

Συστήνεται όπως συμβουλευτείτε τον γιατρό σας προτού ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα απώλειας βάρους.

Διατροφική Δήλωση	ανά 100g	ανά μερίδα 54g	%ΠΠΑ ανά 100g/54g
Ενέργεια	kJ	1563	844
	kcal	371	200
Λιπαρά	g	6.8	3.7
Εκ των οποίων κορεσμένα	g	1.1	0.6
Μονο-ακόρεστα	g	0.6	0.3
Πολυακόρεστα	g	2.1	1.1
Υδατάνθρακες	g	47	26
Εκ των οποίων Σάκχαρα	g	9.9	5.3
Άμυλο	g	< 0.5	< 0.5
Εδώδιμες ίνες	g	6.7	3.6
Πρωτεΐνες	g	27	15
Αλάτι	g	2.4	1.3
Βιταμίνη A	µg	889	480
Βιταμίνη D	µg	5.7	3.1
Βιταμίνη E	mg	12	6.3
Βιταμίνη K	µg	80	43
Βιταμίνη C	mg	113	61
Θειαμίνη	mg	2.0	1.1
Ριβοφλαβίνη	mg	1.5	0.80
Νιασίνη	mg	18	9.6
Βιταμίνη B6	mg	1.5	0.80
Φολικό Οξύ	µg	222	120
Βιταμίνη B12	µg	2.4	1.3
Βιοτίνη	µg	52	28
Παντοθενικό Οξύ	mg	5.9	3.2
Κάλιο	mg	977	528
Χλώριο	mg	784	423
Ασβέστιο	mg	482	260
Φώσφορος	mg	383	207
Μαγνήσιο	mg	217	117
Σίδηρος	mg	11	6.2
Ψευδάργυρος	mg	7.4	4.0
Χαλκός	mg	0.90	0.50
Μαγνήσιο	mg	1.1	0.60
Σελήνιο	µg	43	23
Χρώμιο	µg	33	18
Μολυβδαίνιο	µg	59	32
Ιώδιο	µg	149	80.2

Μείγμα από ρύζι και μορφοποιημένη πρωτεΐνη σόγιας με γεύση κάρι. Υποκατάστατο διατροφής για έλεγχο βάρους.

Συστατικά: Προμαγειρεμένο άσπρο ρύζι 39%, Καρύκευμα κάρι 10% (ζάχαρη, σκόνη ντομάτας, μείγμα μπαχαρικών (σκόνη κάρι (κόλιανδρος, κουρκουμάς, μοσχοσίταρο, κύμινο, μαύρο πιπέρι, αλάτι, τσίλι, σκόρδο, τζίντζερ, αγριοκύνινο, κρεμμύδι), κουρκουμάς, πράσινο κάρδαμο), αποξηραμένες κόκκινες και πράσινες πιπεριές, υδρολυμένη πρωτεΐνη σόγιας, εκχύλισμα μαγιάς σε σκόνη, φυσικές αρωματικές ύλες, σκόνη χυμού μάνγκο, κρεμμύδι σε σκόνη, χρωστικές ουσίες (κουρκουμίνη, εκχύλισμα πάπρικας)), Μορφοποιημένη πρωτεΐνη σόγιας, Σκόνη αποβουτυρωμένου γάλακτος, Απομονωμένη πρωτεΐνη σόγιας, Πρωτεΐνη γάλακτος, Πρωτεΐνη μιτζελίου, Ινουλίνη, Λεκιθίνη σόγιας, Εξευγενισμένο σογιέλαιο, Σκόνη συζευγμένου λινελαϊκού οξέος (συζευγμένο λινελαϊκό οξύ, στερεά σιροπιού καλαμποκιού, τροποποιημένο άμυλο, αντιοξειδωτικά: ασκορβικό νάτριο, μείγμα τοκοφαιρόλη, παλμιτικό ασκορβύλιο)), Φωσφορικό κάλιο, Μπουγιόν (θαλασσινό αλάτι, άμυλο πατάτας, εκχύλισμα μαγιάς, φοινικέλαιο, λαχανικά σε σκόνη (παστινάκι, κρεμμύδι, μαϊντανός), μαλτοδεξτρίνη, ζάχαρη, μπαχαρικά (σέλινο)), Ανθρακικό ασβέστιο, 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 ψευδαργύρου, γλυκοκινικός χαλκός, θειικό μαγνήσιο, 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, σεληνικό νάτριο, D-βιοτίνη, βιταμίνη D3 [χοληκαλσιφερόλη], βιταμίνη B12 [κυανοκοβαλαμίνη]), Χλωριούχο κάλιο, Οξείδιο του μαγνησίου, Σιρόπι γλυκόζης, Αρωματικές ύλες, Αλάτι.

Σημείωση για αλλεργιογόνα: Για τα αλλεργιογόνα, δείτε τα συστατικά με έντονη γραφή. Μπορεί να περιέχει γλουτένη από σιτάρι και άλλα δημητριακά. Ακατάλληλο για άτομα με αλλεργία σε φιστίκια, ξηρούς καρπούς ή σουσάμι. Κατάλληλο για χορτοφάγους.

Οδηγίες Παρασκευής: Πιτάχνεται εύκολα! Πάρε το μολ σου. Πρόσθεσε 150 ml πολύ ζεστό νερό στο μείγμα κάρι σου. Ανακάτεψέ το καλά και βάλ το στον φούρνο μικροκυμάτων για 90 δευτερόλεπτα. Ανακάτεψέ το καλά και βάλ το στον φούρνο μικροκυμάτων για 2 λεπτά. Άφησέ το να κρυώσει για 2 λεπτά. Μην το 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 2.25L 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 πρότιμηση 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.
Νεοποτλέμου 3, Μπλοκ 1, Αποθήκη 1,
Βιομηχανική Περιοχή Αραδίππου, 7107, Λάρνακα, Κύπρος.