

Optifast® Home

Suppe Kartoffel - Lauch

OPTIFAST® home

NestléHealthScience

Mindestens haltbar bis/Lot-Nr.:
A consommer de préférence avant le N° de lot :

OPTIFAST® home

Ihr Wunschgewicht erreichen & halten mit OPTIFAST® home

OPTIFAST® home Produkte sind Lebensmittel für eine kalorienarme Ernährung zur Gewichtsreduktion, die sämtliche für einen Tag erforderlichen Nährstoffe wie hochwertiges Eiweiß, Kohlenhydrate und essentielle Fettsäuren, aber auch Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sowie Ballaststoffe in angemessener Menge enthalten.

Der Verlust an Körperfett wird effektiv unterstützt, während gleichzeitig Muskulatur und Leistungsfähigkeit des Körpers erhalten bleiben. Die empfohlene Verzehrsmenge an OPTIFAST® home-Mahlzeiten sorgt für eine gute Sättigung. Trinken Sie täglich mindestens 2,5 - 3 Liter eines kalorienfreien oder -armen Getränks, z.B. Wasser oder ungesüßten Tee.

OPTIFAST® home Produkte können auch im Rahmen des OPTIFAST® home Gewichtsreduktionsprogramms eingesetzt werden. Es umfasst neben der von Wissenschaftlern entwickelten Formula-Diät viele wertvolle Servicetools, die Sie auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht unterstützen! Näheres unter www.optifasthome.de

OPTIFAST® home - EINFACH UND FLEXIBEL!

Mahlzeitenersatz für die moderate Gewichtskontrolle

Der Ersatz von 2 Mahlzeiten pro Tag durch OPTIFAST® home trägt zur Gewichtsabnahme bei. Der Ersatz einer Mahlzeit im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten. OPTIFAST® home Produkte erfüllen den angestrebten Zweck nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung und andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein. Sie finden auf www.optifasthome.de viele leckere Rezepte.

Ersatz einer Tagesration für einen effektiven Gewichtsverlust

Verzehren Sie täglich 4 OPTIFAST® home Mahlzeiten über den Tag verteilt. Verdrängen alle täglichen Mahlzeiten durch OPTIFAST® home Mahlzeiten ersetzt, darf OPTIFAST® home ohne zuzufügen Kalium nicht länger als 3 Wochen verwendet werden. Ersetzen Sie in der Folge die OPTIFAST® home Mahlzeiten schrittweise durch ausgewogene Mahlzeiten.

Leckere OPTIFAST® home Produkte:

- Drinks: Vanille, Kaffee, Schoko, Erdbeere
- Creme: Vanille
- Suppen: Kartoffel-Lauch, Tomate
- Riegel: Schoko, Cappuccino, Himbeere-Kirsche

Produkte OPTIFAST® home savoureux:

- Drinks: Vanille, café, chocolat, fraise
- Creme: vanille
- Soupes: pomme de terre-poireau, tomate
- Barres: schoko, cappuccino, framboise-cerise

OPTIFAST® home

NestléHealthScience

440 g e (8 Sachets à 55 g / 8 sachets de 55 g e)

Zubereitung:
Den Inhalt eines Sachets in ca. 200 ml kaltes Wasser (Drink, Creme) oder 250 ml bis zu max. 60°C warmes Wasser (Suppe) mit einem Handmixer einrühren oder im Mixer ca. 15-20 sec., gut schütten, damit es keine Klumpenbildung gibt. Das OPTIFAST® home Produkt sollte direkt nach der Zubereitung verzehrt werden.

Lagerung: Kühl und trocken lagern.

Préparation:
Mélanger le contenu d'un sachet dans env. 200 ml d'eau froide (drink, crème) ou dans 250 ml d'eau chaude à max. 60°C (soupe), à l'aide d'un fouet ou d'un shaker en secouant bien durant env. 15 à 20 secondes pour éviter tout grumeau. Le produit OPTIFAST® home doit être consommé directement après avoir été préparé.

Conservation: Conserver dans un endroit sec et frais.

Replacement de repas pour un contrôle modéré du poids
Le remplacement de 2 repas par jour par OPTIFAST® home substitue la perte de poids. Le remplacement d'un repas par jour soutient le maintien du poids. Les produits OPTIFAST® home ne remplissent leur objectif que dans le cadre d'une alimentation pauvre en calories et complétée par d'autres aliments.

Remplacement de l'alimentation journalière pour une perte de poids effective
Régularisez les 4 repas OPTIFAST® home sur la journée. Si tous les repas journaliers sont remplacés par 4 repas OPTIFAST® home, l'alimentation avec OPTIFAST® home ne doit pas être pratiquée au-delà de trois semaines sans recommandation médicale. Remplacez par la suite, petit à petit, les produits OPTIFAST® home par des repas équilibrés.

OPTIFAST® home

NestléHealthScience

440 g e (8 Sachets à 55 g / 8 sachets de 55 g e)

Suppe Kartoffel-Lauch/Soupe de pomme de terre et poireau

Tagesration oder Mahlzeiten für eine gewichtskontrollierende Ernährung.
Substituts de repas ou substituts de la ration journalière totale pour contrôle du poids.

Zubereitung:
Den Inhalt eines Sachets in ca. 200 ml kaltes Wasser (Drink, Creme) oder 250 ml bis zu max. 60°C warmes Wasser (Suppe) mit einem Handmixer einrühren oder im Mixer ca. 15-20 sec., gut schütten, damit es keine Klumpenbildung gibt. Das OPTIFAST® home Produkt sollte direkt nach der Zubereitung verzehrt werden.

