

Ζυμαρικά με Γεύση Σπαγγέτι Μπολονέζ

384kcal
1616kJ

κατάλληλο
για χορτοφάγους

14 x 56gε

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

Διατροφική Δήλωση	ανά 100g	ανά μερίδα 56g	%ΠΠΑ ανά 100g/56g
Ενέργεια	kJ	1616	905
	kcal	384	215
Λιπαρά	g	8.5	4.7
Εκ των οποίων κορεσμένα g		1.3	0.7
Μονο-ακόρεστα g		0.1	< 0.1
Πολυακόρεστα g		0.3	0.2
Υδατάνθρακες g		46	26
Εκ των οποίων Σάκχαρα g		12	6.5
Άμυλο	g	24	13
Εδώδιμες ίνες	g	10	5.7
Πρωτεΐνες	g	26	14
Αλάτι	g	2.5	1.4
Βιταμίνη A	µg	700	392
Βιταμίνη D	µg	5.2	2.9
Βιταμίνη E	mg	11	6.3
Βιταμίνη K	µg	84	47
Βιταμίνη C	mg	100	56
Θειαμίνη	mg	1.6	0.90
Ριβοφλαβίνη	mg	1.4	0.80
Νιασίνη	mg	15	8.4
Βιταμίνη B6	mg	1.4	0.80
Φολικό Οξύ	µg	275	154
Βιταμίνη B12	µg	2.0	1.1
Βιοτίνη	µg	54	30
Παντοθενικό Οξύ	mg	5.7	3.2
Κάλιο	mg	2049	1147
Χλώριο	mg	639	358
Ασβέστιο	mg	645	361
Φωσφόρος	mg	1135	635
Μαγνήσιο	mg	222	125
Σίδηρος	mg	34	19
Ψευδάργυρος	mg	7.0	3.9
Χαλκός	mg	1.4	0.80
Μαγγάνιο	mg	2.7	1.5
Σελήνιο	µg	41	23
Χρώμιο	µg	40	22
Μολυβδαίνιο	µg	159	89
Ιώδιο	µg	104	58

Μείγμα από μακαρόνια σπαγγέτι και μορφοποιημένη πρωτεΐνη σόγιας με γεύση μπολονέζ. Με γλυκαντικά. Υποκατάστατο γεύματος για έλεγχο βάρους.

Συστατικά: Μορφοποιημένη πρωτεΐνη **σόγιας** (αλεύρι **σόγιας**, χρωστική ουσία: καραμέλα **θειικής** αμμωνίας), Προμαγειρεμένα μακαρόνια σπαγγέτι (**σιτάρι**) 33.6%, Καρυκεύματα (σκόνη ντομάτας, λεκιθίνη **σόγιας**, φυσική αρωματική ύλη, πυκνωτικό μέσο: τροποποιημένο κηρώδες άμυλο αραβοσίτου, σκόνη σκόρδου, ζάχαρη, σκόνη κρεμμυδιού, βότανα (ρίγανη, φασκόμηλο, βασιλικός, μαντζουράνα, μαϊντανός, θυμάρι), εκχύλισμα μαγιάς, χρωστική ουσία: εκχύλισμα πάπρικας, μπαχαρικό: πάπρικα), Φωσφορικό ασβέστιο, Χλωριούχο κάλιο, Κυτταρίνη σε σκόνη, Μέσο οξίνισης: κιτρικό οξύ, 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, 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], πολυβιταμινικό νάτριο, σεληνιώδες νάτριο, D-βιοτίνη, βιταμίνη D3 [χοληκαλσιφερόλη], βιταμίνη B12 [κυανοκοβαλαμίνη]), Οξείδιο του μαγνησίου, Αρωματική ύλη, Γλυκαντικό: 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. Κατάλληλο για χορτοφάγους.

Οδηγίες παρασκευής: Φτιάχνεται εύκολα! Πάρε το μπολ σου. Πρόσθεσε 200 ml πολύ ζεστό νερό μαζί με το μείγμα μπολονέζ σου. Ανακάτεψε το καλά. Βάλ' το στον φούρνο μικροκυμάτων για 90 δευτερόλεπτα. Ανακάτεψε. Επανάλαβε. Αφησέ το για 1 λεπτό. Τα νόστιμα μακαρόνια μπολονέζ σου είναι έτοιμα. Μην τα 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. Συζητείστε 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.
Νεοποτλέμου 3, Μπλοκ 1, Αποθήκη 1,
Βιομηχανική Περιοχή Αραδίππου, 7107, Λάρνακα, Κύπρος.