

Der **Diet Shake** von **Body Attack** entspricht den Anforderungen des §14a der Diätverordnung. Mit einem Brennwert von nur rund 612 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 benötigten 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 (Mahlzeitenersatz): Der Mahlzeitenersatz erleichtert eine kalorienarme Ernährung und dient der Gewichtsregulation. 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, Vollkomprodukten, 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 schüsselweise trinken. Am besten lässt sich das Pulver in einem Mixer oder Handshaker verrühren.

Zutaten: Molkenzerzeugnis, **Milch**eisweiß, Maltodextrin, stark entöltes Kakaoapulver (6%), **Sojaöl**, Verdickungsmittel (Guarkernmehl, Xanthan), Aroma, **Hafer**fasser (enthält **Gluten**), Inulin, Kaliumchlorid, L-Carnitin (Carnipure™) (0,46%), Emulgator (**Soja**-Lecithin), Süßungsmittel (Natriumcyclamat, Saccharin), Säuerungsmittel (L(+)-Weinsäure), pflanzliches Öl (Palm), Magnesiumhydroxid, L-Ascorbinsäure, Eisenphosphat, Nicotinamid, DL-alpha-Tocopherol, Zinkoxid, Calcium-D-pantothenat, Mangansulfat, Kupfercarbonat, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminmononitrat, Riboflavin, Retinylacetat, Pteroylmonglutaminsäure, Natriumjodid, Natriumselenit, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin.

Allergenhinweis: Kann Spuren von Hühner-Eiweiß enthalten.

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

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

The **Diet Shake** from **Body Attack** meets the requirements of §14a of the German dietary regulations. With a caloric value of only approximately 612 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 scoops) into 200 ml of water and sip. Use a mixer or hand shaker to easily mix the powder.

Ingredients: **Whey** solids, **Milk** protein, Maltodextrin, low fat cocoa powder (6%), **Soy**bean oil, Thickeners (Guar gum, Xanthan gum), Flavouring, **Oat** fiber (contains **gluten**), Inulin, Potassium chloride, L-Carnitine (Carnipure™) (0.46%), Emulsifier (**Soy** lecithin), Sweeteners (Sodium cyclamate, Saccharin), Acidifier (L(+)-tartaric acid), Vegetable oil (Palm), 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, Pteroylmonglutamic acid, Sodium iodide, 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: Chocolate-Nougat.

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,
Schmackenburgallee 217-223, 22525 Hamburg
www.body-attack.com

Inhalt/Content: e 430 g

= 10 Portionen / servings à 43 g

Body Attack
SPORTS NUTRITION

Carnipure

MADE IN GERMANY

DIET SHAKE

chocolate-nougat flavour

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

430 g

*Servieranschlag/serving suggestion

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	1592 kJ 377 kcal		684 kJ 162 kcal		3422 kJ 812 kcal	
Fett/Fat	7,8 g		3,3 g		16,7 g	
- davon gesättigte Fettsäuren/ thereof saturated fatty acids	2 g		0,9 g		4,4 g	
- davon einfach ungesättigte Fettsäuren/ thereof monounsaturated fatty acids	1,8 g		0,8 g		3,9 g	
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren/ thereof polyunsaturated fatty acids	3,7 g		1,6 g		8 g	
Kohlenhydrate/Carbohydrates	42,6 g		18,3 g		91,6 g	
- davon Zucker/thereof sugar	27,5 g		11,8 g		59,1 g	
Ballaststoffe/Dietary fibre ⁴	7,9 g		3,4 g		17,1 g	
Eiweiß/Protein	29,8 g		12,8 g		64,1 g	
Salz/Salt	0,8 g		0,4 g		1,7 g	
Laktose/Lactose	25,7 g		11 g		55,2 g	
Linolsäure ⁵ /Linoleic acid ⁵	3 g		1,3 g		6,6 g	
L-Carnitin (Carnipure™)/L-Carnitine (Carnipure™)	465 mg		200 mg		1000 mg	
Vitamin A (RE) ⁶ /Vitamin A (RE) ⁶	683 µg	85	293 µg	37	1467 µg	183
Vitamin D/Vitamin D	3,3 µg	66	1,4 µg	28	7,2 µg	144
Vitamin E (TE) ⁷ /Vitamin E (TE) ⁷	11 mg	92	5 mg	42	24 mg	200
Vitamin C/Vitamin C	56,7 mg	71	24,4 mg	31	122 mg	153
Vitamin B1/Vitamin B1	1,1 mg	97	0,5 mg	42	2,3 mg	209
Vitamin B2/Vitamin B2	1,7 mg	120	0,7 mg	51	3,6 mg	259
Niacin (NE) ⁸ /Niacin (NE) ⁸	13,9 mg	87	6 mg	38	29,8 mg	186
Vitamin B6/Vitamin B6	1,3 mg	91	0,6 mg	39	2,7 mg	196
Folsäure/Folic acid	157 µg	79	68 µg	34	338 µg	169
Vitamin B12/Vitamin B12	2,4 µg	95	1 µg	41	5,1 µg	204
Biotin/Biotin	44 µg	89	19,1 µg	38	95,3 µg	191
Pantothensäure/Pantothenic acid	3,7 mg	62	1,6 mg	27	8 mg	133
Calcium/Calcium	508 mg	64	218 mg	27	1091 mg	136
Phosphor/Phosphorus	439 mg	63	189 mg	27	943 mg	135
Kalium/Potassium	1445 mg	72	621 mg	31	3107 mg	155
Eisen/Iron	12,7 mg	91	5,5 mg	39	27,3 mg	195
Zink/Zinc	7,7 mg	77	3,3 mg	33	16,5 mg	165
Kupfer/Copper	1,1 mg	114	0,5 mg	49	2,5 mg	245
Jod/Iodine	300 µg	200	129 µg	86	645 µg	430
Selen/Selenium	53,7 µg	98	23,1 µg	42	115 µg	210
Magnesium/Magnesium	106 mg	28	46 mg	12	228 mg	61
Mangan/Manganese	0,8 mg	40	0,3 mg	15	1,6 mg	80
Natrium/Sodium	324 mg		139 mg		697 mg	

¹ NRV = % der Nährstoffbezugswerte / % of Nutrient Reference Values
² 43 g Pulver in 200 ml Wasser/43 g powder in 200 ml of water
³ Tagesration = 5 Portionen in Wasser/daily ration = 5 servings in water
⁴ Die enthaltenen Ballaststoffe setzen sich überwiegend aus Haferfaser und Inulin zusammen./The contained dietary fiber consist mainly of oat fiber and inulin.
⁵ Linolsäure 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.
⁶ RE=Vitamin A-Äquivalent (Retinol)/Vitamin A equivalent (Retinol)
⁷ TE=Vitamin E-Äquivalent (Tocopherol)/Vitamin E equivalent (Tocopherol)
⁸ NE=Vitamin B-Äquivalent (Niacin)/Vitamin B equivalent (Niacin)



PZN: 10527524