  |           |
| - gesättigte Fettsäuren            | g         | 1,2        | -         | 0,66             | -         |
| - einfach ungesättigte Fettsäuren  | g         | 5,0        | -         | 2,8              | -         |
| - mehrfach ungesättigte Fettsäuren | g         | 3,8        | -         | 2,1              | -         |
| Kohlenhydrate (35% kcal)           | g         | 34         | -         | 19               | -         |
| davon:                             | g         |            |           |                  |           |
| - Zucker                           | g         | 18         | -         | 9,9              | -         |
| Ballaststoffe (3% kcal)            | g         | 6,5        | -         | 3,6              | -         |
| Eiweiß (37% kcal)                  | g         | 36         | -         | 20               | -         |
| Salz                               | g         | 1,2        | -         | 0,67             | -         |

## Vitamine

|                |    |     |     |      |    |
|----------------|----|-----|-----|------|----|
| A              | µg | 630 | 79  | 347  | 43 |
| D              | µg | 5,3 | 106 | 2,9  | 58 |
| E              | mg | 14  | 117 | 7,7  | 64 |
| K              | µg | 70  | 93  | 39   | 51 |
| C              | mg | 73  | 91  | 40   | 50 |
| Thiamin        | mg | 1,8 | 164 | 1,0  | 90 |
| Riboflavin     | mg | 1,7 | 121 | 0,93 | 66 |
| Niacin         | mg | 20  | 125 | 11   | 69 |
| B6             | mg | 2,2 | 157 | 1,2  | 86 |
| Folsäure       | µg | 200 | 100 | 110  | 55 |
| B12            | µg | 3,3 | 132 | 1,8  | 73 |
| Biotin         | µg | 52  | 104 | 29   | 57 |
| Pantothensäure | mg | 5,6 | 93  | 3,1  | 51 |

## Mineralstoffe

|           |    |      |     |      |    |
|-----------|----|------|-----|------|----|
| Natrium   | mg | 500  | -   | 275  | -  |
| Kalium    | mg | 1720 | 86  | 946  | 47 |
| Chlorid   | mg | 660  | 83  | 363  | 45 |
| Calcium   | mg | 760  | 95  | 418  | 52 |
| Phosphor  | mg | 645  | 92  | 355  | 51 |
| Magnesium | mg | 256  | 68  | 141  | 38 |
| Eisen     | mg | 11   | 79  | 6,1  | 43 |
| Zink      | mg | 8,0  | 80  | 4,4  | 44 |
| Kupfer    | mg | 1,4  | 140 | 0,77 | 77 |
| Mangan    | mg | 1,8  | 90  | 1,0  | 50 |
| Fluorid   | mg | 0,89 | 25  | 0,49 | 14 |
| Selen     | µg | 58   | 105 | 32   | 58 |
| Chrom     | µg | 24   | 60  | 13   | 33 |
| Molybdän  | µg | 31   | 62  | 17   | 34 |
| Jod       | µg | 145  | 97  | 80   | 53 |

## Andere Nährstoffe

|                  |    |      |   |      |   |
|------------------|----|------|---|------|---|
| - α-Linolensäure | mg | 450  | - | 248  | - |
| - Linolsäure     | mg | 3090 | - | 1700 | - |
| - Lactose        | g  | 17   | - | 9,4  | - |

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

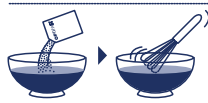
## Wichtige Hinweise

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

Für die Zubereitung mit kaltem Wasser:



Für die Zubereitung mit warmem Wasser (max. 50°C):



## 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.

**ZUTATEN:** Magermilchpulver, Milcheiweiß, Stärke, pflanzliche Öle, enthalten Milcheiweiß (Raps, Sonnenblume), Ballaststoffe (Gummi arabicum, Fructo-Oligosaccharide, Inulin), Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat, Kaliumphosphat, Natriumchlorid, Calciumcarbonat, Eisenpyrophosphat, Zinksulfat, Kupfergluconat, Mangansulfat, Natriumfluorid, Natriumselenit, Chromchlorid, Natriummolybdat, Kaliumiodid), Vitamine (C, Niacin, E, Pantothensäure, B6, Thiamin, Riboflavin, A, Folsäure, K, Biotin, D, B12), Süßungsmittel (Aspartam, Acesulfam K), Aroma, Rote-Beete-Pulver, Farbstoff (Kurkumin). Enthält eine Phenylalaninquelle. Unter Schutzatmosphäre verpackt.

**ANWENDUNGSEMPFEHLUNGEN UND LAGERUNG:** Mahlzeiteratz für eine gewichtskontrollierende Ernährung: Ersetzen Sie täglich eine oder zwei Hauptmahlzeit/en durch je ein Sachet OPTIFAST® Drink (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® 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® 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® ersetzt, darf OPTIFAST® 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. Erhitzte Nahrungsreste verwerfen.