

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

Nährwertangaben

		Pro 100g	% RI* pro 100g	Pro 54g portion	% RI* pro portion
Brennwert					
	kJ	1562		843	
	kcal	370		200	
Fett	g	7,0		3,8	
Davon gesättigte Fettsäuren	g	1,2		0,7	
Einfach ungesättigte Fettsäuren	g	2,0		1,1	
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	2,7		1,5	
Kohlenhydrate	g	50,5		27,3	
Davon Zucker	g	13,7		7,4	
Stärke	g	36,0		19,4	
Ballaststoffe	g	4,9		2,7	
Eiweiß	g	23,7		12,8	
Salz	g	1,0		0,6	
Vitamin A	µg	550,0	69	297,0	37
Vitamin D	µg	3,5	70	1,9	38
Vitamin E	mg	8,3	69	4,5	38
Vitamin K	µg	52,8	70	28,5	38
Vitamin C	mg	64,8	81	35,0	44
Thiamin	mg	0,9	79	0,5	43
Riboflavin	mg	1,0	69	0,5	37
Niacin	mg	11,1	69	6,0	38
Vitamin B6	mg	1,0	69	0,5	37
Folsäure	µg	138,9	69	75,0	38
Vitamin B12	µg	1,7	67	0,9	36
Biotin	µg	34,3	69	18,5	37
Pantothensäure	mg	4,1	68	2,2	37
Kalium	mg	1438,5	72	776,8	39
Chlorid	mg	968,6	121	523,1	65
Kalzium	mg	495,4	62	267,5	33
Phosphor	mg	542,3	77	292,8	42
Magnesium	mg	232,2	62	125,4	33
Eisen	mg	10,5	75	5,7	41
Zink	mg	6,7	67	3,6	36
Kupfer	mg	0,7	67	0,4	36
Mangan	mg	1,3	64	0,7	35
Selen	µg	37,5	68	20,2	37
Chrom	µg	27,5	69	14,8	37
Molybdän	µg	34,5	69	18,6	37
Iodin	µg	103,0	69	55,6	37

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

Porridge Original

Mix für Mehrkorn-Haferbrei mit Magermilch. Mit Süßstoffen.

Inhaltsstoffe: Vollkornhafermehl, Vollkornhaferflocken 25 %, Magermilchpulver, Mehrkornmehl (Hartweizengrieß, Gerstenmehl, Hafermehl, Dinkelmehl, Roggenmehl), Erbsenprotein, Milchprotein, konjugiertes Linolsäurepulver (konjugierte Linolsäure, Natriumcaseinat (Milch), Antioxidationsmittel: gemischte Tocopherole), Sojalecithin, Kaliumphosphat, Kaliumchlorid, zusammengesetzte Vitamin- und Mineralstoffmischung (Maltodextrin, Ascorbinsäure, Eisenfumarat, Nicotinamid, Vitamin-E-Acetat, Zinkoxid, Kalzium-D-Pantothenat, Kupfergluconat, Vitamin-A-Acetat, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminhydrochlorid, Riboflavin, Mangansulfat, Folsäure, Kaliumjodat, Chromchlorid, Natriummolybdat, Vitamin K, Natriumselenit, D-Biotin, Vitamin D3, Vitamin B12), Salz, Kalziumkarbonat, Antioxidationsmittel (Ascorbylpalmitat, tocopherolhaltiger Extrakt, Säuerungsmittel: Zitronensäure), Magnesiumoxid, Süßstoffe (Acesulfam-K, Sucralose).

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

So bereiten Sie Ihr perfektes Porridge zu: Inhalt in eine tiefe, mikrowelleneignete Schüssel geben. 200ml heißes Wasser hinzufügen, gut umrühren. In der Mikrowelle† bei voller Leistung 30 Sekunden lang erhitzen. Umrühren und weitere 30 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen. Umrühren und leicht abkühlen lassen, Porridge IST SEHR HEISS. Innerhalb von 15 Minuten verzehren. Nach der Zubereitung nicht aufbewahren oder erneut erhitzen.

†Zeitangaben für Mikrowellengerät mit 900W Leistung (Kat. E). Bei Geräten anderer Leistung 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

LBL312421 Germany/Porridge Original