

Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung / Mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln

Zubereitung für eine Portion:

Für einen laktosefreien* Shake:

Geben Sie 200 ml fettarme, laktosefreie Milch (1,5% Fett) in einen Mixer/Shaker und fügen Sie 30 g Pulver (3 gestrichene Messlöffel) hinzu.

Für eine nicht laktosefreie Variante:

Geben Sie 200 ml fettarme, normale Milch (1,5% Fett) in einen Mixer/Shaker und fügen Sie 30 g Pulver (3 gestrichene Messlöffel) hinzu.

Zur optimalen Dosierung lockern Sie das Pulver vor dem Abmessen etwas auf und verwenden Sie den beigefügten Messlöffel. Statt mit einem Mixer/Shaker können Sie das Pulver auch mit einem Schneebesen in die Milch einrühren.

Anwendungsempfehlung: Sie können mit InShape Biomed® 1 bis 2 Mahlzeiten pro Tag ersetzen. Um Gewicht zu verlieren, ersetzen Sie 2 Hauptmahlzeiten pro Tag. Um anschließend das Gewicht zu halten, können Sie auf einen Shake pro Tag umstellen. Die Dauer der Diät richtet sich danach, wie viel Gewicht Sie reduzieren möchten. Zusätzlich sollten Sie darauf achten, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Trinken Sie 2 bis 3 Liter kalorienfreie Getränke pro Tag.

Hinweise: Bitte beachten Sie die Zubereitungshinweise. InShape Biomed® erfüllt nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung den angestrebten Zweck der Gewichtsreduktion bzw. -kontrolle. Andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein. Achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Bei Langzeitanwendung wird ärztliche Beratung empfohlen. Füllhöhe technisch bedingt.

Lagerungshinweis: Bei Raumtemperatur und trocken lagern. Dose nach Gebrauch sofort wieder verschliessen.

Empfehlung: Inhalt nach Anbruch innert 4 Wochen verbrauchen.

Enthält Coffein. Für Kinder und schwangere Frauen nicht empfohlen (Coffeingehalt 71 mg/Portion). **Enthält Milcheiweiss und Soja-Lecithin.** Laktose-* und glutenfrei.

*Laktosegehalt < 0,1 g/100 ml bei Zubereitung mit laktosefreier Milch

Hergestellt in der Schweiz
Fabriqué en Suisse

Vertrieb / distribution:
Biomed AG
Überlandstrasse 199
8600 Dübendorf

Substitut de repas pour le contrôle du poids / Avec un type de sucre et des édulcorants

Préparation pour une portion:

Pour un milk-shake sans lactose*:

Mettez 200 ml de lait écrémé, sans lactose (1,5% de matière grasse) dans un mixeur/shaker et ajoutez 30 g de poudre (3 cuillères doseuses rases).

Pour une variante avec du lactose:

Mettez 200 ml de lait écrémé normal (1,5% de matière grasse) dans un mixeur/shaker et ajoutez 30 g de poudre (3 cuillères doseuses rases).

Pour un dosage optimal: aérez la poudre avant de faire la mesure et utilisez la cuillère doseuse jointe. A défaut de mixeur/shaker, mélangez la poudre dans le lait à l'aide d'un fouet.

Recommandation d'utilisation: Vous pouvez remplacer quotidiennement 1 à 2 repas par InShape Biomed®. Pour perdre du poids, remplacez les deux repas principaux quotidiennement. Ensuite, pour le stabiliser, vous pouvez consommer un milk-shake par jour. La durée du régime dépend du poids que vous voulez perdre. En outre, vous devez vous hydrater suffisamment en buvant quotidiennement 2 à 3 litres de boissons sans calories.

Remarques: Veillez à respecter les consignes de préparation. InShape Biomed® ne permet d'atteindre l'objectif voulu en matière de perte ou de contrôle du poids que dans le cadre d'un régime hypocalorique. D'autres aliments doivent être inclus dans ce régime. Veillez à avoir une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain. En cas d'utilisation à long terme, il est recommandé de demander un avis médical. Hauteur de remplissage conditionnée techniquement.

Conseil de conservation: Conserver à température ambiante et au sec. Refermer tout de suite la boîte après utilisation.

Recommandation: A consommer dans les 4 semaines après ouverture.

Contient de la caféine, déconseillé aux enfants et aux femmes enceintes (teneur en caféine 71 mg/portion). **Contient des protéines de lait et de la lécithine de soja.** Sans lactose*, sans gluten.

*teneur en lactose < 0,1 g/100 ml si préparé avec du lait dé lactosé

Lot / Mindestens haltbar bis: Siehe Boden.
Lot / A consommer de préférence avant le:
voir impression sur le fond de la boîte.

