

Der **Diet Shake** von **Body Attack** entspricht den Anforderungen des §14a der Diätverordnung. Mit einem Brennwert von nur rund 803 kcal liegt die Energiezufuhr so niedrig, dass der Körper auf seine Energiereserven zurückgreift und somit Fett abbauen kann. Nährstoffe wie Mineralien, Spurenelemente und Vitamine sind in angemessenen Mengen enthalten und vermeiden die häufig beobachteten Mangelerscheinungen. Trinken Sie zudem täglich mindestens 2–3 Liter kalorienfreie Getränke. Regelmäßige sportliche Aktivitäten unterstützen Ihre Diät und können maßgeblich zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.

Verzehrempfehlung (Tagesration): Ersetzen Sie alle Mahlzeiten über einen festgelegten Zeitraum von 3 Wochen durch 5 Diet Shakes (5 Portionen = 1 Tagesration) pro Tag. Sie können alle 3 Stunden einen Shake zubereiten und diesen trinken, bis Sie die 5 Portionen am Tag erreicht haben. Durch die 5 Portionen können alle wichtigen Nährstoffe in ausreichender Menge während einer kalorienarmen Ernährung bereitgestellt werden. Trinken Sie während der Anwendung mindestens 2–3 Liter Wasser am Tag z.B. zu jedem Shake 1–2 Gläser (à 300 ml) Wasser. Wollen Sie diese Diät länger als 3 Wochen fortführen, sollten Sie das mit Ihrem Arzt besprechen.

Verzehrempfehlung (Mahlzeitensatz): Der Mahlzeitensatz erleichtert eine kalorienarme Ernährung und dient der Gewichtszugabe. Sie können eine oder zwei Mahlzeiten jeweils durch einen Diet Shake am Tag ersetzen, dabei dürfen Sie sich eine oder zwei Mahlzeiten selbst zubereiten. Dabei sollten Sie nicht mehr als 500 kcal pro Mahlzeit aufnehmen, um den Zweck einer kalorienarmen Ernährung zu erfüllen. Die Ernährung sollte sich aus fettarmen Lebensmitteln, Vollkornprodukten, Obst und viel Gemüse zusammensetzen. Zusätzlich ist, wie bei der Tagesration, auf eine ausreichende und kalorienarme Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2–3 Litern zu achten.

Zubereitung: Für eine Portion 43 g Pulver (3 gehäufte Messlöffel) in 200 ml Wasser einrühren und schluckweise trinken. Am besten lässt sich das Pulver in einem Mixer oder Handshaker verrühren.

Zutaten: Molkenkonzern, Milchzucker, Sojaöl, Verdickungsmittel (Guarkernmehl, Xanthan), Haferfaser (enthält Gluten), Maltodextrin, Aroma (enthält Laktose), Inulin, färbendes Lebensmittel (Rote Bete Pulver), L-Carnitin (Campure™) (0,46%), Speisesalz, Kaliumchlorid, Säuerungsmittel (L(+)-Weinsäure), Süßungsmittel (Natriumcyclamat, Saccharin), Natriumdiphosphat, pflanzliches Öl (Palm), Emulgator (Soja-Lecithin), Magnesiumhydroxid, L-Ascorbinsäure, Eisenendphosphat, Nicotinamid, DL-alpha-Tocopherol, Zinkoxid, Calcium-D-pantothenat, Mangansulfat, Kupfercarbonat, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminmononitrat, Riboflavin, Retinylacetat, Pteroylmonoglutaminsäure, Natriumselenit, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin.

Allergenhinweis: Kann Spuren von Hühnerei-Eiweiß enthalten.

Diätetisches Lebensmittel für eine gewichtskontrollierende Ernährung mit Süßungsmitteln und L-Carnitin. Getränkepulver zur Herstellung einer Diät-Trinknahrung. Geschmack: Erdbeere.

Ungeöffnet, kühl und trocken aufbewahren, mindestens haltbar bis Ende/Los-Nr.: siehe Boden. Nach dem Öffnen schnell aufbrauchen. Vor direkter Wärme und Lichtbestrahlung schützen.

