



OPTIFAST® Suppen

Mahlzeiterersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung oder Teil einer Tagesration für gewichtskontrollierende Ernährung.



OPTIFAST® Suppen sind:

- Kalorienarm – eine Mahlzeit liefert 216 kcal
- Eiweißreich – 20 g Eiweiß/Sachet
- Reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen
- Einfach und schnell in der Zubereitung

Indikation:

- Übergewicht bis Adipositas Grad I (BMI 25–29,9)

Dosierung:

- Der Ersatz aller Mahlzeiten durch OPTIFAST®-Produkte (ausschließliche Ernährung mit 4 Sachets OPTIFAST®) 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®-Produkte dient der Gewichtsabnahme



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



Nährwerte OPTIFAST® Kartoffel-Lauch-Suppe

		100 g	55 g*
BRENNWERT	kcal	392	216
	kJ	1649	907
Fett	g	11	6,1
- gesättigte Fettsäuren	g	1,2	0,66
- einfach ungesättigte FS	g	4,9	2,7
- mehrfach ungesättigte FS	g	3,7	2,0
- Linolsäure	mg	3090	1700
Kohlenhydrate	g	34	19
- Zucker	g	14	7,7
- Lactose	g	12	6,6
Ballaststoffe	g	6,5	3,6
Eiweiß	g	36	20
Salz	g	2,6	1,4
VITAMINE & MINERALSTOFFE			
Vitamin A	µg	630	347
Vitamin D	µg	5,3	2,9
Vitamin E	mg	14	7,7
Vitamin K	µg	91	50
Vitamin C	mg	73	40
Vitamin B1	mg	1,8	1,0
Vitamin B2	mg	1,9	1,0
Niacin	mg	20	11
Vitamin B6	mg	2,2	1,2
Folsäure	µg	195	107
Vitamin B12	µg	3,1	1,7
Biotin	µg	50	28
Pantothensäure	mg	5,3	2,9
Calcium	mg	760	418
Phosphor	mg	650	358
Kalium	mg	1730	952
Eisen	mg	12	6,6
Zink	mg	8,3	4,6
Kupfer	mg	1,5	0,8
Jod	µg	131	72
Selen	µg	56	31
Natrium	mg	1030	567
Magnesium	mg	256	68
Mangan	mg	1,9	1,0

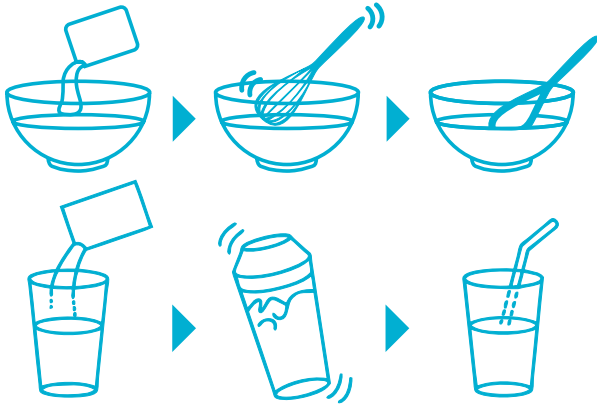
*55 g = 1 Sachet

Detailinformationen zu OPTIFAST® home:



Zubereitung:

Den Inhalt eines Sachets mit einem Schneebesen in ca. 200 ml warmes Wasser einrühren oder im Mixbecher ca. 15–20 sek. gut schütteln, bis das Pulver vollständig aufgelöst ist.



Praktische Anwendungstipps:

Verfeinern Sie die Suppe mit frischen Kräutern.



Lagerung:

Kühl und trocken lagern.

Zutatenliste OPTIFAST® Kartoffel-Lauch Suppe: 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, Eisen-sulfat, Zinksulfat, Kupfergluconat, Mangansulfat, Natriumfluorid, Natriumselenit, Chromchlorid, Natriummolybdat, Kaliumiodid), Maltodextrin, Aroma, Fischöl (enthält Sojalecithin, Milchprotein), Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat), Vitamine (Niacin, E, Pantothensäure, C, B6, Thiamin, Riboflavin, A, Folsäure, K, Biotin, D, B12), getrockneter Schnittlauch, Farbstoff (Kurkumin).

Allergene: Soja, Milch, Fisch



Besondere Hinweise:

- Informationen zum OPTIFAST® Programm sowie Kontaktinformationen zu den OPTIFAST® Zentren (ab BMI 35 empfohlen) finden Sie unter www.optifasthome.at
- Folgende Ausschlusskriterien benötigen ärztliche Rücksprache: Milcheiweißallergie, Lactoseintoleranz, chronische Krankheiten, Medikamenteneinnahme
- Nicht geeignet für Kinder & Jugendliche sowie in der Schwangerschaft, Stillperiode, bei Essstörungen, psychische und konsumierende Erkrankungen
- OPTIFAST®-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 55 g)	PZNr. 10 FS (8 x 55 g)
Kartoffel-Lauch	12408578	5209733	5209756
Tomate	12408579	5209762	5209779
Gemüse (ab 01/20)	12425617	5209905	5209911



Nestlé
HealthScience

Nestlé Health Science
Nestlé Österreich GmbH

Wiedner Gürtel 9, A-1100 Wien
Tel.: +43 1 546 40 734, Fax: +43 1 546 71 333
office.nhs@at.nestle.com
www.nestlehealthscience.at