Nestlé HealthScience®

OPTIFAST® SELECTION

Suppen in den Sorten:
3x Kartoffel-Lauch
3x Gemüse
2x Tomate

*Servievorschlag

216	28	Prot
kcal pro Sachet	Vitamine & Mineralstoffe	Eiweiß: 37 % kcal

OPTIFAST® ist ein Mahlzeitersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung oder Teil einer Tagesration für gewichtskontrollierende Ernährung.

440 g e (8 Sachets x 55 g)

92,6% EMPFEHLUNG
92,6 % der Produkttester würden das Optifast® Konzept für Zuhause mit dem My Personal Coach weiterempfehlen.
54 Tester Feb/Mrz 2019
Nestlé Marktplatz Produkttests

Informiere Dich über die OPTIFAST KONZEPTE unter www.optifast.de

Zubereitung:

1. Den Inhalt eines Sachets in 200 ml warmes Wasser (max. 50°C) geben.
2. Mit einem Schneebesen verrühren, bis das Pulver vollständig aufgelöst ist. Das Produkt sollte direkt nach der Zubereitung verzehrt werden. Erhitze Nahrungsreste verwerfen.

OPTIFAST® – NICHT NUR EIN DIÄT-PRODUKT. EIN KONZEPT!

Ziel der OPTIFAST® KONZEPTE ist eine Gewichtsabnahme durch die langfristige Umstellung des Lebensstils mit mehr Bewegung, kalorienarmen, selbstzubereiteten Mahlzeiten und neu erlernten Verhaltensmustern.

Die 6-wöchigen OPTIFAST® KONZEPTE kombinieren den Dreiklang aus Verhaltensstrategien, Ernährungswissen und Bewegungsplänen mit den bewährten OPTIFAST® Produkten.

ZUTATEN SUPPEN

OPTIFAST® Suppe Tomate
Milcheiweiß, **Magermilchpulver**, pflanzliche Öle, enthalten **Milcheiweiß** (Raps, Sonnenblume), Tomatenpulver (8,5%), Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Natriumchlorid, Magnesiumcitrat, Kaliumphosphat, Calciumlactat, Eisensulfat, Zinksulfat, Kupfergluconat, Mangansulfat, Natriumfluorid, Natriumselenit, Chromchlorid, Natriummolybdat, Kaliumiodid), Ballaststoffe (Gummi arabicum, Fructo-Oligosaccharide, Inulin), färbendes Lebensmittel Rote-Beete-Pulver, Farbstoff (Kurkumin), Maltodextrin, **Fischöl** (enthält **Sojalecithin**, **Milcheiweiß**), Aroma, modifizierte Stärke, Vitamine (Niacin, E, Pantothensäure, C, B6, Thiamin, Riboflavin, A, Folsäure, K, Biotin, D, B12), getrocknete Petersilie.

OPTIFAST® Suppe Kartoffel-Lauch
Milcheiweiß, **Magermilchpulver**, pflanzliche Öle, enthalten **Milcheiweiß** (Raps, Sonnenblume), getrocknetes Gemüse (8,8%) (Kartoffel, Lauch, Spinat), Ballaststoffe (Gummi arabicum, Fructo-Oligosaccharide, Inulin), Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat, Kaliumphosphat, Calciumcarbonat, Eisensulfat, Zinksulfat, Kupfergluconat, Mangansulfat, Natriumfluorid, Natriumselenit, Chromchlorid, Natriummolybdat, Kaliumiodid), Maltodextrin, Aroma, **Fischöl** (enthält **Sojalecithin**, **Milcheiweiß**), Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat), Vitamine (Niacin, E, Pantothensäure, C, B6, Thiamin, Riboflavin, A, Folsäure, K, Biotin, D, B12), getrockneter Schnittlauch, Farbstoff (Kurkumin).

OPTIFAST® Suppe Gemüse
Milcheiweiß, **Magermilchpulver**, pflanzliche Öle, enthalten **Milcheiweiß** (Raps, Sonnenblume), getrocknetes Gemüse (7,2%) (Kartoffel, Tomate, Lauch, Karotte, Zwiebel), Ballaststoffe (Gummi arabicum, Fructo-Oligosaccharide, Inulin), Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat, Kaliumphosphat, Natriumchlorid, Calciumcarbonat, Eisensulfat, Zinksulfat, Kupfergluconat, Mangansulfat, Natriumfluorid, Natriumselenit, Chromchlorid, Natriummolybdat, Kaliumiodid), Aroma, Maltodextrin, **Fischöl** (enthält **Sojalecithin**, **Milcheiweiß**), getrocknete Petersilie, Vitamine (Niacin, E, Pantothensäure, C, B6, Thiamin, Riboflavin, A, Folsäure, K, Biotin, D, B12), Farbstoff (Kurkumin), Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat), Paprika.

