

# **DPTIFAST**



## Creme Schokolade Geschmack

440g ⊕ (8 Sachets x 55g)

OPTIFAST® ist ein Mahlzeitersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung. Mit Süßungsmitteln.

kcal pro Sachet

Vitamine & Mineralstoffe

Eiweiß: 37% kcal

Informiere Dich über die Nutrition Plans unter www.optifast.de

#### **Zubereitung:**

Alle OPTIFAST® Produkte können kalt und warm je nach Wunsch verzehrt werden.

- Den Inhalt eines Sachets in 200 ml kaltes oder warmes Wasser (max. 50°C) geben.
- Mit einem Schneebesen verrühren oder im Mixbecher gut schütteln, bis das Pulver vollständig aufgelöst ist.

Das Produkt sollte direkt nach der Zubereitung verzehrt werden. Erhitzte Nahrungsreste verwerfen.

### Wichtige **Hinweise**

Es ist wichtig, auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung als Teil eines aktiven und gesunden Lebensstils zu achten.

Für die Zubereitung mit kaltem Wasser:







#### Gut zu wissen

Das Ersetzen von einer der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitersatz trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten. Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei.

ZUTATEN: Milcheiweiß, Magermilchpulver, pflanzliche Öle, entnaten mucheiweiß (Raps, Sonnenblume), modifizierte Stärke, Ballaststoffe (Gummi arabicum, Fructo-Oligosaccharide, Inulin), Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat, Natriumchlorid, Eisenpyrophosphat, Zinksulfat, Kupfergluconat, Mangansulfat, Natriumfluorid, Natriumselenit, Chromchlorid, Natriummolybdat, Kaliumiodid), fettarmes Kakaopulver (4%), Maltodextrin, Eischöl (enthält Sojalecithin, Milcheiweiß), Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan, Carrageen), Vitamine (Niacin, E, Pantothensäure, C, B6, Thiamin, Riboflavin, A, Folsäure, K, Biotin, D, B12), Süßungsmittel (Aspartam, Acesulfam K). Enthält eine Phenylalaninquelle.

