



OPTIFAST® Riegel

Mahlzeitenersatz für eine kalorienarme Ernährung zur Gewichtsabnahme



OPTIFAST® Riegel sind:

- Kalorienarm – eine Mahlzeit liefert ca. 228 kcal
- Eiweißreich – ca. 18,3 g Eiweiß/Riegel
- Reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen
- In 3 verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich

Indikation:

- Leichtes bis mittleres Übergewicht (BMI 25–29,9)

Dosierung:

- Ersetzen Sie täglich eine oder mehrere Mahlzeiten durch je einen OPTIFAST® Riegel (1 Riegel = 1 Mahlzeit)
- Der Ersatz von 2 OPTIFAST® Riegel trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zur Gewichtsabnahme bei. Achten Sie auf ausreichende, tägliche Flüssigkeitsaufnahme – zu jedem Riegel 1–2 Gläser Wasser trinken.



Nährstoffe in OPTIFAST® Riegel Himbeere-Kirsche*

		100 g	60 g**
BRENNWERT	kcal	379	228
	kJ	1594	956
Fett	g	11,5	6,9
GFS	g	4,4	2,6
EUFS	g	3,4	2,0
MUFS	g	2,5	1,5
Linolsäure	g	0	0
Kohlenhydrate	g	34,7	20,8
davon Zucker	g	32	19
davon Lactose	g	0,20	0,12
Ballaststoffe	g	7,5	4,5
Eiweiß	g	30,5	18,3
Salz	g	1,7	1,0
VITAMINE & MINERALSTOFFE			
Vitamin A	µg	715	429
Vitamin D	µg	5,0	3,0
Vitamin E	mg TE	10	6,0
Vitamin C	mg	105	63
Vitamin B1	mg	1,2	0,69
Vitamin B2	mg	1,7	1,0
Niacin	mg	18	11
Vitamin B6	mg	1,6	0,96
Folsäure	µg	210	126
Vitamin B12	µg	1,0	0,60
Biotin	µg	112	6,7
Pantothensäure	mg	3,1	1,9
Calcium	mg	450	270
Phosphor	mg	980	588
Kalium	mg	1220	732
Eisen	mg	15	9,1
Zink	mg	9,0	5,4
Kupfer	mg	1,5	0,90
Jod	µg	110	66
Selen	µg	60	36
Natrium	mg	695	417
Magnesium	mg	250	150
Mangan	mg	1,2	0,70

TE: Tocopheroläquivalent

* Die Nährwertangaben der OPTIFAST® Riegel Schokolade und Cappuccino erhalten Sie auf Anfrage. ** 60 g = 1 Riegel

Detailinformationen zu OPTIFAST® Riegel:



Lagerung:

Kühl und trocken lagern.

Zutatenliste OPTIFAST® Riegel Himbeere-Kirsche:

Fructose-Glucose Sirup, Sojaweiweiß, Vollmilchschokolade (17%), [Zucker, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Kakaomasse (1,8%), Emulgator (Sojalecithin), Aroma], geröstete Sojakerne, Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Calciumphosphat, Natriumphosphat, Magnesiumcarbonat, Magnesiumphosphat, Natriumcitrat, Eisenpyrophosphat, Zinkoxid, Kaliumiodat, Natriumselenat, Kupfersulfat (Mangansulfat), Inulin, Fruchtzubereitung (2,1% [Saccharose, Himbeeren, Himbeersaft aus Himbeersaftkonzentrat, Apfelpüree, Fructosesirup, Kirschsaf aus Kirschsafkonzentrat, Lactose]), Rapsöl, Vitamine (C, E, Niacin, Biotin, A, Pantothensäure, Folsäure, D, B6, B2, B12, B1), Aroma, Säuerungsmittel (Citronensäure). Kann Spuren von Nüssen, Erdnüssen & Gluten enthalten.

Zutatenliste OPTIFAST® Riegel Schokolade:

Milcheiweiß, Polydextrose, Vollmilchschokolade (15%) (Zucker, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Kakaomasse (1,6%), Emulgator (Sojalecithin), Aroma), Fructosesirup, Sorbitolsirup, Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Calciumphosphat, Natriumphosphat, Natriumchlorid, Magnesiumphosphat, Magnesiumcarbonat, Eisenpyrophosphat, Natriumcitrat, Kaliumiodat, Zinkoxid, Natriumselenat, Kupfersulfat, Mangansulfat), Kakaopulver (5,2%), pflanzliche Öle (Raps, Färberdistel), Sojaweiweiß, Vitamine (C, E, Niacin, Biotin, A, Pantothensäure, Folsäure, D, B6, B2, B1, B12), Emulgator (Sojalecithin), Aroma. Kann Spuren von Nüssen, Erdnüssen & Gluten enthalten.

Zutatenliste OPTIFAST® Riegel Cappuccino:

Fructose-Glucose-Sirup, Sojaweiweiß, Vollmilchschokolade (17%) (Zucker, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Kakaomasse (1,8%), Emulgator (Sojalecithin), Aroma), geröstete Sojakerne, Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Calciumphosphat, Natriumphosphat, Magnesiumcarbonat, Magnesiumphosphat, Natriumcitrat, Eisenpyrophosphat, Kaliumiodat, Zinkoxid, Natriumselenat, Kupfersulfat, Mangansulfat), Inulin, Rapsöl, geröstetes Kaffeepulver (0,5% enthält Soja), Vitamine (C, E, Niacin, Biotin, A, Pantothensäure, Folsäure, D, B6, B2, B12, B1), Aroma, Emulgator (Sojalecithin). Kann Spuren von Nüssen, Erdnüssen & Gluten enthalten.

Allergene: Soja, Milch



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)
- Die Riegel erfüllen nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung den angestrebten Zweck, andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein.



Bestellinformation

Variante	Art.Nr.	PZNr. 1 FS (6 x 60 g)	PZNr. 12 FS (6 x 60 g)
Himbeere-Kirsche	12071732	3945480	3945497
Cappuccino	12071758	3945505	3945511
Schokolade*	12071824	3945528	3945534

*Schokolade = 1 Riegel à 70 g



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