

Smoothies

THE 1:1 DIET

by Cambridge Weight Plan

Smoothie

Geschmacksrichtung Kirsche und Erdbeere

Mischung für einen Smoothie in der Geschmacksrichtung Kirsche und Erdbeere aus Magermilch und Joghurt. Mit Süßstoffen. Mahlzeiterersatz zur Gewichtskontrolle.

Zutaten: Magermilchpulver, Joghurtpulver aus entrahmter **Milch**, Cellulosepulver, Maltodextrin, **Soja**mehl, **Milch**protein, Verdickungsmittel: Guarkernmehl, Sauerkirschenpulver 2,3%, raffiniertes fraktioniertes Palmöl, **Soja**lecithin, konjugiertes Linolsäurepulver (konjugierte Linolsäure, Maissirup, modifizierte Stärke, Antioxidationsmittel: Natrium Ascorbat), raffiniertes **Soja**öl, Erdbeersaftpulver 0,6%, Geschmacksverstärker: Kaliumchlorid, zusammengesetzte Vitamin- und Mineralstoffmischung (Maltodextrin, Ascorbinsäure, Eisenfumarat, Nicotinamid, Vitamin-E-Acetat, Zinkoxid, Kupfergluconat, Mangansulfat, Kalzium-D-Pantothenat, Vitamin-A-Acetat, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminhydrochlorid, Kaliumiodid, Chromchlorid, Folsäure, Natriummolybdat, Natriumselenit, Vitamin K, D-Biotin, Vitamin D3), Stabilisator: Carrageen, Aroma, Antioxidantien (Ascorbylpalmitat, stark tocopherolhaltiges Extrakt, Säuerungsmittel: Zitronensäure), Farbstoffe: Rote-Bete-Pulver, Magnesiumoxid, Süßstoffe (Acesulfam K, Sucralose).

Allergene: siehe fettgedruckte Inhaltsstoffe. Kann auch Gluten von Weizen oder anderen Getreidesorten enthalten. Nicht geeignet für Personen mit Nuss- oder Sesamallergien. Für Vegetarier geeignet.

Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 54g portion	Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 54g portion	%RI pro 100g/54g	Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 54g portion	%RI pro 100g/54g
Brennwert kJ	1585	856	Vitamin A µg	500	270	63/34	Kalzium mg	930	502	116/63
kcal	375	203	Vitamin D µg	3.7	2.0	74/40	Phosphor mg	718	388	103/55
Fett g	6.3	3.4	Vitamin E mg	7.8	4.2	65/35	Magnesium mg	239	129	64/34
Davon gesättigte			Vitamin K µg	46	25	62/33	Eisen mg	12	6.3	83/45
Fettsäuren g	1.8	1.0	Vitamin C mg	59	32	74/40	Zink mg	7.6	4.1	76/41
Einfach ungesättigte			Thiamin mg	0.7	0.40	67/36	Kupfer mg	0.88	0.47	88/47
Fettsäuren g	1.3	0.7	Riboflavin mg	0.78	0.42	56/30	Mangan mg	1.6	0.88	82/44
Mehrfach ungesättigte			Niacin mg	9.7	5.3	61/33	Selen µg	41	22	74/40
Fettsäuren g	1.7	0.9	Vitamin B6 mg	0.78	0.42	56/30	Chrom µg	31	17	78/42
Kohlenhydrate g	47	25	Folsäure µg	120	65.0	60/33	Molybdän µg	45	24	89/48
Davon Zucker g	43	23	Vitamin B12 µg	2.0	1.1	81/44	Iodin µg	106	57.5	71/38
Stärke g	0.8	0.4	Biotin µg	37	20	74/40				
Ballaststoffe g	5.8	3.1	Pantothensäure mg	3.3	1.8	56/30				
Eiweiß g	30	16	Kalium mg	1592	860	80/43				
Salz g	1.1	0.6	Chlorid mg	961	519	120/65				

203kcal
856kJ

Protein-
reich

Für
Vegetarier
geeignet