Pro 1009    NRV   Pro Sachet (1)	NÄHRWERTINFORMATIONEN						
Perent ( 25% kcal)			Pro 100g	% NRV		% NRV	
Fett (25% kcal) davon: g				(1)	(55g)	(2)	
davon:	Brennwert / Energie	kJ / kcal	1649 / 392	-	907 / 216	-	
- gesättigte Fettsäuren 9 1,2 - 0,66 einfach ungesättigte Fettsäuren 9 4,8 - 2,6 mehrfach ungesättigte Fettsäuren 9 3,8 - 2,1 - 19 - 10 - 10 - 10 - 10 - 10 - 10 - 1	Fett (25% kcal)	g	11	-	6,1	-	
- einfach ungesättigte Fettsäuren - mehrfach ungesättigte Fettsäuren - mehrfach ungesättigte Fettsäuren - g 3,8 - 2,1 Kohlenhydrate (35% kcal) - g 34 - 19 Zucker - g 14 - 7,7 Ballaststoffe / Nahrungsfasem (3% kcal) - Eiweiß (37% kcal) - Salz - g 1,3 - 0,73 -  Vitamine  A	davon:	g					
-mehrfach ungesättigte Fettsäuren	- gesättigte Fettsäuren	g	1,2	-	0,66	-	
Kohlenhydrate (35% kcal) 9 34 - 19 - davon: 9 - Zucker 9 14 - 7,7 - Ballaststoffe / Nahrungsfasem (3% kcal) 9 6,5 - 3,6 - Eiweiß (37% kcal) 9 36 - 20 - Salz 9 1,3 - 0,73 - Vitamine  A	- einfach ungesättigte Fettsäuren	g	4,8	-	2,6	-	
davon:         9         14         -         7,7         -           Ballaststoffe / Nahrungsfasern (3% kcal)         9         6,5         -         3,6         -           Eiweiß (37% kcal)         9         36         -         20         -           Salz         9         1,3         -         0,73         -           Vitamine           A         µg         630         79         347         43           D         µg         5,3         106         2,9         58           E         mg         1,4         117         7,7         64           K         µg         65         87         36         48           C         mg         73         91         40         50           Thiamin (B1)         mg         1,8         164         1,0         90           Riboflavin (B2)         mg         1,8         129         1,0         71           Niacin         mg         20         125         11         69           B6         mg         2,2         157         1,2         86           Folsäure         µg         200 <td< td=""><td>- mehrfach ungesättigte Fettsäuren</td><td>g</td><td>3,8</td><td>-</td><td>2,1</td><td>-</td></td<>	- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	3,8	-	2,1	-	
- Zucker Ballaststoffe / Nahrungsfasem (3% kcal) Bilaststoffe / Nahrungsfasem (3% kcal) Bilasts	Kohlenhydrate (35% kcal)	g	34	-	19	-	
Ballaststoffe / Nahrungsfasem (3% kcal) 9 6,5 - 3,6 - 20 - Salz 9 1,3 - 0,73 - Vitamine  A	davon:	g					
Eiweiß (37% kcal) 9 36 - 20 - Salz 9 1,3 - 0,73 -  Vitamine  A	- Zucker	g	14	-	7,7	-	
Vitamine           A         μg         630         79         347         43           D         μg         5,3         106         2,9         58           E         mg         14         117         7,7         64           K         μg         65         87         36         48           C         mg         73         91         40         50           Thiamin (B1)         mg         1,8         164         1,0         90           Riboflavin (B2)         mg         1,8         129         1,0         71           Niacin         mg         20         125         11         69           B6         mg         2,2         157         1,2         86           Folsäure         μg         200         100         110         55           B12         μg         3,8         152         2,1         84           Biotin         μg         51         102         28         56           Pantothensäure         mg         5,3         88         2,9         49           Mineralstoffe         Natrium         mg         530	Ballaststoffe / Nahrungsfasern (3% kcal)	g	6,5	-	3,6	-	
Vitamine           A         µg         630         79         347         43           D         µg         5,3         106         2,9         58           E         mg         14         117         7,7         64           K         µg         65         87         36         48           C         mg         73         91         40         50           Thiamin (B1)         mg         1,8         164         1,0         90           Riboflavin (B2)         mg         1,8         129         1,0         71           Niacin         mg         20         125         11         69           B6         mg         2,2         157         1,2         86           Folsäure         µg         200         100         110         55           B12         µg         3,8         152         2,1         84           Biotin         µg         51         102         28         56           Pantothensäure         mg         5,3         88         2,9         49           Mineralstoffe           Natrium         m	Eiweiß (37% kcal)	g	36	-	20	-	
A       μg       630       79       347       43         D       μg       5,3       106       2,9       58         E       mg       14       117       7,7       64         K       μg       65       87       36       48         C       mg       73       91       40       50         Thiamin (B1)       mg       1,8       164       1,0       90         Riboflavin (B2)       mg       1,8       129       1,0       71         Niacin       mg       20       125       11       69         B6       mg       2,2       157       1,2       86         Folsäure       μg       200       100       110       55         B12       μg       3,8       152       2,1       84         Biotin       μg       51       102       28       56         Pantothensäure       mg       5,3       88       2,9       49         Mineralstoffe         Natrium       mg       530       -       292       -         Kalium       mg       1730       87       952       48 <td>Salz</td> <td>g</td> <td>1,3</td> <td>-</td> <td>0,73</td> <td>-</td>	Salz	g	1,3	-	0,73	-	
