

Χυλός Βρόμης με Γεύση Χρυσό Σιρόπι

200kcal
847kJ

κατάλληλο
για χορτοφάγους

21 x 54gE

Πρέπει πάντα να συμβουλευέστε τον γιατρό σας προτού ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα απώλειας βάρους.

Διατροφική Δήλωση	ανά 100g	ανά μερίδα 54g	%ΠΠΑ ανά 100g/54g
Ενέργεια			
kJ	1569	847	
kcal	371	200	
Λιπαρά	6.8	3.6	
g			
Εκ των οποίων κορεσμένα g	1.1	0.6	
Μονο-ακόρεστα	1.6	0.9	
Πολυακόρεστα	2.3	1.2	
Υδατάνθρακες	53	29	
g			
Εκ των οποίων Σάκχαρα g	15	8.0	
Άμυλο	33	18	
g			
Εδώδιμες ίνες	6.0	3.2	
g			
Πρωτεΐνες	24	13	
g			
Αλάτι	0.8	0.4	
g			
Βιταμίνη A	μg	865	467 108/58
Βιταμίνη D	μg	7.4	4.0 148/80
Βιταμίνη E	mg	12	6.3 97/52
Βιταμίνη K	μg	80	43 107/58
Βιταμίνη C	mg	109	59 136/74
Θειαμίνη	mg	1.9	1.0 170/92
Ριβοφλαβίνη	mg	1.6	0.9 117/63
Νιασίνη	mg	16	8.5 99/53
Βιταμίνη B6	mg	1.4	0.8 102/55
Φολικό Οξύ	μg	213	115 107/58
Βιταμίνη B12	μg	2.6	1.4 104/56
Βιοτίνη	μg	52	28 103/56
Παντοθενικό Οξύ	mg	6.3	3.4 105/57
Κάλιο	mg	955	516 48/26
Χλωρίδιο	mg	510	275 64/34
Ασβέστιο	mg	474	256 59/32
Φώσφορος	mg	504	272 72/39
Μαγνήσιο	mg	215	116 57/31
Σίδηρος	mg	10	5.4 71/39
Ψευδάργυρος	mg	7.6	4.1 76/41
Χαλκός	mg	0.8	0.4 76/41
Μαγγάνιο	mg	1.4	0.8 70/38
Σελήνιο	μg	39	21 71/38
Χρώμιο	μg	25	14 62/34
Μολυβδαίνιο	μg	33	18 66/35
Ιώδιο	μg	203	110 135/73

Μείγμα αποβουτυρωμένου γάλακτος και χυλού βρόμης ολικής αλέσεως με γεύση Χρυσό Σιρόπι. Με γλυκαντικά. Υποκατάστατο γεύματος για έλεγχο βάρους.

Συστατικά: Αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη, Νιφάδες βρόμης ολικής αλέσεως 23%, Αλεύρι βρόμης ολικής αλέσεως, Πρωτεΐνη μπιζελιού, Αρωματική ύλη, Αλεύρι πολλαπλών δημητριακών (σιμιγδάλι σκληρού σίτου, αλεύρι κριθαριού, αλεύρι βρόμης, αλεύρι όλυρας, αλεύρι σίκαλης), Πρωτεΐνη γάλακτος, Λεκιθίνη σόγιας, Κυτταρίνη σε σκόνη, Σκόνη συζευγμένου λινελαϊκού οξέος (συζευγμένο λινελαϊκό οξύ, στερεά σιροπιού καλαμποκιού, τροποποιημένο άμυλο, αντιοξειδωτικά (ασκορβικό νάτριο, μείγμα τοκοφερολών, παλμιτικό ασκορβύλιο)), Σύνθετο μείγμα βιταμινών και ανόργανων συστατικών (μαλτοδεξτρίνη, βιταμίνη C [ασκορβικό οξύ], φουμαρικός σίδηρος, βιταμίνη B3 [νικοτιναμίδιο], βιταμίνη E [dl-α οξικό τοκοφερόλιο], D-παντοθενικό ασβέστιο, οξείδιο του ψευδαργύρου, γλυκονικός χαλκός, θειικό μαγγάνιο, βιταμίνη B1 [υδροχλωρική θειαμίνη], βιταμίνη B6 [υδροχλωρική πυριδοξίνη], βιταμίνη A [οξική ρετινόλη], βιταμίνη B2 [ριβοφλαβίνη], φολικό οξύ, ιωδικό κάλιο, χρωμικό κλωρίδιο, βιταμίνη K [α-φυλλοκινόνη], μολυβδαινικό νάτριο, σεληνιώδες νάτριο, D-βιοτίνη, βιταμίνη D3 [χοληκαλσιφερόλη], βιταμίνη B12 [κυανοκοβαλαμίνη]), Φωσφορικό κάλιο, Οξείδιο του μαγνησίου, Χλωριούχο κάλιο, Ανθρακικό ασβέστιο, Αλάτι, Γλυκαντικά (ακεσουλφάμη K, σουκραλόζη).

Σημείωση για αλλεργιογόνα: Για τα αλλεργιογόνα, συμπεριλαμβανομένων των δημητριακών που περιέχουν γλουτένη, **βλέπε τα συστατικά με έντονους χαρακτήρες.** Ακατάλληλο για άτομα με αλλεργία σε φιστίκια, ξηρούς καρπούς ή σουσάμι. Παρασκευάζεται με βρόμη από το HB, την EE και από εκτός EE. Κατάλληλο για χορτοφάγους.

Οδηγίες παρασκευής: Φτιάχνεται εύκολα! Πάρε το μπολ σου. Πρόσθεσε 200ml πολύ ζεστό νερό μαζί με το μείγμα βρόμης σου. Ανακάτεψέ το καλά. Βάλ' το στον φούρνο μικροκυμάτων για 30 δευτερόλεπτα. Ανακάτεψε. Επανάλαβε. Άφησέ το για 1 λεπτό. Ο νόστιμος χυλός βρόμης σου είναι έτοιμος! Μην τον ξαναθερμάνεις.

Οδηγίες αποθήκευσης: Φυλάσσεται σε δροσερό και ξηρό μέρος μακριά από άμεσες πηγές θερμότητας.

Η αντικατάσταση ενός, δύο ή τριών κύριων γευμάτων με υποκατάστατα γεύματος ημερησίως, σε συνδυασμό με μία διατροφική χαμηλών θερμίδων, συμβάλλει στην απώλεια βάρους. Καταναλώνετε τουλάχιστον 2.25 L νερού ημερησίως για να διατηρείτε τον οργανισμό σας ενυδατωμένο. Συζητήστε με τον Σύμβουλό σας για να βρείτε το πρόγραμμα που ταιριάζει στον τρόπο ζωής σας.

Ανάληψη κατά προτίμηση πριν από: Βλέπε πάνω μέρος συσκευασίας.

THE 1:1 DIET
by Cambridge Weight Plan®

Για πληροφορίες, επικοινωνήστε μαζί μας
στο τηλέφωνο 7000 4505
ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας
www.one2onediet.com.cy

Παρασκευάζεται στο HB από την Cambridge Weight Plan Ltd,
Hatton House, Hunters Road, Corby, Northants, NN17 5JE
Εισάγεται από: Slimmerlife Diet (Cyprus) Ltd.
Νεοποταλέμου 3, Μπλοκ 1, Αποθήκη 1,
Βιομηχανική Περιοχή Αραδίππου, 7107, Λάρνακα, Κύπρος.