

shake-it!

VANILLA

MEAL REPLACEMENT FOR
WEIGHT CONTROL

21 packets (1105 g)

Store in a cool, dry place.

Directions: blend one packet with 300 ml of cold water. Serve immediately.
For lot code and best before date, see the bottom of the box.

Nutrition Facts

Serving size: 1 packet (52,6 g)

Servings per box: 21

	Amount Per 100 g	Amount Per Serving	% NRV*
Energy	381 kcal (1597 kJ)	200 kcal (840 kJ)	
Total Fat	5.5 g	2.9 g	
Of which Saturates	1.5 g	0.8 g	
Carbohydrates	50 g	26 g	
Of which Sugars	36 g	19 g	
Fibre	5.5 g	3 g	
Protein	30 g	16 g	
Salt	1.3 g	0.7 g	
Vitamin A	456 µg	240 µg	30 %
Vitamin D	2.9 µg	1.5 µg	30 %
Vitamin E	5.7 mg	3.0 mg	25 %
Vitamin C	46 mg	24 mg	30 %
Vitamin B1	0.6 mg	0.33 mg	30 %
Vitamin B2	0.9 mg	0.48 mg	34 %
Niacin	10 mg	5.4 mg	34 %
Vitamin B6	0.9 mg	0.45 mg	32 %
Folic Acid	114 µg	60 µg	30 %
Vitamin B12	0.8 µg	0.42 µg	17 %
Biotin	8.6 µg	4.5 µg	9 %
Pantothenic Acid	1.7 mg	0.9 mg	15 %
Calcium	399 mg	210 mg	26 %
Phosphorus	314 mg	165 mg	24 %
Potassium	1141 mg	600 mg	30 %
Iron	9.1 mg	4.8 mg	34 %
Zinc	5.4 mg	2.85 mg	29 %
Copper	0.6 mg	0.33 mg	33 %
Iodine	74 µg	39 µg	26 %
Selenium	31.4 µg	16.5 µg	30 %
Magnesium	86 mg	45 mg	12 %
Manganese	0.6 mg	0.3 mg	15 %
Glucomannan	1.9 g	1 g	

* Nutrient Reference Value

Ingredients: Vegetable Protein Blend (**Soy** protein isolate, Pea protein isolate and Rice protein concentrate), Fructose, Maltodextrin, Vanilla flavour, Sunflower Oil, Inulin, Glucomannan (*Amorphophallus konjac* tuber), Potassium Chloride, Emulsifier (**Soy** Lecithin), Flax Seed Oil, Calcium Phosphate Tribasic, Calcium Carbonate, Medium Chain Triglycerides, Caramel Flavour, Anti-Caking Agent (Silicon Dioxide), Salt, Magnesium Oxide, Thickener (Locust Bean Gum), Calcium L-Ascorbate, Zinc Gluconate, Ferrous Fumarate, Cactus Fruit Powder (*Opuntia ficus-indica*), Nicotinic Acid, D-Alpha Tocopheryl Acid Succinate, Manganese Gluconate, Cupric Gluconate, Retinyl Palmitate, Calcium D-Pantothenate, Sodium Selenate, Potassium Iodide, Cholecalciferol, Pyridoxine Hydrochloride, Riboflavin, D-Biotin, Thiamin Mononitrate, Folic Acid, Cyanocobalamin.

Contains soy. Contains no preservatives, artificial flavours, or artificial colours.

Suitable for vegetarians.

Substitut de repas pour contrôle de poids

21 sachets (1105 g)

Conserver dans un endroit frais et sec.

Conseils d'utilisation : mélanger un sachet avec 300 ml d'eau froide. Savourer immédiatement.

Pour le numéro de lot et la date de péremption, voir sous la boîte.

Valeurs nutritionnelles

Portion : 1 sachet (52,6 g)

Portions par boîte : 21

	Pour 100 g	Par portion	%VNR*
Énergie	381 kcal (1597 kJ)	200 kcal (840 kJ)	
Lipides	5,5 g	2,9 g	
dont acides gras saturés	1,5 g	0,8 g	
Glucides	50 g	26 g	
dont sucres	36 g	19 g	
Fibre	5,5 g	3 g	
Protéine	30 g	16 g	
Sel	1,3 g	0,7 g	
Vitamine A	456 µg	240 µg	30 %
Vitamine D	2,9 µg	1,5 µg	30 %
Vitamine E	5,7 mg	3,0 mg	25 %
Vitamine C	46 mg	24 mg	30 %
Vitamine B1	0,6 mg	0,33 mg	30 %
Vitamine B2	0,9 mg	0,48 mg	34 %
Niacine	10 mg	5,4 mg	34 %
Vitamine B6	0,9 mg	0,45 mg	32 %
Acide folique	114 µg	60 µg	30 %
Vitamine B12	0,8 µg	0,42 µg	17 %
Biotine	8,6 µg	4,5 µg	9 %
Acide panthothénique	1,7 mg	0,9 mg	15 %
Calcium	399 mg	210 mg	26 %
Phosphore	314 mg	165 mg	24 %
Potassium	1141 mg	600 mg	30 %
Fer	9,1 mg	4,8 mg	34 %
Zinc	5,4 mg	2,85 mg	29 %
Cuivre	0,6 mg	0,33 mg	33 %
Iode	74 µg	39 µg	26 %
Sélénium	31,4 µg	16,5 µg	30 %
Magnésium	86 mg	45 mg	12 %
Manganèse	0,6 mg	0,3 mg	15 %
Glucomannane	1,9 g	1 g	

*Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR)

Ingrédients : mélange de protéines végétales (isolat de protéine de soja, isolat de protéine de pois et concentré de protéine de riz), fructose, maltodextrine, arôme vanille, huile de tournesol, inuline, glucomannane (racine d'*Amorphophallus konjac*), chlorure de potassium, émulsifiant (lécithine de soja), huile de lin lyophilisée, phosphate de calcium tribasique, carbonate de calcium, triglycérides à chaîne moyenne, arôme caramel, agent anti-agglomérant (dioxyde de silicium), sel, oxyde de magnésium, épaississant (farine de graines de caroube), L-ascorbate de calcium, gluconate de zinc, fumarate de fer, poudre de fruits de cactus (*Opuntia ficus-indica*), acide nicotinique, succinate acide de D-alpha-tocophérol, gluconate de manganèse, gluconate cuprique, palmitate de rétinyle, D-pantothénate de calcium, sélénate de sodium, iodure de potassium, cholécalférol, chlorhydrate de pyridoxine, riboflavine, D-biotine, thiamine mononitrate, acide folique, cyanocobalamine.

Contient du soja.

Ne contient pas d'agents de conservation, d'arômes ou de colorants artificiels.

Shake-It! est un substitut de repas à boire dans le cadre du contrôle de poids, destiné à remplacer un repas par jour au maximum. **Shake-It!** n'est pas censé remplacer tous les repas constituant votre ration journalière. Les autres aliments sont indispensables à votre équilibre alimentaire quotidien. Il est recommandé de maintenir un apport quotidien de liquides adéquat. Il est important de suivre une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain.

Shake-It! doit être utilisé dans le cadre du Système de gestion de poids Benevita. Une portion de **Shake-It!** contient 1 g de glucomannane. Le glucomannane contribue, dans le cadre du suivi d'un régime hypocalorique, à la perte de poids grâce à un apport quotidien de 3 g de glucomannane en trois prises de 1 g.

Il est important de bien suivre les conseils d'utilisation de **Shake-It!** Le glucomannane peut provoquer l'étouffement s'il est pris avec une quantité insuffisante d'eau et s'il est consommé par des personnes souffrant de troubles de la déglutition.

Convient aux végétariens.

Shake-It!