D         µg         5,3         106         2,9         58           E         mg         14         117         7,7         64           K         µg         65         87         36         48           C         mg         73         91         40         50           Thiamin (B1)         mg         1,8         164         1,0         90           Riboflavin (B2)         mg         1,8         129         1,0         71           Niacin         mg         20         125         11         69           B6         mg         2,2         157         1,2         86           Folsäure         µg         200         100         110         55           B12         µg         3,8         152         2,1         84           Biotin         µg         51         102         28         56           Pantothensäure         mg         5,3         88         2,9         49           Mineralstoffe           Natrium         mg         530         -         292         -           Kalium         mg         530         -	Vitamine						
E mg 14 117 7,7 64  K µg 65 87 36 48  C mg 73 91 40 50  Thiamin (B1) mg 1,8 164 1,0 90  Riboflavin (B2) mg 1,8 129 1,0 71  Niacin mg 20 125 11 69  B6 mg 2,2 157 1,2 86  Folsäure µg 200 100 110 55  B12 µg 3,8 152 2,1 84  Biotin µg 51 102 28 56  Pantothensäure mg 5,3 88 2,9 49  Mineralstoffe  Natrium mg 1730 87 952 48  Chlorid mg 600 75 330 41  Calcium mg 820 103 451 56  Phosphor mg 680 97 374 53  Magnesium mg 12 86 6,6 47  Zink mg 9,0 90 5,0 50  Kupfer mg 1,6 160 0,88 88  Mangan mg 2,0 100 1,1 55  Fluorid mg 0,84 24 0,46 13  Selen µg 136 91 75 50  Andere Nährstoffe  - Linolsäure mg 3090 - 1700 -	Α	μg	630	79	347	43	
K C D D Riboflavin (B1) Riboflavin (B2) Riboflavin (Riboflavin (Riboflavin (Riboflavin (Riboflavin (Riboflavin (Riboflavin (Riboflavin (Ribofl	D	μg	5,3	106	2,9	58	
С mg 73 91 40 50 Thiamin (B1) mg 1,8 164 1,0 90 Riboflavin (B2) mg 1,8 129 1,0 71 Niacin mg 20 125 11 69 B6 mg 2,2 157 1,2 86 Folsäure µg 200 100 110 55 B12 µg 3,8 152 2,1 84 Biotin µg 51 102 28 56 Pantothensäure mg 5,3 88 2,9 49  Mineralstoffe Natrium mg 530 - 292 - Kalium mg 1730 87 952 48 Chlorid mg 600 75 330 41 Calcium mg 820 103 451 56 Phosphor mg 680 97 374 53 Magnesium mg 256 68 141 38 Eisen mg 12 86 6,6 47 Zink mg 9,0 90 5,0 50 Kupfer mg 1,6 160 0,88 88 Mangan mg 2,0 100 1,1 55 Fluorid mg 0,84 24 0,46 13 Selen µg 55 100 30 55 Chrom µg 43 108 24 59 Molybdän µg 30 60 17 33 Jod µg 136 91 75 50  Andere Nährstoffe - Linolsäure mg 3090 - 1700 -	E	mg	14	117	7,7	64	
Thiamin (B1)	K	μg	65	87	36	48	
Riboflavin (B2) mg 1,8 129 1,0 71 Niacin mg 20 125 11 69 B6 mg 2,2 157 1,2 86 Folsäure µg 200 100 110 55 B12 µg 3,8 152 2,1 84 Biotin µg 51 102 28 56 Pantothensäure mg 5,3 88 2,9 49  Mineralstoffe Natrium mg 530 - 292 - Kalium mg 1730 87 952 48 Chlorid mg 600 75 330 41 Calcium mg 820 103 451 56 Phosphor mg 680 97 374 53 Magnesium mg 256 68 141 38 Eisen mg 12 86 6,6 47 Zink mg 9,0 90 5,0 50 Kupfer mg 1,6 160 0,88 88 Mangan mg 2,0 100 1,1 55 Fluorid mg 0,84 24 0,46 13 Selen µg 55 100 30 55 Chrom µg 43 108 24 59 Molybdän µg 30 60 17 33 Jod µg 136 91 75 50  Andere Nährstoffe - Linolsäure mg 3090 - 1700 -	C	mg	73	91	40	50	
Niacin         mg         20         125         11         69           B6         mg         2,2         157         1,2         86           Folsäure         μg         200         100         110         55           B12         μg         3,8         152         2,1         84           Biotin         μg         51         102         28         56           Pantothensäure         mg         5,3         88         2,9         49           Mineralstoffe           Natrium         mg         5,3         88         2,9         49           Mineralstoffe           Natrium         mg         530         -         292         -           Kalium         mg         1730         87         952         48           Chlorid         mg         600         75         330         41           Calcium         mg         600         75         330         41           Calcium         mg         820         103         451         56           Phosphor         mg         680         97         374         53           Ma	Thiamin (B1)	mg	1,8	164	1,0	90	
B6         mg         2,2         157         1,2         86           Folsäure         µg         200         100         110         55           B12         µg         3,8         152         2,1         84           Biotin         µg         51         102         28         56           Pantothensäure         mg         5,3         88         2,9         49           Mineralstoffe           Natrium         mg         500         75         330         41           Calcium         mg         600         75         330         41           Calcium         mg         820         103         451         56           Phosphor         mg         680         97         374         53           Magnesium	Riboflavin (B2)	mg	1,8	129	1,0	71	
Folsäure	Niacin	mg	20	125	11	69	
B12	B6	mg	2,2	157	1,2	86	
Biotin	Folsäure	μg	200	100	110	55	
Pantothensäure         mg         5,3         88         2,9         49           Mineralstoffe           Natrium         mg         530         -         292         -           Kalium         mg         1730         87         952         48           Chlorid         mg         600         75         330         41           Calcium         mg         820         103         451         56           Phosphor         mg         680         97         374         53           Magnesium         mg         256         68         141         38           Eisen         mg         12         86         6,6         47           Zink         mg         9,0         90         5,0         50           Kupfer         mg         1,6         160         0,88         88           Mangan         mg         2,0         100         1,1         55           Fluorid         mg         0,84         24         0,46         13           Selen         µg         55         100         30         55           Chrom         µg         30         <	B12	μg	3,8	152	2,1	84	