Lagerung: Kühl und trocken lagern.

Préparation:
Mélanger le contenu d'un sachet dans env. 200 ml d'eau froide (drink, crème) ou dans 250 ml d'eau chaude à max. 60°C (soupe), à l'aide d'un fouet ou d'un shaker en secouant bien durant env. 15 à 20 secondes pour éviter tout grumeau. Le produit OPTIFAST® home doit être consommé directement après avoir été préparé.

Conservation: Conserver dans un endroit sec et frais.

Ersatz einer Mahlzeit zur Gewichtskontrolle
Remplacement de 2 repas pour un contrôle du poids

Hochwertiges Eiweiß zum Erhalt der Muskulatur
Protéine de haute qualité pour préserver la masse musculaire

Hoher Gehalt an 11 Vitaminen und 10 Mineralstoffen
Hauts teneur en 11 vitamines et 10 minéraux

OPTIFAST® home

NestléHealthScience

440 g e (8 Sachets à 55 g / 8 sachets de 55 g e)

Suppe Kartoffel-Lauch/Soupe de pomme de terre et poireau

Tagesration oder Mahlzeiten für eine gewichtskontrollierende Ernährung.
Substituts de repas ou substituts de la ration journalière totale pour contrôle du poids.

Nährwertinformationen / Information nutritionnelle

Durchschnittlicher Gehalt / Teneur moyenne	kJ/kcal	pro 100 g Pulver / poudre	pro 55 g pro 55 g	%NRV / %VNR**
Energie	884/210			
Fett, davon / Lipides, dont	8, 8,7	8, 8,7	4,8	
- gesättigte Fettsäuren / acides gras saturés	8, 4,3	8, 4,3	2,4	
- unges. Fettsäuren / acides gras monoinsaturés	8, 1,2	8, 1,2	0,66	
- mehrf. unges. Fettsäuren / acides gras polyinsaturés	8, 3,2	8, 3,2	1,8	
Unlösliche / acide insoluble	8, 3,2	8, 3,2	1,8	
Kohlenhydrate / Glucides	8, 45	8, 45	25	
- Zucker / sucre	8, 8,0	8, 8,0	4,4	
- Lactose	8, 4,5	8, 4,5	2,5	
Ballaststoffe / Nutrifasern / Fibres alimentaires	8, 6,5	8, 6,5	3,6	
Eiweiß / Protéines	8, 27	8, 27	15	
Salz / Sel (Na+Cl-2x)	8, 0	8, 0	0	
Vitamine und Mineralstoffe / Vitamines et sels minéraux				
A	µg	500	275	34
D	µg	2,5	1,4	28
E	mg	1,0	0,5	41
B2	mg	40	22	28
B1	mg	1,8	0,99	90
C	mg	14	0,77	55
Niacin / niacine	mg	120	66	33
B6	µg	1,2	0,66	33
B12	µg	1,1	0,6	24
Biotin / biotine	µg	14	7,7	15
Pantothensäure / acide pantothénique	mg	2,2	1,2	20
Calcium	mg	390	215	27
Phosphor / phosphore	mg	360	198	28
Kalium / potassium	mg	1420	781	39
Eisen / fer	mg	10	5,5	39
Zink / zinc	mg	6,2	3,4	34
Kupfer / cuivre	mg	0,70	0,39	39
Jod / iode	µg	80	44	29
Selen / sélénium	µg	80	44	80
Natrium / sodium	mg	2000	1100	
Magnesium / magnésium	mg	220	121	32
Mangan / manganèse	mg	0,70	0,39	19

** %NRV = % des Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. ** %VNR = % des valeurs nutritionnelles de référence (adultes).

Zutaten: Maltodextrin, Maltdextrin, modifizierte Stärke, Maltextrin, Aroma, pflanzliche Öle (Sonnenblumenöl, Kokosöl), Inulin, Kartoffelstärke, Lauch, Kartoffel, befeuchtete Gelatine, Carotinoide, Kaliumcitrat, MCT-Öl, Magnesiumcarbonat, Natriumcitrat, Saccharose, Emulgator (Squalen), Erythrit, Natriumformiat, gentechnisch hergestelltes Kaliumphosphat, Calciumphosphat, Eisenphosphat, Vitamin C, Zinkoxid, Niacin, Vitamin E, Kupfergluconat, Pantothensäure, Manganoxid, Vitamin B1, Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin A, Folsäure, Kaliumbromid, Natriumacetat, Biotin, Vitamin D, Vitamin B12.

Inhaltsstoffe: Proteine de blé, maltodextrine, amidon modifié, jus d'écru en poudre, arôme, huiles végétales (tournesol, noix de coco), inuline, fécule de pomme de terre, fécule de pomme, gélatine hydrolysée, sirop de glucose, citrate de potassium, huile de MCT, carbonate de magnésium, citrate de sodium, poudre d'érythrit, édulcorants (le litre de eau), Erythrit, chlorure de sodium, chlorure de potassium, phosphate de potassium, phosphate de calcium, phosphate de fer, vitamine C, sulfate de zinc, niacine, vitamine E, gluconate de cuivre, acide pantothénique, sulfate de manganèse, vitamine B1, vitamine B6, vitamine B12, vitamine A, acide folique, iodure de potassium, sélénite de sodium, biotine, vitamine D, vitamine B12.