ES

Sustitutivo de una comida para control de peso

21 sobres (1105 g)

Guardar en lugar fresco y seco.

Modo de empleo: mezclar un sobre con 300 ml. de agua fría.

Consumir inmediatamente.

Lote/Consumir preferentemente antes del fin de: ver parte inferior de la caja.

Información nutricional

Porción: 1 sobre (52,6 g)

Porciones por envase: 21

	Por 100 g	Por porción	% VRN*
Energía	381 kcal (1597 kJ)	200 kcal (840 kJ)	
Grasas	5,5 g	2,9 g	
de las cuales son saturadas	1,5 g	0,8 g	
Hidratos de carbono	50 g	26 g	
de los cuales son azúcares	36 g	19 g	
Fibra	5,5 g	3 g	
Proteína	30 g	16 g	
Sal	1,3 g	0,7 g	
Vitamina A	456 µg	240 µg	30 %
Vitamina D	2,9 µg	1,5 µg	30 %
Vitamina E	5,7 mg	3,0 mg	25 %
Vitamina C	46 mg	24 mg	30 %
Vitamina B1	0,6 mg	0,33 mg	30 %
Vitamina B2	0,9 mg	0,48 mg	34 %
Niacina	10 mg	5,4 mg	34 %
Vitamina B6	0,9 mg	0,45 mg	32 %
Ácido fólico	114 µg	60 µg	30 %
Vitamina B12	0,8 µg	0,42 µg	17 %
Biotina	8,6 µg	4,5 µg	9 %
Ácido pantoténico	1,7 mg	0,9 mg	15 %
Calcio	399 mg	210 mg	26 %
Fósforo	314 mg	165 mg	24 %
Potasio	1141 mg	600 mg	30 %
Hierro	9,1 mg	4,8 mg	34 %
Zinc	5,4 mg	2,85 mg	29 %
Cobre	0,6 mg	0,33 mg	33 %
Yodo	74 µg	39 µg	26 %
Selenio	31,4 µg	16,5 µg	30 %
Magnesio	86 mg	45 mg	12 %
Manganeso	0,6 mg	0,3 mg	15 %
Glucomanano	1,9 g	1 g	

* Valor de referencia de nutrientes

Ingredientes: mezcla de proteínas vegetales (proteína de **soja** aislada, proteína de guisante aislada y concentrado de proteína de arroz), fructosa, maltodextrina, aroma de vainilla, aceite de girasol, inulina, glucomanano (tubérculo de *Amorphophallus konjac*), cloruro de potasio, emulgente (lecitina de **soja**), aceite de linaza, fosfato tricálcico, carbonato de calcio, triglicéridos de cadena media, Aroma de caramelo, antiaglomerante (dióxido de silicio), sal, óxido de magnesio, espesante (goma garrofín), L-ascorbato de calcio, gluconato de zinc, fumarato ferroso, fruto de cactus en polvo (*Opuntia ficus-indica*), ácido nicotínico, succinato ácido de D-alfa tocoferilo, gluconato de manganeso, gluconato de cobre, palmitato de retinilo, D-pantotenato de calcio, seleniato de sodio, yoduro de potasio, colecalciferol, clorhidrato de piridoxina, riboflavina, D-biotina, mononitrato de tiamina, ácido fólico, cianocobalamina.

Contiene soja.

No contiene conservantes ni aromas o colorantes artificiales.

Shake-It! es un sustitutivo de una comida para el control del peso, destinado a sustituir una comida al día como máximo. **Shake-It!** no está destinado a sustituir toda la dieta diaria. En la dieta de bajo valor energético son necesarios otros alimentos. Hay que mantener una ingesta de líquidos adecuada diariamente. Es importante seguir una dieta variada y equilibrada con un estilo de vida saludable.

Se debe utilizar **Shake-It!** como parte integrante del Sistema de control de peso Benevita. Una dosis de **Shake-It!** contiene 1 g de glucomanano. El glucomanano, en el contexto de una dieta hipocalórica, contribuye a la pérdida de peso mediante la ingesta diaria de 3 g de glucomanano en tres tomas de 1 g cada una.

Es importante que cumpla el modo de empleo de **Shake-It!** El glucomanano puede causar asfixia si se consume sin suficiente agua o si es consumido por personas con dificultades de deglución.

Adecuado para vegetarianos.

Substituto de refeição para controlo do peso

21 saquetas (1105 g)

Conservar em local fresco e seco.

Modo de utilização: misturar uma saqueta com 300 ml de água fria. Consumir imediatamente.

Lote de fabrico, consumir até – ver fundo da caixa.

Declaração nutricional

Porção: 1 saqueta (52,6 g)

Porções por embalagem: 21

	Valores por 100 g	Valores por porção	% VRN*
Valor energético	381 kcal (1597 kJ)	200 kcal (840 kJ)	
Lípidos	5,5 g	2,9 g	
dos quais ácidos gordos saturados	1,5 g	0,8 g	
Hidratos de carbono	50 g	26 g	
dos quais açúcares	36 g	19 g	
Fibra	5,5 g	3 g	
Proteínas	30 g	16 g	
Sal	1,3 g	0,7 g	
Vitamina A	456 µg	240 µg	30 %
Vitamina D	2,9 µg	1,5 µg	30 %
Vitamina E	5,7 mg	3,0 mg	25 %
Vitamina C	46 mg	24 mg	30 %
Vitamina B1	0,6 mg	0,33 mg	30 %
Vitamina B2	0,9 mg	0,48 mg	34 %
Niacina	10 mg	5,4 mg	34 %
Vitamina B6	0,9 mg	0,45 mg	32 %
Ácido fólico	114 µg	60 µg	30 %
Vitamina B12	0,8 µg	0,42 µg	17 %
Biotina	8,6 µg	4,5 µg	9 %
Ácido pantoténico	1,7 mg	0,9 mg	15 %
Cálcio	399 mg	210 mg	26 %
Fósforo	314 mg	165 mg	24 %
Potássio	1141 mg	600 mg	30 %
Ferro	9,1 mg	4,8 mg	34 %
Zinco	5,4 mg	2,85 mg	29 %
Cobre	0,6 mg	0,33 mg	33 %
Iodo	74 µg	39 µg	26 %
Selénio	31,4 µg	16,5 µg	30 %
Magnésio	86 mg	45 mg	12 %
Manganês	0,6 mg	0,3 mg	15 %
Glucomanano	1,9 g	1 g	

* Valores de referência do nutriente

Ingredientes: mistura de proteína vegetal (isolado de proteínas de soja, isolado de proteínas de ervilha e concentrado proteico de arroz), frutose, maltodextrina, aroma de baunilha, óleo de girassol, inulina, glucomanano (tubérculo de *Amorphophallus konjac*), cloreto de potássio, emulsionante (lecitina de soja), óleo de sementes de linho, fosfato de cálcio tribásico, carbonato de cálcio, triglicéridos de cadeia média, aroma de caramelo, antiaglomerante (dióxido de silício), sal, óxido de magnésio, espessante (farinha de sementes de alfarroba), L-ascorbato de cálcio, gluconato de zinco, fumarato ferroso, figos de cacto em pó (*Opuntia ficus-indica*), ácido nicotínico, succinato ácido de D-alfa-tocoferilo, gluconato de manganês, gluconato cúprico, palmitato de retinilo, D-pantotenato de cálcio, selenato de sódio, iodeto de potássio, colecalciferol, cloridrato de piridoxina, riboflavina, D-biotina, mononitrato de tiamina, ácido fólico, cianocobalamina.

Contém soja.

Não contém conservantes nem aromas ou corantes artificiais.