Mineralstoffe           Natrium         mg         530         -         292         -           Kalium         mg         1730         87         952         48           Chlorid         mg         600         75         330         41           Calcium         mg         820         103         451         56           Phosphor         mg         680         97         374         53           Magnesium         mg         256         68         141         38           Eisen         mg         12         86         6,6         47           Zink         mg         9,0         90         5,0         50           Kupfer         mg         1,6         160         0,88         88           Mangan         mg         2,0         100         1,1         55           Fluorid         mg         0,84         24         0,46         13           Selen         µg         55         100         30         55           Chrom         µg         43         108         24         59           Molybdän         µg         30         60	Biotin	μg	51	102	28	56	
Natrium         mg         530         -         292         -           Kalium         mg         1730         87         952         48           Chlorid         mg         600         75         330         41           Calcium         mg         820         103         451         56           Phosphor         mg         680         97         374         53           Magnesium         mg         256         68         141         38           Eisen         mg         12         86         6,6         47           Zink         mg         9,0         90         5,0         50           Kupfer         mg         1,6         160         0,88         88           Mangan         mg         2,0         100         1,1         55           Fluorid         mg         0,84         24         0,46         13           Selen         µg         55         100         30         55           Chrom         µg         43         108         24         59           Molybdän         µg         30         60         17         33	Pantothensäure	mg	5,3	88	2,9	49	
Kalium         mg         1730         87         952         48           Chlorid         mg         600         75         330         41           Calcium         mg         820         103         451         56           Phosphor         mg         680         97         374         53           Magnesium         mg         256         68         141         38           Eisen         mg         12         86         6,6         47           Zink         mg         9,0         90         5,0         50           Kupfer         mg         1,6         160         0,88         88           Mangan         mg         2,0         100         1,1         55           Fluorid         mg         0,84         24         0,46         13           Selen         µg         55         100         30         55           Chrom         µg         43         108         24         59           Molybdän         µg         30         60         17         33           Jod         µg         136         91         75         50	Mineralstoffe						
Chlorid         mg         600         75         330         41           Calcium         mg         820         103         451         56           Phosphor         mg         680         97         374         53           Magnesium         mg         256         68         141         38           Eisen         mg         12         86         6,6         47           Zink         mg         9,0         90         5,0         50           Kupfer         mg         1,6         160         0,88         88           Mangan         mg         2,0         100         1,1         55           Fluorid         mg         0,84         24         0,46         13           Selen         µg         55         100         30         55           Chrom         µg         43         108         24         59           Molybdän         µg         30         60         17         33           Jod         µg         136         91         75         50           Andere Nährstoffe         -         1700         -	Natrium	mg	530	-	292	-	
Calcium         mg         820         103         451         56           Phosphor         mg         680         97         374         53           Magnesium         mg         256         68         141         38           Eisen         mg         12         86         6,6         47           Zink         mg         9,0         90         5,0         50           Kupfer         mg         1,6         160         0,88         88           Mangan         mg         2,0         100         1,1         55           Fluorid         mg         0,84         24         0,46         13           Selen         µg         55         100         30         55           Chrom         µg         43         108         24         59           Molybdän         µg         30         60         17         33           Jod         µg         136         91         75         50           Andere Nährstoffe         -         1700         -	Kalium	mg	1730	87	952	48	
Phosphor         mg         680         97         374         53           Magnesium         mg         256         68         141         38           Eisen         mg         12         86         6,6         47           Zink         mg         9,0         90         5,0         50           Kupfer         mg         1,6         160         0,88         88           Mangan         mg         2,0         100         1,1         55           Fluorid         mg         0,84         24         0,46         13           Selen         µg         55         100         30         55           Chrom         µg         43         108         24         59           Molybdän         µg         30         60         17         33           Jod         µg         136         91         75         50           Andere Nährstoffe           - Linolsäure         mg         3090         -         1700         -	Chlorid	mg	600	75	330	41	