Die OPTIFAST® KONZEPTE in der Kurzübersicht:

Nestlé HealthScience®

OPTIFAST®

SELECTION

*Servievorschlag

NÄHRWERTINFORMATIONEN		Tomate / Kartoffel-Lauch / Gemüse			
		Pro 100 g	% NRV (1)	Pro Sachet (55 g)	% NRV (2)
Brennwert	kJ / kcal	1649 (392)	-	907 (216)	-
Fett (25% kcal)	g	11	-	6,1	-
davon:					
- gesättigte Fettsäuren	g	1,2	-	0,66	-
- einfach ungesättigte Fettsäuren	g	4,9	-	2,7	-
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	3,7	-	2,0	-
Kohlenhydrate (35% kcal)	g	34	-	19	-
davon:	g				
- Zucker		19 / 14 / 16	-	10 / 7,7 / 8,8	-
Ballaststoffe (3% kcal)	g	6,5	-	3,6	-
Eiweiß (37% kcal)	g	36	-	20	-
Salz	g	2,1 / 2,6 / 2,6	-	1,2 / 1,4 / 1,4	-
Vitamine					
A	µg	630	79	347	43
D	µg	5,3	106	2,9	58
E	mg	14	117	7,7	64
K	µg	75 / 91 / 69	100 / 121 / 92	41 / 50 / 38	55 / 67 / 51
C	mg	79 / 73 / 73	99 / 91 / 91	43 / 40 / 40	54 / 50 / 50
Thiamin	mg	1,8	164	1,0	90
Riboflavin	mg	1,9	136	1,0	75
Niacin	mg	20	125	11	69
B6	mg	2,2	157	1,2	86
Folsäure	µg	200 / 195 / 200	100 / 98 / 100	110 / 107 / 110	56 / 54 / 55
B12	µg	3,1	124	1,7	68
Biotin	µg	51 / 50 / 51	102 / 100 / 102	28	56 / 55 / 56
Pantothensäure	mg	5,3 / 5,3 / 5,5	88 / 88 / 92	2,9 / 2,9 / 3,0	49 / 49 / 50
Mineralstoffe					
Natrium	mg	830 / 1030 / 1030	-	457 / 567 / 567	-
Kalium	mg	1730	87	952	48
Chlorid	mg	1480 / 1480 / 1150	185 / 185 / 144	814 / 814 / 633	102 / 102 / 79
Calcium	mg	760	95	418	52
Phosphor	mg	650 / 650 / 645	93 / 92 / 92	358 / 358 / 355	51
Magnesium	mg	256	68	141	38
Eisen	mg	12 / 12 / 11	86 / 86 / 79	6,6 / 6,6/ 6,1	47 / 47 / 43
Zink	mg	7,8 / 8,3 / 8,4	78 / 83 / 84	4,3 / 4,6 / 4,6	43 / 46 / 46
Kupfer	mg	1,4 / 1,5 / 1,4	140 / 150 / 140	0,77 / 0,8 / 0,8	77 / 83 / 77
Mangan	mg	1,8 / 1,9 / 1,8	90 / 95 / 91	1,0	50 / 52 / 50
Fluorid	mg	0,89	25	0,49	14
Selen	µg	56	102	31	56
Chrom	µg	28 / 28 / 30	70 / 70 / 75	15 / 15 / 17	38 / 38 / 41
Molybdän	µg	35 / 32 / 28	70 / 64 / 56	19 / 18 / 15	39 / 35 / 31
Jod	µg	133 / 131 / 135	89 / 87 / 90	73 / 72 / 74	49 / 48 / 50
Andere Nährstoffe					
- α-Linolensäure	mg	450	-	248	-
- Linolsäure	mg	3090	-	1700	-
- Lactose	g	11 / 12 / 13	-	6,1 / 6,6 / 7,2	-

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

OPTIFAST® ist ein Mahlzeitersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung oder Teil einer Tagesration für gewichtskontrollierende Ernährung.

ANWENDUNGSEMPFEHLUNGEN UND LAGERUNG:

Mahlzeitersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung:
Ersetzen Sie täglich eine oder zwei Hauptmahlzeit/en durch je ein Sachet OPTIFAST® (1 Sachet= 1 Hauptmahlzeit). Das Ersetzen von einer der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitersatz trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten. Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei. Wichtige Hinweise: Es ist wichtig, auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung als Teil eines aktiven und gesunden Lebensstils zu achten. 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, liefern die OPTIFAST® Produkte 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.

Nestlé Health Science (Deutschland) GmbH D-60523 Frankfurt - Kostenlose Serviceline: 0800 100 16 35

®Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.

PZN 16742614