

Vollwertiger Ernährungsshake mit Erdbeere

Verzehrempfehlung:

Für die Zubereitung einer Portion, 300ml Wasser in einen verschließbaren Becher füllen. Danach 125g 1food (5 gehäufte Esslöffel / 3 gehäufte 1food Messlöffel) dazu geben und gut schütteln.

Zutaten:

Hafermehl, Milcheiweiß, Süßungsmittel: Xylit, **Sojamehl***, Leinsamen, Erdbeere (5,4%), Chiasamen, Sonnenblumenöl, Rote Beete, Emulgatoren: Xanthan Gum und Sojalecithin, Calciumchlorid Dihydrat, Vitamin C 97%, Eisenfumarat, Kaliumchlorid, Vitamin E 50% (als dl-a-Tocopherol), Magnesiumoxid, Vitamin B3 (Nicotinamid), Zinkoxid, L-Selenomethionin 0,5%, Vitamin A325 Acetate, Vitamin B5 (D-Calciumpanthothenat), Mangansulfat Kupfersulfat, Vitamin B12 0,1%, Titandioxid (Farbstoff), Vitamin D3 0,25%, Vitamin B6 (Pyridoxin Hydrochlorid), Glycerin (Trennmittel), Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin K1 5%, natürliches Caramel, Vitamin B1 (Thiamin-Hydrochlorid), Chromium Picolinate, Folsäure, Kaliumjodid, Natriummolybdat, Maltodextrin, Magnesiumstearat (Trennmittel), Dicalcium-phosphat (Trägerstoff), Mikrokristalline Cellulose (Füllstoff), Carnaubwachs, Siliziumdioxid (Trennmittel), Hydroxypropylmethylcellulose (Geliermittel), Biotin.

* Gentechnikfrei

Nährwertangaben	Pro 100g	Pro Portion**	% (Portion)*
Energie	1599 kJ/ 382kcal	2001 kJ/ 478kcal	23,9 %
Fett:	12,4 g	15,6 g	22,3 %
davon:			
– gesättigte Fettsäuren	1,9 g	2,3 g	11,5 %
– einfach ungesättigte Fettsäuren	1,1 g	1,4 g	
– mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3 g	3,7 g	
Kohlenhydrate	42,6 g	53,3 g	20,5 %
– davon Zucker	2,7 g	3,4 g	3,8 %
Ballaststoffe	9,9 g	12,4 g	
Eiweiß	25,9 g	32,3 g	64,6 %
Salz	< 0,1 g	0,1 g	1,7 %

Vitamine	pro 100g	% NRV***	pro Portion**	% NRV***
Vitamin A (µg)	160 µg	20%	200 µg	25%
Vitamin D (µg)	1 µg	20%	1,25 µg	25%
Vitamin E (mg)	2,4 mg	20%	3 µg	25%
Vitamin K (µg)	15,6 µg	20,8%	19,5 µg	26%
Vitamin C (mg)	16,2 mg	20,3%	20,3 mg	25,4%
Thiamin (mg)	0,53 mg	48,2%	0,67 mg	60,9%
Riboflavin (mg)	0,38 mg	27,1%	0,47 mg	33,6%
Niacin (mg)	3,2 mg	20%	4 mg	25%
Vitamin B6 (mg)	0,4 mg	28,6%	0,5 mg	35,7%
Folsäure (µg)	93 µg	46,5%	116,3 µg	58,2%
Vitamin B12 (µg)	0,5 µg	20%	0,63 µg	25%
Biotin (µg)	18 µg	36%	22,5 µg	45%
Pantothensäure (mg)	1,8 mg	30%	2,3 mg	38,3%

Mineralien	pro 100g	% NRV***	pro Portion**	% NRV***
Kalium (mg)	400,8 mg	20%	501 mg	25,1%
Chlor (mg)	217 mg	27,1%	271 mg	33,9%
Calcium (mg)	162 mg	20,3%	203 mg	25,4%
Phosphor (mg)	268,4 mg	38,3%	358 mg	51,1%
Magnesium (mg)	98,1 mg	26,2%	123 mg	32,8%
Eisen (mg)	6,7 mg	47,9%	8,4 mg	60%
Zink (mg)	4,6 mg	46%	5,6 mg	56%
Kupfer (mg)	0,5 mg	50%	0,6 mg	60%
Mangan (mg)	2,7 mg	135%	3,4 mg	170%
Selen (µg)	14,8 µg	26,9%	18,5 µg	33,6%
Chrom (µg)	8 µg	20%	10 µg	25%
Molybdän (µg)	10 µg	20%	12,5 µg	25%
Jod (µg)	30 µg	20%	37,5 µg	25%

*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8.400kJ / 2.000 kcal)

**1 Portion = 125g (5 gehäuften Esslöffeln / 3 gehäuften Messlöffeln)

*** NRV = Nährstoffbezugswert

Die Packung enthält **4 Portionen**.

Kühl, trocken und lichtgeschützt lagern. Geöffnet innerhalb von 4 Wochen verzehren.

Ungeöffnet mindestens haltbar bis: siehe Flasche



one food Berlin UG (haftungsbeschränkt)
Pichelswerderstraße 6
13597 Berlin
Deutschland

500g