Shake-It! é um batido substituto de refeição para controlo do peso que se destina a substituir, no máximo, uma refeição por dia. **Shake-It!** não se destina a substituir o regime alimentar diário. Apenas é útil para o fim pretendido, integrado numa dieta com restrição calórica juntamente com outros alimentos. Deve manter sempre uma ingestão diária de líquidos adequada. É importante que siga um regime alimentar variado e equilibrado e um modo de vida saudável.

Shake-It! deve ser utilizado como parte integrante do Sistema de controlo de peso Benevita. Uma porção de **Shake-It!** contém 1 g de glucomanano. O glucomanano, no âmbito de um regime alimentar de baixo valor energético, contribui para a perda de peso, mediante uma dose diária de 3 g de glucomanano em três doses de 1 g cada uma.

É importante que siga o modo de emprego de **Shake-It!** O glucomanano pode provocar asfixia em pessoas com dificuldade de deglutição ou quando ingerido com uma quantidade insuficiente de água.

Adequado a vegetarianos.

Sostituto del pasto per il controllo del peso

21 buste (1105 g)

Conservare in luogo fresco e asciutto.

Istruzioni per l'uso: mescolare il contenuto di una busta con 300 ml di acqua fredda. Consumare direttamente.

Per numero di lotto e data di scadenza, si veda sotto la confezione.

Dati nutrizionali

Porzione: 1 busta (52,6 g)

Porzioni per confezione: 21

	Per 100 g di prodotto	Per porzione	% VNR*
Valore energetico	381 kcal (1597 kJ)	200 kcal (840 kJ)	
Grassi	5,5 g	2,9 g	
di cui saturi	1,5 g	0,8 g	
Carboidrati	50 g	26 g	
di cui zuccheri	36 g	19 g	
Fibre	5,5 g	3 g	
Proteine	30 g	16 g	
Sale	1,3 g	0,7 g	
Vitamina A	456 µg	240 µg	30 %
Vitamina D	2,9 µg	1,5 µg	30 %
Vitamina E	5,7 mg	3,0 mg	25 %
Vitamina C	46 mg	24 mg	30 %
Vitamina B1	0,6 mg	0,33 mg	30 %
Vitamina B2	0,9 mg	0,48 mg	34 %
Niacina	10 mg	5,4 mg	34 %
Vitamina B6	0,9 mg	0,45 mg	32 %
Acido folico	114 µg	60 µg	30%
Vitamina B12	0,8 µg	0,42 µg	17 %
Biotina	8,6 µg	4,5 µg	9 %
Acido pantotenico	1,7 mg	0,9 mg	15 %
Calcio	399 mg	210 mg	26 %
Fosforo	314 mg	165 mg	24 %
Potassio	1141 mg	600 mg	30 %
Ferro	9,1 mg	4,8 mg	34 %
Zinco	5,4 mg	2,85 mg	29 %
Rame	0,6 mg	0,33 mg	33 %
Iodio	74 µg	39 µg	26 %
Selenio	31,4 µg	16,5 µg	30 %
Magnesio	86 mg	45 mg	12 %
Manganese	0,6 mg	0,3 mg	15 %
Glucomannano	1,9 g	1 g	

* NRV = valori nutritivi di riferimento (conforme al regolamento (UE). 1169/2011)

Ingredienti: miscela di proteine vegetali (proteina isolata di **soia**, proteina isolata di piselli e concentrato di proteine di riso), fruttosio, maltodestrina, aroma vaniglia, olio di girasole, inulina, glucomannano (tubero *Amorphophallus konjac*), cloruro di potassio, emulsionante (**soia** lecitina), olio di semi di lino, fosfato di calcio tribasico, carbonato di calcio acidi grassi a catena media, aroma caramello, antiagglomerante (diossido di silicio), sale, ossido di magnesio, addensante (farina di semi di carrube), L-ascorbato di calcio, gluconato di zinco, fumarato ferroso, polvere di fico d'India (*Opuntia ficus-indica*), acido nicotinico, succinato acido di D-alfa-tocoferile, gluconato di manganese, gluconato di rame, palmitato di retinile, calcio D-pantotenato, selenato di sodio, ioduro di potassio, colecalciferolo, cloridrato di piridossina, riboflavina, D-biotina, mononitrato di tiamina, acido folico, cianocobalamina.

Contiene soia.

Non contiene conservanti, aromi o coloranti artificiali.

Shake-It! è un frullato sostitutivo del pasto per il controllo del peso, destinato a sostituire al massimo un pasto al giorno. **Shake-It!** non è destinato a sostituire la tua intera dieta quotidiana. Altri alimenti costituiscono una parte necessaria della tua dieta quotidiana. Ricordati di assumere sempre una quantità giornaliera di liquidi adeguata. È importante seguire una dieta varia e bilanciata, e uno stile di vita sano.

Shake-It! dovrebbe essere usato come parte del Sistema di controllo del peso Benevita. Una porzione di **Shake-It!** contiene 1 g di glucomannano. Il glucomannano, nell'ambito di una dieta ipocalorica, contribuisce alla perdita di peso con una dose quotidiana di 3 g di glucomannano, suddiviso in tre dosi da 1 g ciascuna.

È importante seguire attentamente le istruzioni per l'uso di **Shake-It!**

Avvertenze: per le persone con difficoltà di deglutizione è importante che il glucomannano sia assunto con abbondante acqua (affinché possa raggiungere lo stomaco e per evitare possibile pericolo di soffocamento).

Adatto a soggetti vegetariani.

Maaltijdvervanger voor gewichtsbeheersing

21 zakjes (1105 g)

Op een koele, droge plaats bewaren.

Gebruik: meng één zakje met 300 ml koud water. Direct consumeren.

Voor partijnummer en houdbaarheidsdatum, zie onderkant doos.

Voedingswaarde- informatie

Portiegrootte: 1 zakje (52,6 g)

Aantal porties per doos: 21

	Per 100 g	Per portie	% NRV*
Energie	381 kcal (1597 kJ)	200 kcal (840 kJ)	
Totaal vet	5,5 g	2,9 g	
waarvan verzadigd	1,5 g	0,8 g	
Koolhydraten	50 g	26 g	
waarvan suikers	36 g	19 g	
Vezel	5,5 g	3 g	
Eiwit	30 g	16 g	
Zout	1,3 g	0,7 g	
Vitamine A	456 µg	240 µg	30 %
Vitamine D	2,9 µg	1,5 µg	30 %
Vitamine E	5,7 mg	3,0 mg	25 %
Vitamine C	46 mg	24 mg	30 %
Vitamine B1	0,6 mg	0,33 mg	30 %
Vitamine B2	0,9 mg	0,48 mg	34 %
Niacine	10 mg	5,4 mg	34 %
Vitamine B6	0,9 mg	0,45 mg	32 %
Foliumzuur	114 µg	60 µg	30 %
Vitamine B12	0,8 µg	0,42 µg	17 %
Biotine	8,6 µg	4,5 µg	9 %
Pantheenzuur	1,7 mg	0,9 mg	15 %
Calcium	399 mg	210 mg	26 %
Fosfor	314 mg	165 mg	24 %
Kalium	1141 mg	600 mg	30 %
IJzer	9,1 mg	4,8 mg	34 %
Zink	5,4 mg	2,85 mg	29 %
Koper	0,6 mg	0,33 mg	33 %
Jodium	74 µg	39 µg	26 %
Selenium	31,4 µg	16,5 µg	30 %
Magnesium	86 mg	45 mg	12 %
Mangaan	0,6 mg	0,3 mg	15 %
Glucosmannan	1,9 g	1 g	

*voedingswaardereferenties (in overeenstemming met Verordening (EU) nr. 1169/2011)

Ingrediënten: plantaardige eiwitmix (**soja**-eiwitisolaat, eiwitisolaat van erwten en rijstewitconcentraat), fructose, maltodextrine, vanillesmaakstof, zonnebloemolie, inuline, glucosmannan (*Amorphophallus konjac*), kaliumchloride, emulgator (**soja**lecithine), lijnzaadolie, tricalciumfosfaat, karamelsmaakstof, calciumcarbonaat, middellange vetzuren, antiklontermiddel (siliciumdioxide), zout, magnesiumoxide, verdikkingsmiddel (johannesbroodpitmeel), calcium-L-ascorbaat, zinkgluconaat, ijzerfumaraat, cactusfruitpoeder (*Opuntia ficus-indica*), nicotinezuur, D-alfa-tocoferylsuccinaat, mangaatgluconaat, kopergluconaat, retinylpalmitaat, calcium-D-pantothenaat, natriumselenaat, kaliumjodide, cholecalciferol, pyridoxine waterstofchloride, riboflavine, D-biotine, thiaminemononitrat, foliumzuur, cyanocobalamine.

