

Vollwertiger Ernährungsshake mit Bourbon Vanille

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, Chiasamen, Sonnenblumenöl, Bourbon Vanille (0,2%), 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-Calciumpantothenat), 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	1608 kJ/ 384kcal	2052 kJ/ 490kcal	24,5%
Fett:	12,9 g	16,4 g	23,4%
davon:			
– gesättigte Fettsäuren	2 g	2,5 g	12,5%
– einfach ungesättigte Fettsäuren	1,1 g	1,4 g	
– mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2,9 g	3,7 g	
Kohlenhydrate	40 g	51 g	19,6%
– davon Zucker	< 0,1 g	<0,1 g	
Ballaststoffe	9,8 g	12,5 g	
Eiweiß	27,7 g	35,3 g	70,6%
Salz	< 0,1 g	0,1 g	1,7%

Vitamine	pro 100g	% NRV***	pro Portion**	% NRV***	Mineralien	pro 100g	% NRV***	pro Portion**	% NRV***
Vitamin A (µg)	157 µg	19,6%	200 µg	25%	Kalium (mg)	447 mg	22,4%	570 mg	28,5%
Vitamin D (µg)	0,98 µg	19,6%	1,25 µg	25%	Chlor (mg)	212 mg	26,5%	271 mg	33,9%
Vitamin E (mg)	2,4 mg	19,6%	3 mg	25%	Calcium (mg)	157 mg	19,6%	200 mg	25%
Vitamin K (µg)	15,2 mg	20,3%	19,5 mg	26%	Phosphor (mg)	309 mg	44,1%	394 mg	56,3%
Vitamin C (mg)	15,7 mg	19,6%	20 mg	25%	Magnesium (mg)	107 mg	28,5%	136 mg	36,3%
Thiamin (mg)	0,57 mg	51,8%	0,72 mg	65,5%	Eisen (mg)	7,1 mg	50,7%	9 mg	64,3%
Riboflavin (mg)	0,38 mg	27,1%	0,49 mg	35%	Zink (mg)	4,7 mg	47%	6 mg	60%
Niacin (mg)	3,1 mg	19,6%	4 mg	25%	Kupfer (mg)	0,49 mg	49%	0,63 mg	63%
Vitamin B6 (mg)	0,41 mg	29,3%	0,53 mg	37,9%	Mangan (mg)	2,9 mg	145%	3,7 mg	185%
Folsäure (µg)	98,4 µg	49,2%	126 µg	63%	Selen (µg)	14,9 µg	27,1%	19 µg	34,5%
Vitamin B12 (µg)	0,49 µg	19,6%	0,63 µg	25%	Chrom (µg)	7,8 µg	19,6%	10 µg	25%
Biotin (µg)	18,2 µg	36,4%	23,3 µg	46,6%	Molybdän (µg)	9,8 µg	19,6%	12,5 µg	25%
Pantothensäure (mg)	1,8 mg	30%	2,4 mg	40%	Jod (µg)	29,4 µg	19,6%	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.

Ungedörrt, mindestens haltbar bis: siehe Lasche



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

510g