The **Diet Shake** from **Body Attack** meets the requirements of §14a of the German dietary regulations. With a caloric value of only approximately 803 calories, the consumed energy is so low that the body falls back on its energy reserves and so uses up fat. Nutrients such as minerals, trace elements and vitamins are present in appropriate quantities so as to avoid deficiencies. In addition, you should drink at least 2–3 litres of calorie-free drinks daily. Doing sports regularly will aid your diet and will increase your general well-being.

Recommended dosage (daily ration): Replace all meals with 5 Diet Shakes (5 servings = 1 daily ration) per day during a period of 3 weeks. Prepare and drink a shake every 3 hours until you have reached 5 servings a day. These 5 servings give you all the essential nutrients needed when following a low-calorie diet. Drink at least 2–3 litres of water a day e.g. 1–2 glasses of water (à 300 ml) with every shake when following this diet. Consult your doctor should you wish to continue this diet for longer than 3 weeks.

Recommended dosage (meal replacement): Meal replacements can help manage weight as part of a low-calorie diet. Every day, have one Diet Shake in place of one or two meals and prepare one or two normal meals yourself. Take care to limit meals to 500 kcal to maintain the calorie-controlled diet. Low-fat foods, whole grain products, fruit and vegetables are all ideal nutritional sources. In addition to the daily ration, it is important to have an adequate low-calorie liquid intake of at least 2–3 litres.

Preparation: For one serving, stir 43 g powder (3 heaped spoons) into 200 ml of water and sip. Use a mixer or hand shaker to easily mix the powder.

Ingredients: **Whey** solids, **Milk** protein, **Soy**bean oil, Thickeners (Guar gum, Xanthan gum), **Dat** fiber (contains **gluten**), Maltodextrin, Flavouring (contains **lactose**), Inulin, Food colouring (Beetroot powder), L-Carnitine (Campure™) (0,46%), Salt, Potassium chloride, Acidifier (L(+)-tartaric acid), Sweeteners (Sodium cyclamate, Saccharin), Sodium diphosphate, Vegetable oil (Palm), Emulsifier (**Soy** lecithin), Magnesium hydroxide, L-Ascorbic acid, Ferric di-phosphate, Nicotinamide, DL-alpha-tocopherol, Zinc oxide, Calcium D-pantothenate, Manganese sulfate, Copper carbonate, Pyridoxine hydrochloride, Thiamine mononitrate, Riboflavin, Retinyl acetate, Pteroylmonoglutamic acid, Sodium selenite, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin.

Allergy advice: May contain traces of hen egg white protein.

Dietary supplement for weight control, with sweeteners and L-Carnitine. Beverage powder for the preparation of a diet drink. Flavour: Strawberry.

If kept unopened in a cool, dry place, best before end of/Lot No.: see bottom. Once opened, use up quickly! Keep away from direct heat and light.

Exklusiv hergestellt für und Vertrieb durch/
Exclusively manufactured for and distributed by:
Body Attack Sports Nutrition GmbH & Co. KG,
Schnackenburgallee 217–223, 22525 Hamburg
www.body-attack.com

Inhalt/Content: **e 430 g**
= 10 Portionen/servings à 43 g

*Servierempfehlung/serving suggestion

daily

Campure

MADE IN GERMANY

DIET SHAKE

strawberry flavour

- biologisch hochwertige Eiweißquellen
- nach §14a der Diätverordnung
- wertvolle Ballaststoffquellen⁴
- 12 Vitamine & 11 Mineralien
- Omega-6 Fettsäure⁵
- plus L-Carnitin