Bevat soja.

Bevat geen conserveringsmiddelen en geen kunstmatige smaak- of kleurstoffen.

Shake-It! is een maaltijdvervangende shake voor gewichtsbeheersing, bedoeld om maximaal één maaltijd per dag te vervangen. **Shake-It!** is niet bedoeld om uw gehele dagelijkse dieet te vervangen. Andere voedingsproducten vormen een noodzakelijk deel van uw dagelijkse dieet. U dient per dag altijd een toereikende hoeveelheid vocht tot u te nemen. Het is belangrijk om een gevarieerd en evenwichtig dieet te volgen en een gezonde levensstijl te hebben.

Shake-It! dient te worden gebruikt als onderdeel van het gewichtsverliesstelsel Benevita. Eén portie van **Shake-It!** bevat 1 gram glucosmannan. Glucosmannan draagt in het kader van een energiebeperkt dieet bij aan gewichtsverlies bij een dagelijkse inname van 3 gram glucosmannan in drie doseringen van elk 1 gram.

Het is belangrijk de gebruiksaanwijzingen na te leven van **Shake-It!**

Het gebruik van glucosmannan kan leiden tot verstikking wanneer de stof met onvoldoende water wordt ingenomen en indien het wordt geconsumeerd door mensen met slikmoeilijkheden.

Geschikt voor vegetariërs.

Náhrada jídla pro regulaci hmotnosti

21 balíčků (1105 g)

Uchovávejte produkt na chladném, suchém místě.

Pokyny: Rozmíchejte obsah sáčku v 300 ml studené vody.

Podávejte ihned.

LOT kód a datum spotřeby jsou uvedeny na spodní straně balení.

Nutriční údaje

Doporučená dávka: 1 balíček (52,6 g)

Počet sáčků v jednom balení: 21

	Množství ve 100 g	Množství v jedné dávce	% NRH*
Energie	381 kcal (1597 kJ)	200 kcal (840 kJ)	
Celkové množství tuků z toho nasycených tuků	5,5 g 1,5 g	2,9 g 0,8 g	
Sacharidy z toho cukrů	50 g 36 g	26 g 19 g	
Vláknina	5,5 g	3 g	
Bílkoviny	30 g	16 g	
Sůl	1,3 g	0,7 g	
Vitamin A	456 µg	240 µg	30 %
Vitamin D	2,9 µg	1,5 µg	30 %
Vitamin E	5,7 mg	3,0 mg	25 %
Vitamin C	46 mg	24 mg	30 %
Vitamin B1	0,6 mg	0,33 mg	30 %
Vitamin B2	0,9 mg	0,48 mg	34 %
Niacin	10 mg	5,4 mg	34 %
Vitamin B6	0,9 mg	0,45 mg	32 %
Kyselina listová	114 µg	60 µg	30 %
Vitamin B12	0,8 µg	0,42 µg	17 %
Biotin	8,6 µg	4,5 µg	9 %
Kyselina pantothenová	1,7 mg	0,9 mg	15 %
Vápník	399 mg	210 mg	26 %
Fosfor	314 mg	165 mg	24 %
Draslík	1141 mg	600 mg	30 %
Železo	9,1 mg	4,8 mg	34 %
Zinek	5,4 mg	2,85 mg	29 %
Měď	0,6 mg	0,33 mg	33 %
Jod	74 µg	39 µg	26 %
Selen	31,4 µg	16,5 µg	30 %
Hořčík	83 mg	45 mg	12 %
Mangan	0,6 mg	0,3 mg	15 %
Glukomannan	1,9 g	1 g	

* Nutriční referenční hodnota

Složení: Směs rostlinných bílkovin (izolát **sojového** proteinu, izolát hrachového proteinu a koncentrát rýžového proteinu), fruktóza, maltodextrin, vanilková příchut', slunečnicový olej, inulin, glukomannan (*Amorphophallus konjac* tuber), chlorid draselný, emulgátor (**sójový** lecitin), lněný olej, fosforečnan vápenatý, uhličitan vápenatý, triglyceridy se středně dlouhými řetězci, Karamelová příchut', protispěková látka (oxid křemičitý), sůl, oxid hořečnatý, zahušťovadlo (karubin), L-askorbát vápenatý, glukonan zinečnatý, fumarát železnatý, práše z opuncie (*Opuntia ficus-indica*), kyselina nikotinová, D- α -tokoferyl-sukcinát, glukonan manganatý, glukonan měďnatý, retinyl-palmitát, D-pantothenát vápenatý, selenan sodný, jodid draselný, cholekalciferol, pyridoxin-hydrochlorid, riboflavin, D-biotin, thiamin-mononitrát, kyselina listová, kyanokobalamin.

Produkt obsahuje sóju.

Produkt neobsahuje konzervanty, umělé příchutě a barviva.

Shake-It! slouží jako náhrada jídla pro regulaci hmotnosti. Koktejl je určen k nahrazení maximálně jednoho jídla denně. **Shake-It!** neslouží k nahrazení celodenní stravy, jejíž nezbytnou součástí jsou další jídla. Měli byste dodržovat přiměřený pitný režim. Vyvážený jídelníček a zdravý životní styl tvoří nedílnou součást správné životosprávy.

Shake-It! by měl být užíván jako součást systému pro regulaci hmotnosti Benevita. Jedna dávka **Shake-It!** obsahuje 1 g glukomannanu. Glukomannan v kontextu nízkoeenergetické diety podporuje úbytek hmotnosti s denním příjmem 3 g glukomannanu ve třech dávkách po 1 g.

Je důležité řídit se pokyny pro užívání **Shake-It!** Glukomannan může způsobovat dušení, pokud je užíván bez dostatečného množství vody nebo je užíván osobami, které mají potíže při polykání.

Vhodné pro vegetariány.

Shake-It! italpor

HU

Testtömegcsökkentés célját szolgáló, a napi étrend egy részét (étkezést) helyettesítő élelmiszer

21 tasak (1105 g)

Száraz, hűvös helyen tárolandó. Minőségét megőrzi: a doboz alján jelzett időpontig. A tételkód a doboz alján található.

Használati útmutató: egy tasak tartalmát keverje össze 300 ml hideg vízzel. Azonnal fogyasztandó.

A cikk kód és a lejárati dátuma a doboz alján található.

