

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	1565	845
	kcal	370	200
Λιπαρά	g	6.6	3.5
Εκ των οποίων κορεσμένα	g	1.1	0.6
Μονο-ακόρεστα	g	1.6	0.9
Πολυακόρεστα	g	2.2	1.2
Υδατάνθρακες	g	52	28
Εκ των οποίων Σάκχαρα	g	17	9.0
Άμυλο	g	30	16
Εδώδιμες ίνες	g	5.9	3.2
Πρωτεΐνες	g	23	13
Αλάτι	g	1.0	0.5
Βιταμίνη Α	μg	677	366
Βιταμίνη D	μg	6.2	3.4
Βιταμίνη E	mg	8.6	4.7
Βιταμίνη K	μg	61	33
Βιταμίνη C	mg	82	44
Θειαμίνη	mg	1.4	0.8
Ριβοφλαβίνη	mg	1.3	0.7
Νιασίνη	mg	12	6.4
Βιταμίνη B6	mg	1.1	0.6
Φολικό Οξύ	μg	159	86
Βιταμίνη B12	μg	2.2	1.2
Βιοτίνη	μg	39	21
Παντοθενικό Οξύ	mg	4.9	2.6
Κάλιο	mg	1081	584
Χλώριο	mg	719	388
Ασβέστιο	mg	555	300
Φώσφορος	mg	502	271
Μαγνήσιο	mg	288	156
Σίδηρος	mg	9.6	5.2
Ψευδάργυρος	mg	7.4	4.0
Χαλκός	mg	0.7	0.4
Μαγγάνιο	mg	1.4	0.8
Σελήνιο	μg	38	20
Χρώμιο	μg	24	13
Μολυβδαίνιο	μg	32	17
Ιώδιο	μg	203	110

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

Συστατικά: Αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη, Νιφάδες βρόμης ολικής αλέσεως 23%, Αλεύρι βρόμης ολικής αλέσεως, Αλεύρι πολλαπλών δημητριακών (σιμιγδάλη σκληρού σίτου, αλεύρι κριθαριού, αλεύρι βρόμης, αλεύρι όλυρας, αλεύρι σικαλης), Πρωτεΐνη μπιζελιού, Κομμάτια μούρων (βακκίνιο, βατόμουρο), Πρωτεΐνη γάλακτος, Λεκιθίνη σόγιας, Αρωματική ύλη, 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 χλωρίδιο, βιταμίνη K [α-φυλλοκινόνη], μολυβδαινικό νάτριο, σεληνιώδες νάτριο, D-βιοτίνη, βιταμίνη D3 [χοληκασιφερόλη], βιταμίνη B12 [κυανοκοβαλαμίνη]), Χλωριούχο κάλιο, Αλάτι, Οξείδιο του μαγνησίου, Φωσφορικό κάλιο, Ανθρακικό ασβέστιο, 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 μπουλ 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.

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