

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	1550	837	
kcal	370	200	
Λιπαρά			
g	6.8	3.7	
Ek των οποίων κορεσμένα g	1.1	0.6	
Μονο-ακόρεστα g	1.7	0.9	
Πολυακόρεστα g	2.1	1.1	
Υδατάνθρακες g	51	28	
Ek των οποίων Σάκχαρα g	14	7.3	
Άμυλο g	32	17	
Εδώδιμες ίνες g	5.1	2.7	
Πρωτεΐνες g	23	13	
Αλάτι g	1.0	0.6	
Βιταμίνη A μg	865	467	108/58
Βιταμίνη D μg	7.4	4.0	148/80
Βιταμίνη E mg	12	6.3	98/53
Βιταμίνη K μg	80	43	107/58
Βιταμίνη C mg	113	61	141/76
Θειαμίνη mg	1.9	1.0	170/92
Ριβοφλαβίνη mg	1.6	0.9	118/64
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	992	536	50/27
Χλωρίδιο mg	760	410	95/51
Ασβέστιο mg	516	279	64/35
Φώσφορος mg	495	268	71/38
Μαγνήσιο mg	217	117	58/31
Σίδηρος mg	13	6.7	89/48
Ψευδάργυρος mg	9.2	4.9	92/49
Χαλκός mg	0.9	0.5	95/51
Μαγγάνιο mg	1.8	1.0	88/48
Σελήνιο μg	48	26	87/47
Χρώμιο μg	32	17	80/43
Μολυβδαίνιο μg	41	22	82/44
Ιώδιο μg	220	119	147/79

Μείγμα αποβουτυρωμένου γάλακτος και κυλού βρόμης ολικής αλέσεως. Με γλυκαντικά. Υποκατάστατο γεύματος για έλεγχο βάρους.

Συστατικά: Αλεούρι βρόμης ολικής αλέσεως, Νιφάδες βρόμης ολικής αλέσεως 25%, Αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη, Αλεούρι πολλαπλών δημητριακών (σιμιγδάλι σκληρού σίτου, αλεούρι κριθαριού, αλεούρι βρόμης, αλεούρι όλυρας, αλεούρι σίκαλης), Πρωτεΐνη μιζελιού, Πρωτεΐνη γάλακτος, Σκόνη συζευγμένου λινελαϊκού οξέος (συζευγμένο λινελαϊκό οξύ, στερεά σιροπιού αραβοσίτου, τροποποιημένο άμυλο, αντιοξειδωτικά (ασκορβικό νάτριο, μείγμα τοκοφερολών, παλμιτικό ασκορβύλιο)), Λεκιθίνη σόγιας, 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, θειακό μαγγάνιο, βιταμίνη B1 [υδροχλωρική θειαμίνη], βιταμίνη B6 [υδροχλωρική πυριδοξίνη], βιταμίνη A [οξική ρετινόλη], βιταμίνη B2 [ριβοφλαβίνη], φολικό οξύ, ιωδικό κάλιο, χρωμικό χλωρίδιο, βιταμίνη K [α-φυλλοκινόνη], μολυβδαινικό νάτριο, σεληνιώδες νάτριο, D-βιοτίνη, βιταμίνη D3 [χοληκαλσιφερόλη], βιταμίνη B12 [κυανοκοβαλαμίνη]), Αλάτι, Φωσφορικό κάλιο, Χλωριούχο κάλιο, Ανθρακικό ασβέστιο, Οξείδιο του μαγνησίου, Γλυκαντικά (ακεσουλάφημ 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 ΕΕ και από εκτός ΕΕ. 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. Αφησέ το για 1 λεπτό. Ο νόστιμος κυλός 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 διατροφή χαμηλών θερμίδων, συμβάλλει στην απώλεια βάρους. Καταναλώνετε τουλάχιστον 2.25 L νερού ημερησίως για να διατηρήτε τον οργανισμό σας ενυδατωμένο. Συζητείστε με τον Σύμβουλό σας για να βρείτε το πρόγραμμα που ταιριάζει στον τρόπο ζωής σας.

Ανάλωση 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.
Νεοποτάμιου 3, Μπλοκ 1, Αποθήκη 1,
Βιομηχανική Περιοχή Αραδίππου, 7107, Λάρνακα, Κύπρος.