Hatóanyag a napi adagban

Ajánlott adag: 1 tasak (52,6 g)

Adagok száma egy dobozban: 21

Mennyiség / 100 g Mennyiség / adag % NRV*

	Mennyiség / 100 g	Mennyiség / adag	% NRV*
Energia	381 kcal (1597 kJ)	200 kcal (840 kJ)	
Teljes zsír	5,5 g	3,5 g	
Ebből telített	1,5 g	0,8 g	
Szénhidrát	50 g	26 g	
Ebből cukor	36 g	19 g	
Rost	5,5 g	3 g	
Fehérje	30 g	16 g	
Só	1,3 g	0,7 g	
A vitamin	456 µg	240 µg	30 %
D vitamin	2,9 µg	1,5 µg	30 %
E vitamin	5,7 mg	3,0 mg	25 %
C vitamin	46 mg	24 mg	30 %
B1 vitamin	0,6 mg	0,33 mg	30 %
B2 vitamin	0,9 mg	0,48 mg	34 %
Niacin	10 mg	5,4 mg	34 %
B6 vitamin	0,9 mg	0,45 mg	32 %
Folsav	114 µg	60 µg	30 %
B12 vitamin	0,8 µg	0,42 µg	17 %
Biotin	8,6 µg	4,5 µg	9 %
Pantoténsav	1,7 mg	0,9 mg	15 %
Kalcium	399 mg	210 mg	26 %
Foszfor	314 mg	165 mg	24 %
Kálium	1141 mg	600 mg	30 %
Vas	9,1 mg	4,8 mg	34 %
Cink	5,4 mg	2,85 mg	29 %
Réz	0,6 mg	0,33 mg	33 %
Jód	74 µg	39 µg	26 %
Szelén	31,4 µg	16,5 µg	30 %
Magnézium	86 mg	45 mg	12 %
Mangán	0,6 mg	0,3 mg	15 %
Glükomannán	1,9 g	1 g	

*A felnőttek számára ajánlott napi bevitel százalékában

Összetevők: növényi fehérje keverék (**szója**fehérje izolátum, borsófehérje izolátum és rizsf fehérje koncentrátum), fruktóz, maltodextrin, vanília ízesítés, napraforgóolaj, inulin, glükomannán (*Amorphophallus konjac* gumó), kálium-klorid, kalcium-karbonát, emulgeálószer (**szója**lecitin), lenmagolaj, hárombázisú kalcium-foszfát, közepes láncú trigliceridek, Karamell ízesítés, csomósodást gátló anyag (szilikon-dioxid), só, magnézium-oxid, sűrítő anyag (szentjánoskenyér gumi), kalcium L-aszkorbát, cink glükonát, vas-fumarát, kaktuszgyümölcs por (*Opuntia ficus-indica*), nikotinsav, D-alfa-tokoferil-szukcinát, mangánglükonát, réz-glükonát, retinil palmitát, kalcium D-pantotenát, nátrium-szelenát, kálium-jodid, kolekalciferol, piridoxin-hidroklorid, riboflavin, D-biotin, tiamin-mononitrát, folsav, cianokobalamin.

Szóját tartalmaz.

Nem tartalmaz tartósítószer, mesterséges ízesítést vagy mesterséges színezéket.

A Shake-It! étkezést helyettesítő termék a súlykontroll érdekében, amellyel maximum napi egy étkezés helyettesíthető. A **Shake-It!** nem helyettesíti a teljes, napi étkezést. Egyéb táplálékok a napi étkezés fontos részét képezik. - a Shake-It! csak akkor felel meg rendeltetésének, ha a csökkentett energiatartalmú étrendnek csak egy részét képezi, ilyen étrend összeállításához más élelmiszerek felhasználása is szükséges. Mindig ügyeljen a megfelelő, napi folyadékmennyiség bevitelére. Fontos a változatos és kiegyensúlyozott étrend, valamint az egészséges életmód.

A **Shake-It!** termék alkalmazása a Benevita Súlykontroll Rendszer keretében ajánlott. Egy adag **Shake-It!** 1 g glükomannánt tartalmaz. A glükomannán a csökkentett energiatartalmú étrend keretében elősegíti a testtömegcsökkentést 3 g glükomannán napi bevitelével, háromszor 1 g adagolásban.

Kérjük, vegye figyelembe a **Shake-It!** használati útmutatóját. A glükomannán fogyasztása megfelelő mennyiségű víz nélkül, valamint nyelési zavarok esetén fulladást okozhat.

Vegetáriánusoknak is.

Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung

21 Portionspackungen (1105 g)

Kühl und trocken lagern.

Anweisungen: Vermengen Sie eine Portionspackung mit 300 ml kaltem Wasser. Umgehend genießen.

Mindestens haltbar bis / Lot-Nr.: siehe Packungsunterseite.

Nährwertangaben

Portion: 1 Portionspackung (52,6 g)

Portionen pro Karton: 21

	pro 100 g	pro Portion	% NRV*
Energie	381 kcal (1597 kJ)	200 kcal (840 kJ)	
Gesamtfettgehalt	5,5 g	2,9 g	
davon gesättigte Fettsäuren	1,5 g	0,8 g	
Kohlenhydrate	50 g	26 g	
davon Zucker	36 g	19 g	
Ballaststoffe	5,5 g	3 g	
Eiweiß	30 g	16 g	
Salz	1,3 g	0,7 g	
Vitamin A	456 µg RE	240 µg RE	30 %
Vitamin D	2,9 µg	1,5 µg	30 %
Vitamin E	5,7 mg α-TE	3,0 mg α-TE	25 %
Vitamin C	46 mg	24 mg	30 %
Vitamin B1	0,6 mg	0,33 mg	30 %
Vitamin B2	0,9 mg	0,48 mg	34 %
Niacin	10 mg NE	5,4 mg NE	34 %
Vitamin B6	0,9 mg	0,45 mg	32 %
Folsäure	114 µg	60 µg	30 %
Vitamin B12	0,8 µg	0,42 µg	17 %
Biotin	8,6 µg	4,5 µg	9 %
Pantothensäure	1,7 mg	0,9 mg	15 %
Kalzium	399 mg	210 mg	26 %
Phosphor	314 mg	165 mg	24 %
Kalium	1141 mg	600 mg	30 %
Eisen	9,1 mg	4,8 mg	34 %
Zink	5,4 mg	2,85 mg	29 %
Kupfer	600 µg	330 µg	33 %
Jod	74 µg	39 µg	26 %
Selen	31,4 µg	16,5 µg	30 %
Magnesium	86 mg	45 mg	12 %
Mangan	0,6 mg	0,3 mg	15 %
Glucomannan	1,9 g	1 g	

* Nährstoffbezugswert

Zutaten: Sojaproteinisolat, Fruktose, Maltodextrin, Vanillearoma, Sonnenblumenöl, Inulin, Glucomannan (1,85 %) (Wurzelknolle *Amorphophallus konjac*), Erbsenproteinisolat, Konzentrat aus Reisprotein, Kaliumchlorid, Emulgator Sojalecithin, Leinsamenöl, Calciumphosphat, Calciumcarbonat, mittelkettige Triglyceride, Karamellaroma, Trennmittel (Siliziumdioxid), Salz, Magnesiumoxid, Verdickungsmittel (Johannisbrotkemmehl), Calcium- L-Ascorbat, Zinkgluconat, Eisenfumarat, Kaktus-Fruchtpulver (*Opuntia ficus-indica*), Nikotinsäure, D-alpha-Tocopherylsäuresuccinat, Mangangluconat, Kupfergluconat, Retinylpalmitat, Calcium-D-Pantothentat, Natriumselenat, Kaliumjodid, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, D-Biotin, Thiaminmononitrat, Pteroylmonoglutaminsäure, Cyanocobalamin.

Enthält Soja.

Enthält keine Konservierungsmittel, künstlichen Aromen oder Farbstoffe.

Shake-It! ist eine Mahlzeit zur gewichtskontrollierenden Ernährung, die maximal eine Mahlzeit am Tag ersetzen soll. **Shake-It!** ist nicht dafür vorgesehen, Ihre komplette tägliche Ernährung zu ersetzen. Weitere Lebensmittel sind notwendiger Bestandteil Ihrer täglichen Ernährung. Sie sollten immer auf eine ausreichende tägliche Flüssigkeitszufuhr achten. Es ist wichtig, auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil zu achten.

