

Turbo Diät 500g

MAHLZEIT FÜR EINE GEWICHTSKONTROLLIERENDE ERNÄHRUNG

Zutaten: Magermilchpulver; Zucker; Maltodextrin; Inulin (14 %); **Sojaöl**; **Milcheiweiß**; Verdickungsmittel: Carboxymethylcellulose, Xanthan und Guarkernmehl; Aroma; Emulgator: Sojalecithine; Trennmittel: Siliciumdioxid; Dikaliumphosphat; Magnesiumoxid; Vitamin C; Eisenpyrophosphat; Salz; Niacin; Zinkoxid; Vitamin E; Kupfergluconat; Calcium Pantothenat; Mangansulfat; Vitamin B6; Vitamin B1; Vitamin A; Folsäure; Biotin; Kaliumjodid; Natriumselenit; Vitamin D.

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	pro Portion *
Brennwert	1575 kJ 374 kcal	957 kJ 227 kcal
Fett	6,6 g	2,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,3 g	0,5 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3,6 g	1,4 g
Kohlenhydrate	57 g	33,4 g
davon Zucker	41 g **	27,4 g **
Eiweiß	14,4 g	14,2 g
Salz	0,30 g	0,25 g
Ballaststoffe	14,6 g	5,5 g

* **Portion = 37,5 g Pulver in 250 ml Magermilch (0,3 % Fett)**

** hauptsächlich Milchzucker (über 19,4 g Milchzucker pro Portion)

Nährwerte	pro 100 g	pro Portion	% NRV *
Vitamin A	730 µg	279,8 µg	35,0
Vitamin D	4,3 µg	1,6 µg	32,3
Vitamin E	13 mg	4,9 mg	40,6
Vitamin C	80 mg	30,0 mg	37,5
Vitamin B1	1,0 mg	0,47 mg	42,7
Vitamin B2	0,6 mg	0,65 mg	46,4
Niacin	16 mg	6,2 mg	39,0
Vitamin B6	1,5 mg	0,7 mg	49,1
Folsäure	150 µg	68,8 µg	34,4
Vitamin B12	1,7 µg	1,4 µg	55,5
Biotin	0,12 mg	0,049 mg	97,5
Pantothensäure	3,2 mg	2,1 mg	34,6
Calcium	420 mg	465 mg	58,1
Phosphor	420 mg	400 mg	57,1
Eisen	15,5 mg	6,1 mg	43,7
Magnesium	140 mg	87,5 mg	23,3
Zink	10,8 mg	5,1 mg	50,5
Jod	120 µg	53,5 µg	35,7
Kalium	740 mg	652,5 mg	32,6
Kupfer	0,9 mg	0,34 mg	34,3
Mangan	1,0 mg	0,4 mg	18,8
Selen	36 µg	17,5 µg	31,8

* Referenzmenge nach LMIV

Brennwert pro 100 ml verzehrfertige Zubereitung: 342 kJ/81 kcal

Zubereitung: Für eine Portion 37,5 g Pulver (ca. 2 gestrichene Messlöffel) mit einem Schneebesen in 250 ml Magermilch (0,3 % Fett) zügig einrühren oder in einem Shaker zubereiten. Eine so zubereitete Portion TURBO-DIÄT führt dem Körper nur 227 kcal (957 kJ) zu. Sie können TURBO-DIÄT auch mit Früchten, Joghurt oder Müsli zubereiten. Bitte dabei unbedingt die zusätzlichen Kalorien berücksichtigen.

Verzehrempfehlung: Ersetzen Sie täglich 1 – 2 Mahlzeiten durch je eine Portion TURBO-DIÄT. Auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme sollte unbedingt geachtet werden. Das Ersetzen von 2 der täglichen Mahlzeiten durch je eine Portion TURBO-DIÄT trägt zur Gewichtsabnahme bei. TURBO-DIÄT erfüllt nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung den angestrebten Zweck. Es empfiehlt sich eine kalorienarme aber abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Aufbewahrung: Bei Raumtemperatur und trocken aufbewahren. Dose nach der Entnahme bitte wieder verschließen. Den Inhalt nach dem Öffnen kurzfristig, möglichst innerhalb von 14 Tagen verbrauchen.

Canea Pharma GmbH, 22419 Hamburg