

## Produktinformation

### Aktivkost Yokebe Die-2-Wochen-Turbo-Diät

(PZN: 09718242)



### Zweckbestimmung

Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung

### Zutaten

**Soja**proteinisolat (30,0 %), **Molken**proteinkonzentrat (21,6 %), Honig (15,3 %), Mager**milch**pulver, Maltodextrin, **Milch**proteinkonzentrat (5,0 %), Trennmittel Siliciumdioxid, pflanzliches Öl (Palmöl), Emulgator **Soja**-Lecithin, Eisenpyrophosphat, Vitamin C, Zinkgluconat, Niacin, Vitamin E, Vitamin A, Vitamin B<sub>6</sub>, Kupfergluconat, Calcium-D-pantothenat, Mangangluconat, Vitamin D<sub>3</sub>, Thiamin (Vitamin B<sub>1</sub>), Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>), D-Biotin, Folsäure, Natriumselenit, Kaliumjodid, Vitamin B<sub>12</sub>

### Nährwerte

Durchschnittlicher Gehalt des verzehrfertigen Produkts				
Nährwerte	Pro 100 ml	% der RM* pro 100 ml	Pro Portion	% der RM* pro Portion
Energie	503 kJ (120 kcal)	-	1211 kJ (287 kcal)	-
Fett	2,3 g	-	5,6 g	-
-davon gesättigte Fettsäuren	1,0 g	-	2,5 g	-
Kohlenhydrate	11,3 g	-	27,1 g	-
- davon Zucker	8,7 g	-	20,9 g	-
Ballaststoffe	<0,1 g	-	0,1 g	-
Eiweiß	13,3 g	-	31,9 g	-
Salz	0,4 g	-	1,0 g	-
Vitamin A	102,0 µg (RE)	13 %	244,0 µg (RE)	31 %
Thiamin (Vitamin B <sub>1</sub> )	0,2 mg	18 %	0,5 mg	45 %
Riboflavin (Vitamin B <sub>2</sub> )	0,3 mg	21 %	0,8 mg	59 %
Vitamin B <sub>6</sub>	0,6 mg	43 %	1,5 mg	107 %
Vitamin B <sub>12</sub>	1,2 µg	48 %	2,8 µg	112 %
Vitamin C	8,0 mg	10 %	19,2 mg	24 %
Vitamin D	0,7 µg	14 %	1,6 µg	32 %
Vitamin E	1,6 mg (α-TE)	13 %	3,9 mg (α-TE)	33 %
Biotin	26,1 µg	52 %	62,7 µg	125 %
Folsäure	54,8 µg	27 %	131,0 µg	66 %
Niacin	2,8 mg (NE)	18 %	6,8 mg (NE)	43 %
Pantothensäure	0,9 mg	15 %	2,1 mg	35 %
Kalium	219,0 mg	11 %	526,0 mg	26 %
Calcium	178,0 mg	22 %	427,0 mg	53 %
Phosphor	178,0 mg	25 %	427,0 mg	61 %
Eisen	2,5 mg	18 %	5,9 mg	42 %
Zink	1,4 mg	14 %	3,4 mg	34 %
Mangan	0,1 mg	5 %	0,3 mg	15 %
Kupfer	0,2 mg	20 %	0,4 mg	40 %
Jod	19,1 µg	13 %	45,8 µg	31 %
Selen	8,6 µg	16 %	20,7 µg	38 %

\* Tägliche Referenzmenge gemäß EU-Verordnung 1169/2011

### **Lagerungshinweis**

Die Aktivkost Yokebe Classic sollte kühl und trocken gelagert werden.

### **Inhalt/Füllmenge**

2 x Aktivkost Yokebe Classic Einzeldose, 1 x Aktivkost Yokebe Classic Starterpaket, 5 x Portionsbeutel  
= 1750 g entspricht 35 Portionen

### **Zubereitung für eine gewichtskontrollierende Ernährung**

Als Ersatz für eine Mahlzeit werden 50 g Yokebe Classic (5 gehäufte Messlöffel oder 5 gehäufte EL bzw. der Inhalt eines Yokebe Portionsbeutel) in 200 ml fettarme Milch (1,5 % Fett) eingerührt und 1/2 TL (1,5 g) Pflanzenöl mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren (Sonnenblumen-, Distel- oder Traubenkernöl) hinzugegeben. Bitte geben Sie immer zuerst die Milch in den Shaker und erst dann das Pulver. Die Mischung gut umrühren oder schütteln. Das Befolgen des Zubereitungshinweises ist erforderlich.

### **Verträglichkeit/Hinweise**

- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme.
- Bei Langzeitanwendung wird eine ärztliche Beratung empfohlen. Personen mit Lebensmittelallergien sollten ärztlichen Rat einholen.
- Kann Spuren von Hühnerei-Eiweiß enthalten.
- Die Aktivkost Yokebe Classic ist glutenfrei.
- Bitte beachten Sie, dass die Yokebe-Diät nur im Rahmen einer kalorienreduzierten Ernährung den gewünschten Erfolg erzielen kann. Andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein.

### **Hersteller:**

Naturwohl Pharma GmbH  
Am Haag 14  
D-82166 Gräfelfing

Bitte beachten Sie immer auch die Informationen auf dem Produkt.