Shake-It! sollte als Teil des Benevita Gewichtsmanagement-Systems genutzt werden. Eine Portion **Shake-It!** enthält 1 g Glucomannan. Glucomannan trägt in Verbindung mit einer kalorienarmen Ernährung bei täglicher Einnahme von 3 g Glucomannan in 3 Portionen Glucomannan von 1 g zur Gewichtsabnahme bei.

Es ist wichtig, die Anweisungen für **Shake-It!** zu befolgen. Die Einnahme von Glucomannan ohne genügend Wasser und von Menschen mit Schluckbeschwerden kann zu Erstickung führen.

Geeignet für Vegetarier.

Shake-It!

Srodek spożywczy zastępujący posiłek, do kontroli masy ciała
21 saszetek (1105 g) Numer serii i termin przydatności do spożycia znajdują się na spodzie opakowania.

Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.

Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci.

Sposób przygotowania: zawartość jednej saszetki wymieszać w 300 ml zimnej wody. Spożywać zaraz po przygotowaniu.

Numer serii i data przydatności do spożycia znajdują się na spodzie opakowania.

Wartość odżywcza

Porcja: 1 saszetka (52,6 g)

Ilość porcji w opakowaniu: 21

	Wartość odżywcza w 100 g	Wartość odżywcza w porcji	% RDA*
Wartość energetyczna	381 kcal (1597 kJ)	200 kcal (840 kJ)	
Tłuszcz	5,5 g	2,9 g	
w tym kwasy tłuszczowe	1,5 g	0,8 g	
Węglowodany	50 g	26 g	
w tym cukry	36 g	19 g	
Błonnik	5,5 g	3 g	
Białko	30 g	16 g	
Sól	1,3 g	0,7 g	
Witamina A	456 µg	240 µg	30 %
Witamina D	2,9 µg	1,5 µg	30 %
Witamina E	5,7 mg	3,0 mg	25 %
Witamina C	46 mg	24 mg	30 %
Witamina B1	0,6 mg	0,33 mg	30 %
Witamina B2	0,9 mg	0,48 mg	34 %
Niacyna	10 mg	5,4 mg	34 %
Witamina B6	0,9 mg	0,45 mg	32 %
Kwas foliowy	114 µg	60 µg	30 %
Witamina B12	0,8 µg	0,42 µg	17 %
Biotyna	8,6 µg	4,5 µg	9 %
Kwas pantotenowy	1,7 mg	0,9 mg	15 %
Wapń	399 mg	210 mg	26 %
Fosfor	314 mg	165 mg	24 %
Potas	1 141 mg	600 mg	30 %
Żelazo	9,1 mg	4,8 mg	34 %
Cynk	5,4 mg	2,85 mg	29 %
Miedź	0,6 mg	0,33 mg	33 %
Jod	74 µg	39 µg	26 %
Selen	31,4 µg	16,5 µg	30 %
Magnez	86 mg	45 mg	12 %
Mangan	0,6 mg	0,3 mg	15 %
Glukomannan	1,9 g	1 g	

* Zalecane dzienne spożycie dla dorosłych

Skład: Białko roślinne (izolat białka **sojowego**, izolat białka grochu oraz koncentrat białka ryżu), fruktoza, maltodekstryna, aromat waniliowy, olej słonecznikowy, inulina, glukomannan (otrzymany z korzenia *Amorphophallus konjac*), chlorek potasu, emulgator (lecytyna **sojowa**), olej z siemienia lnianego, fosforan wapnia, węglan wapnia, trójglicerydy średniołańcuchowe, aromat karmelowy, środek przeciwbrylający (dwutlenek krzemu), sól, tlenek magnezu, substancja zagęszczająca (mączka chleba świętojańskiego), L-askorbinian wapnia, glukonian cynku, fumaran żelaza, sproszkowane owoce opuncji figowej (*Opuntia ficus-indica*), kwas nikotynowy, bursztynian D-alfa-tokoferyl (witamina E), glukonian manganu, glukonian miedzi, palmitynian retinylu, D-pantotenian wapnia, selenian sodu, jodek potasu, cholekalcyferol, chlorowodorek pirydoksyny, ryboflawina, D-biotyna, monoazotan tiaminy, kwas foliowy, cyjanokobalamina.

Zawiera soję. Nie zawiera konserwantów, sztucznych aromatów ani barwników.

Shake-It! służy do przygotowania koktajlu zastępującego maksymalnie jeden posiłek dziennie. **Shake-It!** nie może całkowicie zastąpić posiłków. Urozmaicone posiłki są niezbędną częścią codziennej diety. Prosimy pamiętać o przyjmowaniu odpowiedniej ilości płynów w ciągu dnia. Jest to bardzo ważne w utrzymaniu zdrowego trybu życia.

Koktajl **Shake-It!** powinien być zażywany w ramach systemu kontroli wagi Benevita. Jedna porcja koktajlu **Shake-It!** zawiera 1 g glukomannanu. Glukomannan to błonnik stosowany w dietach niskokalorycznych w celu obniżenia wagi, w dawce 3 g glukomannanu dziennie, w 3 jednogramowych dawkach.

Prosimy pamiętać, że bardzo ważne jest przestrzeganie instrukcji użycia koktajlu **Shake-It!** Glukomannan może spowodować zadławienie w przypadku spożycia bez wystarczającej ilości wody lub w przypadku spożycia przez osoby mające problemy z połykaniem.

Odpowiedni dla wegetarian.

Shake-It!

DK

Måltidserstatning til vægtkontrol

21 pakker (1105 g)

Opbevares tørt og køligt.

Brugsanvisning: Bland en pakke med 300 ml koldt vand.
Serveres straks.

Se bunden af kassen for lotkode og holdbarhedsdato.

Næringsindhold

Portionsstørrelse: 1 pakke (52,6 g)

Portioner pr. kasse: 21

	Mængde pr. 100 g	Mængde pr. portion	% NRV*
Energi	381 kcal = (1.586 kJ)	200 kcal = (840 kJ)	
Fedt i alt	5,5 g	2,9 g	
Heraf mættede fedtsyrer	1,5 g	0,8 g	
Kulhydrat	50 g	26 g	
Heraf sukker	36 g	19 g	
Fibre	5,5 g	3 g	
Protein	30 g	16 g	
Salt	1,3 g	0,7 g	
Vitamin A	456 µg	240 µg	30 %
Vitamin D	2,9 µg	1,5 µg	30 %
Vitamin E	5,7 mg	3,0 mg	25 %
Vitamin C	46 mg	24 mg	30 %
Vitamin B1	0,6 mg	0,33 mg	30 %
Vitamin B2	0,9 mg	0,48 mg	34 %
Niacin	10 mg	5,4 mg	34 %
Vitamin B6	0,9 mg	0,45 mg	32 %
Folinsyre	114 µg	60 µg	30 %
Vitamin B12	0,8 µg	0,42 µg	17 %
Biotin	8,6 µg	4,5 µg	9 %
Pantothenyre	1,7 mg	0,9 mg	15 %
Calcium	399 mg	210 mg	26 %
Fosfor	314 mg	165 mg	24 %
Kalium	1 141 mg	600 mg	30 %
Jern	9,1 mg	4,8 mg	34 %
Zink	5,4 mg	2,85 mg	29 %
Kobber	0,6 mg	0,33 mg	33 %
Jod	74 µg	39 µg	26 %
Selen	31,4 µg	16,5 µg	30 %
Magnesium	86 mg	45 mg	12 %
Mangan	0,6 mg	0,3 mg	15 %
Glukomannan	1,9 g	1 g	

* Næringsstof referenceværdi

Ingredienser: Vegetabilsk proteinblanding (**soja**proteinisolat, ærteproteinisolat og risproteinkoncentrat), fruktose, maltodekstrin, vanillemag, solsikkeolie, inulin, glucomannan (*amorphophallus konjac* tuber), kaliumklorid, emulgator (**soja**lecithin), hørfrøolie, tribasisk kalciumphosphat, mellemkædede triglycerider, karamelsmag, antitklyningsmiddel (siliciumdioxid), salt, magnesiumoxid, fortykningsmiddel (carobgummi), kalcium L-acorbat, zinkgluconat, ferrofumarat, kaktusfrugtpulver (*opuntia ficus-indica*), nikotinsyre, d-alpha tocopheryl acid succinate (vitamin E), manganguconat, cuprigluconat, retinylpalmitat, calcium D-pantothenat, natriumselenat, kaliumjodid, cholecalciferol, pyridoxinhydrochlorid, riboflavin, D-biotin, thiaminmononitrat, folinsyre, cyanocobalamin.

