



OPTIFAST® home Suppen

Mahlzeitenersatz für eine kalorienarme Ernährung zur Gewichtsabnahme



OPTIFAST® home Suppen sind:

- Kalorienarm – eine Mahlzeit liefert ca. 204 kcal
- Eiweißreich – 20 g Eiweiß/Sachet
- Reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen
- In 2 verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich
- Einfach und schnell in der Zubereitung

Indikation:

- Übergewicht bis Adipositas Grad I (BMI 25-34,9)

Dosierung:

- Der Ersatz aller Mahlzeiten durch OPTIFAST® home-Produkte (ausschließliche Ernährung mit OPTIFAST® home – 4 Sachets pro Tag) trägt zu einem effektiven Gewichtsverlust bei und darf ohne ärztlichen Rat nicht länger als 3 Wochen verwendet werden



- Der Ersatz von 2 Mahlzeiten durch OPTIFAST® home-Produkte dient der Gewichtsabnahme



- Der Ersatz einer Mahlzeit durch OPTIFAST® home-Produkte dient der Gewichtsstabilisierung



Nährstoffe in OPTIFAST® home Kartoffel-Lauch Suppe*

		100 g	53 g**
BRENNWERT	kcal	385	204
	kJ	1621	859
Fett	g	10,5	5,6
GFS	g	2,3	1,2
EUFS	g	4	2,1
MUFS	g	3,5	1,9
Linolsäure	g	2,5	1,3
Kohlenhydrate	g	32	17
davon Zucker	g	8	4,2
davon Lactose	g	4,5	2,4
Ballaststoffe	g	6,8	3,6
Eiweiß	g	38	20
Salz	g	4,3	2,3
VITAMINE & MINERALSTOFFE			
Vitamin A	µg	550	292
Vitamin D	µg	5	2,7
Vitamin E	mg TE	9	4,8
Vitamin K	µg	60	32
Vitamin C	mg	80	42
Vitamin B1	mg	1,1	0,58
Vitamin B2	mg	1,3	0,69
Niacin	mg	15	8
Vitamin B6	mg	1,3	0,69
Folsäure	µg	170	90
Vitamin B12	µg	2,8	1,5
Biotin	µg	30	16
Pantothensäure	mg	3,6	1,9
Calcium	mg	480	254
Phosphor	mg	560	297
Kalium	mg	1900	1007
Eisen	mg	12	6,4
Zink	mg	9	4,8
Kupfer	mg	1,8	1
Jod	µg	120	64
Selen	µg	65	34
Natrium	mg	1700	901
Magnesium	mg	220	117
Mangan	mg	1,5	0,8
Chrom	µg	30	16
Molybdän	µg	30	16
Fluorid	mg	2	1,1

TE: Tocopheroläquivalent

* Die Nährwertangaben von OPTIFAST® home Suppe Tomate erhalten Sie auf Anfrage. ** 53 g = 1 Sachet

Detailinformationen zu OPTIFAST® home:



Zubereitung:

Den Inhalt eines Sachets mit einem Schneebesen in ca. 250 ml warmes Wasser (max. 50°C) in eine Schale einrühren, bis das Pulver vollständig aufgelöst ist.



Praktische Anwendungstipps:

Die Suppen können nach Wunsch mit frischen Kräutern (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum oder Dille) oder auch Gewürzen (Muskat, Pfeffer, Tabasco, Paprika oder Ingwer) geschmacklich verfeinert werden.



Lagerung:

Kühl und trocken lagern.

Zutatenliste OPTIFAST® home Kartoffel-Lauch Suppe*:

Milcheiweiß, Molkeneiweiß, Maltodextrin, Kartoffelflocken, pflanzliche Öle (Rapsöl, Sonnenblumenöl), Magermilchpulver, Lauchflocken, Aroma (enthält Natriumglutamat), Kaliumcitrat, Aroma, Gummi Arabicum, Fructo-Oligosaccharide, Spinatflocken, Fischöl, Inulin, Natriumchlorid, Kaliumphosphat, Magnesiumcarbonat, Emulgator (E 471, E 472c, Sojalecithin), Stabilisator (Carrageen, Natriumphosphat), getrockneter Schnittlauch, Vitamine (C, Niacin, E, Pantothensäure, B6, B1, B2, A, Folsäure, K, Biotin, D), Farbstoff (Curcumin), Calciumphosphat, Eisenpyrophosphat, Zinksulfat, Kupfergluconat, Natriumfluorid, Mangansulfat, Kaliumjodid, Natriumselenit, Chromchlorid, Natriummolybdat, Antioxidationsmittel (E 304, E 306), Säureregulator (Zitronensäure).

Allergene: Soja, Milch, Fisch

* Die Zutatenliste von OPTIFAST® home Suppe Tomate erhalten Sie auf Anfrage.



Besondere Hinweise:

- Informationen zum OPTIFAST® home Programm sowie Kontaktinformationen zu den OPTIFAST® Zentren (ab BMI 30 empfohlen) finden Sie unter www.optifasthome.at
- Folgende Ausschlusskriterien benötigen ärztliche Rücksprache: Milcheiweißallergie, Lactoseintoleranz, Schwangerschaft, Stillperiode, chronische Krankheiten, Medikamenteneinnahme, Essstörungen, psychische und konsumierende Erkrankungen
- Nicht geeignet für Kinder & Jugendliche
- Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät)
- OPTIFAST® home-Produkte erfüllen den angestrebten Zweck nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung und andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein.



Bestellinformation

Variante	Art.Nr.	PZNr. 1 FS (8 x 53 g)	PZNr. 8 FS (8 x 53 g)
Kartoffel-Lauch	12332972	4629930	4629947
Variante	Art.Nr.	PZNr. 1 FS (8 x 55 g)	PZNr. 8 FS (8 x 55 g)
Tomate	12247556	4264546	4264523



**Nestlé
Health
Science**

Nestlé Health Science
Nestlé Österreich GmbH

Am Euro Platz 2, A-1120 Wien
Tel.: +43 1 546 40 734, Fax: +43 1 546 71 333
office.nhs@at.nestle.com
www.nestlehealthscience.at