

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	1575	851
	kcal	373	202
Λιπαρά	g	6.6	3.6
Εκ των οποίων κορεσμένα	g	1.8	0.9
Μονο-ακόρεστα	g	1.3	0.7
Πολυακόρεστα	g	2.0	1.1
Υδατάνθρακες	g	49	26
Εκ των οποίων Σάκχαρα	g	39	21
Άμυλο	g	5.8	3.1
Εδώδιμες ίνες	g	5.4	2.9
Πρωτεΐνες	g	27	15
Αλάτι	g	1.1	0.6
Βιταμίνη Α	μg	651	352
Βιταμίνη D	μg	6.5	3.5
Βιταμίνη E	mg	6.7	3.6
Βιταμίνη K	μg	42	23
Βιταμίνη C	mg	44	24
Θειαμίνη	mg	0.62	0.33
Ριβοφλαβίνη	mg	0.78	0.42
Νιασίνη	mg	8.9	4.8
Βιταμίνη B6	mg	0.78	0.42
Φολικό Οξύ	μg	111	60.0
Βιταμίνη B12	μg	1.8	0.99
Βιοτίνη	μg	29	16
Παντοθενικό Οξύ	mg	3.3	1.8
Κάλιο	mg	1492	806
Χλώριο	mg	853	461
Ασβέστιο	mg	906	490
Φωσφόρος	mg	708	383
Μαγνήσιο	mg	220	119
Σίδηρος	mg	9.3	5.0
Ψευδάργυρος	mg	6.1	3.3
Χαλκός	mg	0.62	0.33
Μαγγάνιο	mg	1.3	0.68
Σελήνιο	μg	42	23
Χρώμιο	μg	23	13
Μολυβδαίνιο	μg	34	19
Ιώδιο	μg	312	169

Μείγμα ροφήματος σμούθι αποβουτυρωμένου γάλακτος, γιαουρτιού και βρόμης με γεύση φράουλα και μπανάνα. Με γλυκαντικά. Υποκατάστατο γεύματος για έλεγχο βάρους.

Συστατικά: Αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη, Νιφάδες βρόμης ολικής αλέσεως 7.5%, Αποβουτυρωμένο γιαούρτι γάλακτος σε σκόνη 5.6%, Αλευρί σόγιας, Κομμάτια φράουλας 3.0%, Σιρόπι Γλυκόζης, Κυτταρίνη σε σκόνη, Πυκνωτικό μέσο: κόμμι γκουάρ, Λεκιθίνη σόγιας, Εξευγενισμένο κλασματοποιημένο φοινικέλαιο, Αρωματική ύλη, Εξευγενισμένο σογιέλαιο, Μαλτοδεξτρίνη, 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 E [dl-α οξικό τοκοφερόλιο], βιταμίνη B3 [νικοτιναμίδιο], βιταμίνη A [οξική ρετινόλη], γλυκονικός χαλκός, οξείδιο του ψευδαργύρου, θειικό μαγγάνιο, D-βιοτίνη, D-παντοθενικό ασβέστιο, χρωμικό χλωρίδιο, φολικό οξύ, βιταμίνη D3 [χοληκαλσιφερόλη], βιταμίνη K [α-φυλλοκινόννη], μολυβδαινικό νάτριο, βιταμίνη B6 [υδροχλωρική πυριδοξίνη], βιταμίνη B1 [υδροχλωρική θειαμίνη], ιωδικό κάλιο, σεληνίδες νάτριο), Σταθεροποιητής: καραγενάνη, Οξείδιο του μαγνησίου, Χλωριούχο κάλιο, Γλυκαντικά (ακεσουλφάμη K, σουκραλόζη), Πρωτεΐνη γάλακτος, Χρωστική ουσία: β-καροτένιο.

Σημείωση για αλλεργιογόνα: Για τα αλλεργιογόνα, συμπεριλαμβανομένων των δημητριακών που περιέχουν γλουτένη, βλέπε τα συστατικά με έντονους χαρακτήρες. Μπορεί να περιέχει γλουτένη από σιτάρι και άλλα δημητριακά. Ακατάλληλο για άτομα με αλλεργία σε φιστίκια, έληρους καρπούς ή σουσάμι. Κατάλληλο για χορτοφάγους. Παρασκευάζεται με γάλα από το HB, την ΕΕ και από εκτός ΕΕ.

Οδηγίες παρασκευής: Φτιάχνεται εύκολα! Πάρε το σέικερ, το φλυτζάνι ή το μπολ σου. Πρόσθεσε 227ml κρύο νερό στο μείγμα του ροφήματος σμούθι σου. Για πιο απαλή υφή, κούνησε, χτύπησε ή ανακάτεψε το για 45 δευτερόλεπτα. Το νόστιμο ρόφημα σμούθι σου είναι έτοιμο!

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. Συζητήστε 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 CambridgeWeight 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. Νεοποτλέμου 3, Μπλοκ 1, Αποθήκη 1, Βιομηχανική Περιοχή Αραδίππου, 7107, Λάρνακα, Κύπρος.