Magnesium         mg         256         68         141         38           Eisen         mg         12         86         6,6         47           Zink         mg         9,0         90         5,0         50           Kupfer         mg         1,6         160         0,88         88           Mangan         mg         2,0         100         1,1         55           Fluorid         mg         0,84         24         0,46         13           Selen         µg         55         100         30         55           Chrom         µg         43         108         24         59           Molybdän         µg         30         60         17         33           Jod         µg         136         91         75         50           Andere Nährstoffe         -         1700         -         -	Calcium	mg	820	103	451	56	
Eisen         mg         12         86         6,6         47           Zink         mg         9,0         90         5,0         50           Kupfer         mg         1,6         160         0,88         88           Mangan         mg         2,0         100         1,1         55           Fluorid         mg         0,84         24         0,46         13           Selen         µg         55         100         30         55           Chrom         µg         43         108         24         59           Molybdän         µg         30         60         17         33           Jod         µg         136         91         75         50           Andere Nährstoffe           - Linolsäure         mg         3090         -         1700         -	Phosphor	mg	680	97	374	53	
Zink         mg         9,0         90         5,0         50           Kupfer         mg         1,6         160         0,88         88           Mangan         mg         2,0         100         1,1         55           Fluorid         mg         0,84         24         0,46         13           Selen         µg         55         100         30         55           Chrom         µg         43         108         24         59           Molybdän         µg         30         60         17         33           Jod         µg         136         91         75         50           Andere Nährstoffe           - Linolsäure         mg         3090         -         1700         -	Magnesium	mg	256	68	141	38	
Kupfer         mg         1,6         160         0,88         88           Mangan         mg         2,0         100         1,1         55           Fluorid         mg         0,84         24         0,46         13           Selen         µg         55         100         30         55           Chrom         µg         43         108         24         59           Molybdän         µg         30         60         17         33           Jod         µg         136         91         75         50           Andere Nährstoffe           - Linolsäure         mg         3090         -         1700         -	Eisen	mg	12	86	6,6	47	
Mangan         mg         2,0         100         1,1         55           Fluorid         mg         0,84         24         0,46         13           Selen         μg         55         100         30         55           Chrom         μg         43         108         24         59           Molybdän         μg         30         60         17         33           Jod         μg         136         91         75         50           Andere Nährstoffe           - Linolsäure         mg         3090         -         1700         -	Zink	mg	9,0	90	5,0	50	
Fluorid mg 0,84 24 0,46 13 Selen µg 55 100 30 55 Chrom µg 43 108 24 59 Molybdän µg 30 60 17 33 Jod µg 136 91 75 50  Andere Nährstoffe - Linolsäure mg 3090 - 1700 -	Kupfer	mg	1,6	160	0,88	88	
Selen         µg         55         100         30         55           Chrom         µg         43         108         24         59           Molybdän         µg         30         60         17         33           Jod         µg         136         91         75         50           Andere Nährstoffe           - Linolsäure         mg         3090         -         1700         -	Mangan	mg	2,0	100	1,1	55	
Chrom	Fluorid	mg	0,84	24	0,46	13	
Molybdän         μg         30         60         17         33           Jod         μg         136         91         75         50           Andere Nährstoffe           - Linolsäure         mg         3090         -         1700         -	Selen	μg	55	100	30	55	
Jod         μg         136         91         75         50           Andere Nährstoffe           - Linolsäure         mg         3090         -         1700         -	Chrom	μg	43	108	24	59	
Andere Nährstoffe - Linolsäure mg 3090 - 1700 -	Molybdän	μg	30	60	17	33	
- Linolsäure mg 3090 - 1700 -		μg	136	91	75	50	
3							
- Lactose g 12 - 7 -	- Linolsäure	mg		-		-	
	- Lactose	g	12	-	7	-	

(1) % NRV: Referenzmenge für die tägliche Zufuhr (Erwachsene) pro 100 g.

(2) % NRV: Referenzmenge für die tägliche Zufuhr (Erwachsene) pro Portion (55 g).

ANWENDUNGSEMPFEHLUNGEN UND LAGERUNG: Mahlzeitersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung: Ersetze täglich eine oder zwei Hauptmahlzeit/en durch je ein Sachet OPTIFAST® Drink (1 Sachet = 1 Hauptmahlzeit).

Die OPTIFAST® Produkte erfüllen nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung den angestrebten Zweck, andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein. Achte auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. Wir empfehlen mindestens 2 Liter pro Tag eines kalorienfreien oder -armen Getränks zu trinken.

Geeignet für Erwachsene. Nicht geeignet für Schwangere oder Stillende. Eignung für Jugendliche nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt. Kühl und trocken lagern. Zubereitetes Produkt gut abdecken und bei Zimmertemperatur innerhalb von 6 Stunden, bei Lagerung im Kühlschrank innerhalb von 24 Stunden verzehren. Erhitzte Nahrungsreste verwerfen. Unter Schutzatmosphäre verpackt.