Indeholder soja.

Indeholder ingen konserveringsmidler, kunstige smagsstoffer eller kunstige farvestoffer.

Shake-It! er en måltidserstatning til vægtkontrol og er beregnet til maksimalt at erstatte et måltid om dagen. **Shake-It!** er ikke beregnet til at erstatte hele din daglige kost. Andre fødevarer er en nødvendig del af din daglige kost. Du bør altid sørge for at få en passende mængde væske dagligt. Det er vigtigt at spise varieret og afbalanceret og at føre en sund livsstil.

Shake-It! bør anvendes som en del af Benevita Weight Management-systemet. En portion **Shake-It!** indeholder 1 g glucomannan. Glucomannan i forbindelse med en kaloriefattig kost bidrager til vægttab med en daglig indtagelse af 3 g glucomannan i tre doser á 1 g.

Det er vigtigt at følge brugsanvisningen for **Shake-It!** Glucomannan kan forårsage kvælning, hvis det indtages uden tilstrækkeligt med vand, og hvis det indtages af personer med synkebesvær.

Egnet til vegetarer.

Måltidsersättning för viktkontroll

21 paket (1105 g)

Förvara på en sval och torr plats.

Anvisningar: blanda ett paket med 300 ml kallt vatten. Servera genast.

Lotnummer och bäst före-datum finns på kartongens undersida.

Näringsfakta

Portionsstorlek: 1 paket (52,6 g)

Portioner per låda: 21

	Mängd per 100 g	Mängd per portion	% NRV*
Energi	381 kcal (1597 kJ)	200 kcal (840 kJ)	
Total mängd fett	5,5 g	3,5 g	
Varav mättade fettsyror	1,5 g	1,5 g	
Kolhydrater.	50 g	26 g	
Varav socker	36 g	19 g	
Fiber	5,5 g	3 g	
Protein	30 g	16 g	
Salt	1,3 g	0,7 g	
A-vitamin	456 µg	240 µg	30 %
D-vitamin	2,9 µg	1,5 µg	30 %
E-vitamin	5,7 mg	3,0 mg	25 %
C-vitamin	46 mg	24 mg	30 %
B1-vitamin	0,6 mg	0,33 mg	30 %
B2-vitamin	0,9 mg	0,48 mg	34 %
Niacin	10 mg	5,4 mg	34 %
B6-vitamin	0,9 mg	0,45 mg	32 %
Folsyra	114 µg	60 µg	30 %
B12-vitamin	0,8 µg	0,42 µg	17 %
Biotin	8,3 µg	4,5 µg	9 %
Pantotensyra	1,7 mg	0,9 mg	15 %
Kalcium	399 mg	210 mg	26 %
Fosfor	314 mg	165 mg	24 %
Kalium	1 141 mg	600 mg	30 %
Järn	9,1 mg	4,8 mg	34 %
Zink	5,4 mg	2,85 mg	29 %
Koppar	0,6 mg	0,33 mg	33 %
Jod	74 µg	39 µg	26 %
Selen	31,4 µg	16,5 µg	30 %
Magnesium	86 mg	45 mg	12 %
Mangan	0,6 mg	0,3 mg	15 %
Glucomannan	1,9 g	1 g	

* Referensvärde för näringsämne

Ingredienser: Vegetabilisk proteinblandning (**Soja** proteinisolat, ärtproteinisolat och risprotein koncentrat), Fruktos, Maltodextrin, Vaniljsmak, Solrosolja, Inulin, Glucomannan (*Amorphophallus konjac* tuber), Kaliumklorid, emulgeringsmedel (**Sojalecitin**), Linfröolja, Tribasiskt kalciumfosfat, Kalciumkarbonat, triglycerider med medellång kedja, Kolasmak, Klumpförebyggande medel (kiseldioxid), Salt, Magnesiumoxid, Förtjockningsmedel (Fruktkärnmjöl), kalcium-L-askorbat, Zinkglukonat, Järnfumarat, Kaktusfruktpulver (*Opuntia ficus-indica*), Nikotinsyra, D-Alpha tokoferylsyrasuccinat, Manganglukonat, Kopparkelatglukonat, Retinylpalmitat, Kalcium D-pantotenat, Natriumselenat, Kaliumjodid, Kolekalciferol, Pyridoxinhydroklorid, Riboflavin, D-biotin, Tiaminmononitrat, Folsyra, Cyanokobalamin.

Innehåller soja.

Innehåller inga konserveringsmedel, artificiella smakensämnen eller artificiella färger.

Shake-It! är en måltidsersättning för viktkontroll som är avsedd att ersätta en måltid per dag högst. **Shake-It!** ska inte ersätta hela din dagliga kost. Andra livsmedel behövs för din dagliga kost. Du bör alltid dricka tillräckligt varje dag. Det är viktigt att följa en varierad och balanserad kost och en hälsosam livsstil

Shake-It! bör användas som en del av Benevita Weight Management System. En portion **Shake-It!** innehåller 1 g av glukomannan. Glukomannan i samband med en lågenergikost, bidrar till viktminskning med ett dagligt intag av 3 g glukomannan i tre 1 g-doser.

Det är viktigt att följa anvisningarna för **Shake-It!** Glucomannan kan orsaka kvävning om det konsumeras utan tillräckligt med vatten och om det konsumeras av människor som har svårt att svälja.

Lämpligt för vegetarianer.

Shake-It!**Måltidserstatning for vektkontroll**

21 pakker (1105 g)

Oppbevares tørt og kjølig.

Bruksanvisning: bland én pakke med 300 ml kaldt vann.

Serveres umiddelbart.

Best før-dato og LOT-kode: se bunnen av esken.

Næringsinnhold

Porsjonstørrelse: 1 pakke (52,6 g)

Porsjoner per kartong: 21

	Mengde per 100 g	Mengde per porsjon	% NRV*
Energi	381 kJ / (1597) kcal	200 kJ / (840 kcal)	
Fett, totalt	5,5 g	2,9 g	
Herav mettede	1,5 g	0,8 g	
Karbohydrater	50 g	26 g	
Herav sukker	36 g	19 g	
Fiber	5,5 g	3 g	
Protein	30 g	16 g	
Salt	1,3 g	0,7 g	
Vitamin A	456 µg	240 µg	30 %
Vitamin D	2,9 µg	1,5 µg	30 %
Vitamin E	5,7 mg	3,0 mg	25 %
Vitamin C	46 mg	24 mg	30 %
Vitamin B1	0,6 mg	0,33 mg	30 %
Vitamin B2	0,9 mg	0,48 mg	34 %
Nikotinsyre	10 mg	5,4 mg	34 %
Vitamin B6	0,9 mg	0,45 mg	32 %
Folsyre	114 µg	60 µg	30 %
Vitamin B12	0,8 µg	0,42 µg	17 %
Biotin	8,3 µg	4,5 µg	9 %
Pantotensyre	1,7 mg	0,9 mg	15 %
Kalsium	399 mg	210 mg	26 %
Fosfor	314 mg	165 mg	24 %
Kalium	1 141 mg	600 mg	30 %
Jern	9,1 mg	4,8 mg	34 %
Sink	5,4 mg	2,85 mg	29 %
Kobber	0,6 mg	0,33 mg	33 %
Jod	74 µg	39 µg	26 %
Selen	31,4 µg	16,5 µg	30 %
Magnesium	86 mg	45 mg	12 %
Mangan	0,6 mg	0,3 mg	15 %
Glucomannan	1,9 g	1 g	