430 g

Nährwertangaben / Nutrition facts:	pro/per 100 g		pro Portion/ per serving ²		pro Tagesration/ per daily ration ³	
		% NRV ¹		% NRV ¹		% NRV ¹
Brennwert/Energy	1576 kJ		678 kJ		3390 kJ	
	373 kcal		160 kcal		803 kcal	
Fett/Fat	6,9 g		3 g		14,9 g	
- davon gesättigte Fettsäuren/ thereof saturated fatty acids	1,7 g		0,7 g		3,7 g	
- davon einfach ungesättigte Fettsäuren/ thereof monounsaturated fatty acids	1,6 g		0,7 g		3,5 g	
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren/ thereof polyunsaturated fatty acids	3,6 g		1,5 g		7,7 g	
Kohlenhydrate/Carbohydrates	46,5 g		20 g		100 g	
- davon Zucker/thereof sugar	42,3 g		18,2 g		90,9 g	
Ballaststoffe/Dietary fibre ⁴	5,9 g		2,5 g		12,7 g	
Eiweiß/Protein	27,8 g		11,9 g		59,7 g	
Salz/Salt	1,6 g		0,7 g		3,5 g	
Laktose/Lactose	41,9 g		18 g		90,2 g	
Linolsäure ⁵ /Linoleic acid ⁵	3 g		1,3 g		6,6 g	
L-Carnitin (Campure™)/L-Carnitine (Campure™)	465 µg		200 mg		1000 mg	
Vitamin A (RE) ⁶ /Vitamin A (RE) ⁶	677 µg	85	291 µg	36	1455 µg	182
Vitamin D/Vitamin D	3,5 µg	70	1,5 µg	30	7,5 µg	150
Vitamin E (TE) ⁷ /Vitamin E (TE) ⁷	11 mg	92	5 mg	42	23 mg	192
Vitamin C/Vitamin C	57,9 mg	72	24,9 mg	31	124,6 mg	156
Vitamin B1/Vitamin B1	1,2 mg	107	0,5 mg	46	2,5 mg	231
Vitamin B2/Vitamin B2	2,3 mg	161	1 mg	69	4,9 mg	346
Niacin (NE) ⁸ /Niacin (NE) ⁸	14 mg	88	6 mg	38	30 mg	188
Vitamin B6/Vitamin B6	1,4 mg	103	0,6 mg	44	3,1 mg	221
Folsäure/Folic acid	155 µg	78	67 µg	34	333 µg	167
Vitamin B12/Vitamin B12	3,1 µg	123	1,3 µg	53	6,6 µg	264
Biotin/Biotin	52,7 µg	105	22,7 µg	45	113,3 µg	227
Pantothensäure/Pantothenic acid	5,8 mg	97	2,5 mg	42	12,5 mg	208
Calcium/Calcium	652 mg	82	280 mg	35	1402 mg	175
Phosphor/Phosphorus	560 mg	80	241 mg	34	1203 mg	152
Kalium/Potassium	1446 mg	72	622 mg	31	3109 mg	175
Eisen/Iron	10,9 mg	78	4,7 mg	34	23,4 mg	167
Zink/Zinc	7,5 mg	75	3,2 mg	32	16,1 mg	161
Kupfer/Copper	1 mg	95	0,4 mg	41	2,1 mg	205
Jod/Iodine	215 µg	143	92 µg	61	462 µg	308
Selen/Selenium	53,8 µg	98	23,2 µg	42	115 µg	211
Magnesium/Magnesium	103 mg	27	44 mg	12	222 mg	59
Mangan/Manganese	0,8 mg	40	0,3 mg	15	1,6 mg	80
Natrium/Sodium	658 mg		283 mg		1414 mg	

¹NRV = % der Nährstoffbezugswerte / % of Nutrient Reference Values
²43 g Pulver in 200 ml Wasser/43 g powder in 200 ml of water
³Tagesration = 5 Portionen in Wasser/daily ration = 5 servings in water
⁴Die enthaltenen Ballaststoffe setzen sich überwiegend aus Haferfasern und Inulin zusammen./The contained dietary fiber consist mainly of oat fiber and inulin.
⁵Linolsäure kommt in pflanzlichem Öl (Sojaöl) vor und gehört zu den Omega-6 Fettsäuren./Linoleic acid is derived from vegetable oil (soybean oil) and known as one of the omega 6 fatty acids.
⁶RE=Vitamin A-Äquivalent (Retinol)/Vitamin A equivalent (Retinol)
⁷TE=Vitamin E-Äquivalent (Tocopherol)/Vitamin E equivalent (Tocopherol)
⁸NE=Vitamin B-Äquivalent (Niacin)/Vitamin B equivalent (Niacin)