Inhalt / contenu:

420 g



inshap**e** biomed

x **14** Shakes

LAKTOSE-* UND GLUTENFREI / SANS LACTOSE*, SANS GLUTEN



Café

1 Portion = 30 g + 200 ml fettarme Milch (oder fettarme, laktosefreie Milch) mit 1,5% Fett
1 portion = 30 g + 200 ml de lait écrémé (ou de lait écrémé et dé lactosé) avec 1,5% de matière grasse

Nährwertangaben valeurs nutritives	100 g Pulver 100 g de poudre	1 Portion 1 portion	
Energiewert / valeur énergétique	1520 kJ / 360 kcal	840 kJ / 200 kcal	
Fett / lipides	7,0 g	5,3 g	
• davon gesättigte Fettsäuren dont acides gras saturés	1,0 g	2,1 g	
• davon einfach ungesättigte Fettsäuren dont acides gras monoinsaturés	2,0 g	1,4 g	
• davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren dont acides gras polyinsaturés	3,5 g	1,1 g	
– davon Linolsäure / dont acide linoléique	3,3 g	1,0 g	
Kohlenhydrate / glucides	33 g	19 g	
• davon Zucker / dont sucres	15 g	14 g	
Ballaststoffe / fibres alimentaires	15 g	4,5 g	
Eiweiss / protéines	34 g	17 g	
Salz / sel	0,80 g	0,48 g	
Vitamine vitamines	100 g Pulver 100 g de poudre	1 Portion 1 portion	% NRV*
Vitamin A / vitamine A	770 µg	250 µg	31
Vitamin D / vitamine D	5,5 mg	1,7 mg	34
Vitamin E / vitamine E	15 mg	4,5 mg	38
Vitamin C / vitamine C	70 mg	24 mg	30
Vitamin B1 / vitamine B1	1,1 mg	0,40 mg	36
Vitamin B2 / vitamine B2	1,5 mg	0,81 mg	58
Niacin / niacine	18 mg	5,5 mg	34
Vitamin B6 / vitamine B6	1,5 mg	0,54 mg	39
Folsäure / acide folique	200 µg	70 µg	35
Vitamin B12 / vitamine B12	3,0 µg	1,7 µg	68
Biotin / biotine	55 µg	23 µg	46
Pantothensäure / acide pantothénique	7,0 mg	2,8 mg	47
Mineralstoffe und Spurenelemente sels minéraux et oligoéléments	100 g Pulver 100 g de poudre	1 Portion 1 portion	% NRV*
Calcium / calcium	500 mg	380 mg	48
Kalium / potassium	800 mg	550 mg	28
Magnesium / magnésium	120 mg	60 mg	16
Natrium / sodium	320 mg	190 mg	
Phosphor / phosphore	780 mg	415 mg	59
Eisen / fer	20 mg	6,1 mg	44
Jod / iode	180 µg	60 µg	40
Kupfer / cuivre	1,1 mg	0,34 mg	34
Mangan / manganèse	1,7 mg	0,52 mg	26
Selen / sélénium	53 µg	18 µg	33
Zink / zinc	7,8 mg	3,1 mg	31

*% NRV = % der täglichen Referenzmenge für Erwachsene pro Portion
% de l'apport quotidien de référence pour un adulte, par portion

Zutaten: Milchprotein 38%, Ballaststoff Maisdextrin 17%, Isomaltulose** 13%, Maltodextrin, Maiskeimöl, Kaffee-Extrakt 6%, Aromen, Kaliummonohydrogenphosphat, Natriummonohydrogenphosphat, Magnesiumcarbonat, Vitamine (L-Ascorbinsäure, Nicotinamid, Calcium-D-Pantothénat, DL-α-Tocopherylacetat, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Thiaminhydrochlorid, Retinylacetat, Folsäure, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin), Eisensulfat, Selenangereicherte Hefe, Süßungsmittel (Acesulfam K, Sucralose), Säuerungsmittel Citronensäure, Zinkoxid, Mangansulfat, Kupfersulfat, Kaliumjodat, Emulgator Sojalecithin. **Isomaltulose ist eine Glukose- und Fruktosesequelle.

Ingédients: Protéines de lait 38%, fibre alimentaire dextrine de maïs 17%, isomaltulose** 13%, maltodextrine, huile de germe de maïs, extrait de café 6%, arômes, phosphate dipotassique, phosphate disodique, carbonate de magnésium, vitamines (acide L-ascorbique, nicotinamide, D-pantothénate de calcium, acétate de DL-α-tocophéryle, chlorhydrate de pyridoxine, riboflavine, chlorhydrate de thiamine, acétate rétinilyrique, acide folique, D-biotine, cholecalciférol, cyanocobalamine), sulfate de fer, levure enrichie en sélénium, édulcorants (acésulfame K, sucralose), acidifiant acide citrique, oxyde de zinc, sulfate de manganèse, sulfate de cuivre, iodate de potassium, émulsifiant lécithine de soja. **L'isomaltulose est une source de glucose et de fructose.