* Referanseverdier for næringsstoffer

Ingredienser: Vegetabilsk proteinblanding (**Soya**protein-isolat, erterprotein-isolat og risprotein-konsentrat), fruktose, maltodekstrin, vaniljesmak, solsikkeolje, sjokoladesmaksstoff, Inulin, Glucomannan (*Amorphophallus konjac* rotknoll), kaliumklorid, emulgator (**Soya**lecitin), linolje, trebasisk kalsiumfosfat, triglyserider med mellomlang kjede, karamellsmak, antiklumpemiddel (silisiumdioksid), salt, magnesiumoksid, tykningsmiddel (johannesbrødkjernemel), kalsium L-askorbat, sinkglukonat, jernfumarat, kaktusfruktpulver (*Opuntia ficus-indica*), nikotinsyre, D-alfatocoferolsyresuksinat, manganglukonat, kobberglukonat, retinylpalmitat, Kalsium D-pantotenat, katriumselenat, kaliumjodid, kolekalciferol, pyridoksinhydroklorid, riboflavin, D-biotin, tiaminmononitrat, folsyre, cyanokobalamin.

Inneholder soya.

Inneholder ingen konserveringsmidler, kunstige smaksstoffer eller kunstige fargestoffer.

Shake-It! er en shake-måltid for vektkontroll og er ment å erstatte maksimum ett måltid per dag. **Shake-It!** er ikke ment å erstatte hele det daglige kostholdet. Andre matvarer er en nødvendig del av ditt daglige kosthold. Du bør alltid sørge for et tilstrekkelig daglig inntak av væske. Det er viktig å følge et variert og balansert kosthold og en sunn livsstil.

Shake-It! skal brukes som en del av Benevita vektkontrollsystem. En porsjon **Shake-It!** inneholder 1 g glucomannan. Glucomannan i forbindelse med en energi-diett, bidrar til vekttap med et daglig inntak på 3 g glucomannan i tre doser à 1 g.

Det er viktig å følge bruksanvisningen for **Shake-It!** Glucomannan kan forårsake kvalning hvis det inntas uten nok vann, og hvis det inntas av folk med svelgevansker.

Egnet for vegetarianere.

Shake-It!

FI

Ateriankorvike painonhallintaan

21 pakettia (1105 g)

Säilytä viileässä ja kuivassa.

Ohjeet: sekoita yksi paketti 300 millilitraan kylmää vettä. Tarjoile välittömästi.

Eräkoodi ja parasta ennen -päiväys on merkitty laatikon pohjaan.

Ravintotiedot

Annoskoko: 1 paketti (52,6 g)

Annoksia per pakkaus: 21

	Määrä per 100 g	Määrä per annos	% NRV:stä*
Energia	381 kcal (1597 kJ)	200 kcal (840 kJ)	
Rasva (yhteensä)	5,5 g	2,9 g	
Tyydyttyneet rasvat	1,5 g	0,8 g	
Hiilihydraatit	50 g	26 g	
Sokerit (hiilihydraateista)	36 g	19 g	
Kuitu	5,5 g	3 g	
Proteiini	30 g	16 g	
Suola	1,3 g	0,7 g	
A-vitamiini	456 µg	240 µg	30 %
D-vitamiini	2,9 µg	1,5 µg	30 %
E-vitamiini	5,7 mg	3,0 mg	25 %
C-vitamiini	46 mg	24 mg	30 %
B1-vitamiini (tiamiini)	0,6 mg	0,33 mg	30 %
B2-vitamiini	0,9 mg	0,48 mg	34 %
B3-vitamiini (niasiini)	10 mg	5,4 mg	34 %
B6-vitamiini	0,9 mg	0,45 mg	32 %
Foolihappo	114 µg	60 µg	30 %
B12-vitamiini	0,8 µg	0,42 µg	17 %
B7-vitamiini (biotini)	8,6 µg	4,5 µg	9 %
B5-vitamiini (pantoteenihappo)	1,7 mg	0,9 mg	15 %
Kalsium	399 mg	210 mg	26 %
Fosfori	314 mg	165 mg	24 %
Kalium	1 141 mg	600 mg	30 %
Rauta	9,1 mg	4,8 mg	34 %
Sinkki	5,4 mg	2,85 mg	29 %
Kupari	0,6 mg	0,33 mg	33 %
Jodi	74 µg	39 µg	26 %
Seleeni	31,4 µg	16,5 µg	30 %
Magnesium	86 mg	45 mg	12 %
Mangaani	0,6 mg	0,3 mg	15 %
Glukomannaani	1,9 g	1 g	

* Australian viranomaisten päivittäinen saantisuositus

Ainesosat: kasvisproteiiniseos (**soija**proteiini-isolaatti ja riisiproteiiniitivist), fruktoosi, maltodekstriini, vanilja maku, auringonkukkaöljy, inuliini, glukomannaani (*Amorphophallus konjac* -mukulasta), kalsiumkloridi, emulgointiaine (**soija**lesiitiini), pellavansiemenöljy, kolmiemäksinen kalsiumkloridi, kalsiumkarbonaatti, keskipitkän ketjun triglyseridit, karamelli maku, paakkuuntumisenestoaine (piioksidi), suola, magnesiumoksidi, sakeutin (karobikumiliima), kalsium-L-askorbaatti, sinkkiglukonaatti, rautafumaraatti, kaktushedelmäjauhe (*Opuntia ficus-indica*), nikotiinihappo, D-alfa-tokoferolihapposukkinaatti, mangaaniglukonaatti, kupariglukonaatti, retinyyliipalmiitaatti, kalsium-D-pantoteeni, natriumselenaatti, kalsiumjodidi, kolekalsiferoli, B6-vitamiini, riboflaviini, D-biotiini, tiamiinimononitraatti, foolihappo, syanokobalamiini.

Sisältää soijaa.

Ei sisällä säilöntäaineita tai keinotekoisia väriaineita tai aromeja.

Shake-It! on ateriankorvikepirtelö painonhallintaan. Sillä voi korvata enintään yhden aterian päivässä. **Shake-It!**-ateriankorviketta ei ole tarkoitettu normaalin päivittäisen ruokavalion korvaamiseen kokonaan. Päivittäiseen ruokavalioon tulee sisältyä muutakin ravintoa. Muista nauttia joka päivä tarpeeksi nesteitä. Vaihteleva ja monipuolinen ruokavalio on tärkeää terveellisen elämäntavan kannalta.

Shake-It!-ateriankorviketta tulee käyttää osana Benevita-painonhallintajärjestelmää. Yksi **Shake-It!**-annos sisältää yhden gramman glukomannaania. Glukomannaani edistää – yhdessä vähän energiaa sisältävän ruokavalion kanssa – painonpudotusta, kun sitä nautitaan päivittäin 3 grammaa kolmena erillisenä gramman annoksena.

Muista aina noudattaa **Shake-It!**-käyttöohjeita. Glukomannaani voi aiheuttaa tukehtumista, jos sitä nautitaan ilman riittävää vesimäärää tai jos sitä nauttivat henkilöt, joilla on nielemisvaikeuksia.

Sopii kasvissyöjille.

benevita™

Shaping your future...
The good life starts today!

www.benevita.eu

