

Halten Sie vor dem Beginn eines Diätprogramms immer Rücksprache mit Ihrem Arzt. Cambridge Weight Plan®-Produkte können als Mahlzeiterersatz zur Gewichtsreduzierung verwendet werden. Sie sollten als Teil einer energiereicheren Diät und in Verbindung mit normaler Nahrung konsumiert werden.

Nährwertangaben

		Pro 100g	% RI* pro 100g	Pro 54g portion	% RI* pro portion
Brennwert					
	kJ	1555		839	
	kcal	369		200	
Fett	g	7.8		4.2	
Davon gesättigte Fettsäuren	g	1.1		0.6	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	g	0.7		0.4	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	3.0		1.6	
Kohlenhydrate	g	48.3		26.1	
Davon Zucker	g	7.6		4.1	
Stärke	g	3.7		2.0	
Ballaststoffe	g	5.9		3.2	
Eiweiß	g	23.5		12.7	
Salz	g	2.2		1.2	
Vitamin A	µg	596.3	75	322.0	40
Vitamin D	µg	3.5	70	1.9	38
Vitamin E	mg	7.9	66	4.3	36
Vitamin K	µg	49.8	66	26.9	36
Vitamin C	mg	68.7	86	37.1	46
Thiamin	mg	1.0	89	0.5	48
Riboflavin	mg	1.0	74	0.6	40
Niacin	mg	11.7	73	6.3	39
Vitamin B6	mg	0.9	66	0.5	36
Folsäure	µg	126.9	63	68.5	34
Vitamin B12	µg	1.5	61	0.8	33
Biotin	µg	31.9	64	17.2	34
Pantothensäure	mg	4.1	69	2.2	37
Kalium	mg	1689.9	84	912.5	46
Chlorid	mg	1605.6	201	867.0	108
Kalzium	mg	544.0	68	293.8	37
Phosphor	mg	580.9	83	313.7	45
Magnesium	mg	253.7	68	137.0	37
Eisen	mg	10.1	72	5.5	39
Zink	mg	6.6	66	3.5	35
Kupfer	mg	0.8	76	0.4	41
Mangan	mg	1.7	83	0.9	45
Selen	µg	35.3	64	19.0	35
Chrom	µg	32.0	80	17.3	43
Molybdän	µg	31.7	63	17.1	34
Iodin	µg	98.3	66	53.1	35

*RI - Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal).

Herzhafte Mahlzeiten Spicy Couscous

Couscous mit Gewürzen und texturierter Weizenprotein-Mischung.

Inhaltsstoffe: Couscous (Hartweizengrieß) (46 %), texturiertes Weizenprotein, Tajine-Gewürzmischung (Tomatenpulver, Zucker, Gewürze (Paprika, Kreuzkümmel, Zimt, Koriander, Chili), getrockneter Glukosesirup, hydrolysiertes Pflanzenprotein (Soja), Hefeextrakt, Aroma, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver: Paprikaextrakt, Kräuter (Koriander, Minze, Petersilie)), Sojaproteinisolat, Soja-Lecithin, getrocknete, rote Paprika, Erbsenprotein, Inulin, getrocknete Karotten, konjugiertes Linolsäurepulver (konjugierte Linolsäure, Natriumkaseinat (Milch), Antioxidantien: gemischte Tocopherole), Kaliumphosphat, Kaliumchlorid, Calciumcarbonat, Bouillon (Meersalz, Kartoffelstärke, Hefeextrakt, Palmfett, Gemüsepulver (Pastinake, Zwiebel, Petersilie)), Maltodextrin, Zucker, Gewürze (Sellerie)), Vitamin- und Mineralienmischung (Maltodextrin, Ascorbinsäure, Eisenfumarat, Nicotinamid, Vitamin-E-Acetat, Zinkoxid, Calcium-D-Pantothenat, Kupfergluconat, Mangansulfat, Thiaminhydrochlorid, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Vitamin-A-Acetat, Folsäure, Kaliumiodat, Chromchlorid, Natriumselenit, Vitamin K, Natriumglykolat, D-Biotin, Vitamin D3, Vitamin B12), Knoblauchpulver, Aroma, Magnesiumoxid, Antioxidantien (Ascorbylpalmitat, tocopherolhaltiger Extrakt, Säure: Zitronensäure), Korianderflocken.

Hinweis zu Allergenen: Allergene, einschließlich glutenhaltige Getreideerzeugnisse: siehe fettgedruckte Inhaltsstoffe. Nicht geeignet für Personen mit Nuss- oder Sesamallergien.

So bereiten Sie ein leckeres Spicy Couscous zu: (Methode 1) Den Packungsinhalt in einen Behälter geben. 120–150 ml kochendes Wasser hinzufügen, gut verrühren und für 3–5 Minuten ruhen lassen, damit der Couscous das Wasser aufnehmen kann. Den Couscous mit einer Gabel durchrühren, um die Körner voneinander zu trennen. ACHTUNG: DAS GERICHT IST SEHR HEISS.

(Methode 2) Den Packungsinhalt in eine tiefe, mikrowellentaugliche Schüssel geben. 120–150 ml heißes Wasser hinzufügen und gut umrühren. 2 Minuten lang im Mikrowellengerät auf höchster Stufe erhitzen. Umrühren und abkühlen lassen. ACHTUNG: DAS GERICHT IST SEHR HEISS.

Für beide Methoden gilt: Nach der Zubereitung das Gericht nicht erneut erhitzen. Es sollte innerhalb von 15 Minuten verzehrt werden.

†Zeitangaben basieren auf einem Mikrowellengerät mit einer Leistung von 900 W (Kat. E). Bei Geräten anderer Leistung die Herstellerinformationen beachten.

Für Vegetarier geeignet

Kühl, trocken und fern von direkten Wärmequellen lagern. Trinken Sie in Kombination mit jedem Cambridge Weight Plan® Programm über den Tag verteilt mindestens 2,25 Liter kalorienfreie Flüssigkeit. Halten Sie sich bei der Anwendung an die Angaben Ihres Cambridge Weight Plan Consultant®. Hergestellt in der EU von Cambridge Weight Plan Ltd, NN17 5LU, UK. Der Verkauf an Kunden erfolgt ausschließlich über einen anerkannten Cambridge Weight Plan Consultant®. Nicht für den Weiterverkauf.

www.cambridgeweightplan.de

LBL313021 Germany/Couscous Spicy Couscous