



## OPTIFAST® Riegel

Mahlzeiterersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung oder Teil einer Tagesration für gewichtskontrollierende Ernährung.



### OPTIFAST® Riegel sind:

- Kalorienarm – eine Mahlzeit liefert 220 -240 kcal
- Eiweißreich – 20 g Eiweiß/Riegel
- Reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen
- Einfach und schnell in der Zubereitung

### Indikation:

- Übergewicht bis Adipositas Grad I (BMI 25–29,9)

### Dosierung:

- Der Ersatz aller Mahlzeiten durch OPTIFAST®-Produkte (ausschließliche Ernährung mit 4 Sachets OPTIFAST®) trägt zu einem effektiven Gewichtsverlust bei und darf ohne ärztlichen Rat nicht länger als 3 Wochen verwendet werden



- Der Ersatz von 2 Mahlzeiten durch OPTIFAST®-Produkte dient der Gewichtsabnahme



- Der Ersatz einer Mahlzeit durch OPTIFAST®-Produkte dient der Gewichtsstabilisierung



### Nährwerte OPTIFAST® Cerealien Riegel

		100 g	65 g*
<b>BRENNWERT</b>	kcal	325	211
	KJ	1365	887
Fett	g	8,0	5,2
- gesättigte Fettsäuren	g	1,5	1,0
- einfach ungesättigte FS	g	3,0	2,0
- mehrfach ungesättigte FS	g	3,5	2,8
- Linolsäure	mg	2800	1820
Kohlenhydrate	g	34	22
- Zucker	g	8,0	5,2
- Lactose	g	0,5	0,33
Ballaststoffe	g	9,0	5,9
Eiweiß	g	30	20
Salz	g	1,5	1,0
<b>VITAMINE &amp; MINERALSTOFFE</b>			
Vitamin A	µg	520	338
Vitamin D	µg	4,0	2,6
Vitamin E	mg	8,6	5,6
Vitamin K	µg	48	31
Vitamin C	mg	70	46
Vitamin B1	mg	0,7	0,46
Vitamin B2	mg	1,4	0,91
Niacin	mg	12	7,8
Vitamin B6	mg	1,4	0,91
Folsäure	µg	205	133
Vitamin B12	µg	2,1	1,4
Biotin	µg	32	21
Pantothensäure	mg	4,2	2,7
Calcium	mg	650	423
Phosphor	mg	550	358
Kalium	mg	1100	715
Eisen	mg	10	6,5
Zink	mg	7,8	5,1
Kupfer	mg	1,1	0,72
Jod	µg	110	72
Selen	µg	40	26
Natrium	mg	620	403
Magnesium	mg	220	143
Mangan	mg	1,7	1,1

\*65 g = 1 Riegel

# Detailinformationen zu OPTIFAST® :

**Zutatenliste OPTIFAST® Himbeer-Kirsch Riegel:** Sojacrispies (Sojaproteinisolat, Tapiokastärke, Salz), Vollmilchschokolade (17%) [Zucker, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Kakaomasse, Emulgator (Sojalecithin), natürliches Vanillearoma], Feuchthaltemittel (Sorbitol, Glycerin), Ballaststoffe (Polydextrose, Inulin), Sojaproteinisolat, geröstete Sojakerne, Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Calciumcarbonat, Natriumphosphat, Magnesiumcarbonat, Natriumcitrat, Magnesiumphosphat, Calciumphosphat, Kupfersulfat, Eisenpyrophosphat, Kaliumiodat, Natriumselenat, Zinkoxid, Mangansulfat), getrocknete Fruchtzubereitung (1,4%) [Himbeerpüree, Himbeersaft aus Himbeersaftkonzentrat, Apfelpüree, Kirschsafte aus Kirschsaftekonzentrat, Zucker, Fruktosesirup, Lactose, Palmöl, natürliches Aroma], Maltodextrin, Rapsöl, Fruktose-Glukose-Sirup, Vitamine (A, D, E, Thiamin, Riboflavin, B6, Niacin, Folsäure, B12, Pantothen-säure, Biotin, K, C), Säureregulator (E330), Aroma, Süßungsmittel (E955, E950), Emulgator (Sojalecithin). Kann Nüsse, Erdnüsse und Gluten enthalten.

**Zutatenliste OPTIFAST® Schokoladen Riegel:** Milcheiweiß (Molkenprotein-Isolat, Calciumcaseinat), Feuchthaltemittel (Sorbitol, Glycerin), Vollmilchschokolade (14,5 %) [Zucker, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Kakaomasse, Emulgator (Sojalecithin), natürliches Vanillearoma], Ballaststoffe (Polydextrose), Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Calciumcarbonat, Natriumcitrat, Natriumphosphat, Magnesiumcarbonat, Magnesiumphosphat, Calciumphosphat, Kupfersulfat, Eisenpyrophosphat, Kaliumiodat, Natriumselenat, Zinkoxid, Mangansulfat), fettarmes Kakaopulver (5 %), pflanzliche Öle (Raps, Distel), Fruktosesirup, Sojaprotein-Isolat, Aroma, Glukosesirup, Vitamine (C, E, Niacin, A, Pantothen-säure, Biotin, B12, Folsäure, D, B6, Riboflavin, K, Thiamin), Emulgator (Sojalecithin). Kann Nüsse, Erdnüsse und Gluten enthalten.

**Zutatenliste OPTIFAST® Cappuccino Riegel:** Sojacrispies (Sojaproteinisolat, Tapiokastärke, Salz), Vollmilchschokolade (17 %) [Zucker, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Kakaomasse, Emulgator (Sojalecithin), natürliches Vanillearoma], Feuchthaltemittel (Sorbitol, Glycerin), Sojaproteinisolat, Ballaststoffe (Polydextrose, Inulin), geröstete Sojakerne, Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Calciumcarbonat, Natriumphosphat, Magnesiumcarbonat, Natriumcitrat, Magnesiumphosphat, Calciumphosphat, Kupfersulfat, Eisenpyrophosphat, Kaliumiodat, Natriumselenat, Zinkoxid, Mangansulfat), Maltodextrin, Fruktose-Glukose-Sirup, Rapsöl, Kaffeezubereitung (0,5 %) [gerösteter Kaffee, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Palmfett, teilweise gehärtet], Vitamine (A, D, E, Thiamin, Riboflavin, B6, Niacin, Folsäure, B12, Pantothen-säure, Biotin, K, C), Aroma, Süßungsmittel (E955, E950), Emulgator (Sojalecithin). Kann Nüsse, Erdnüsse, Ei und Gluten enthalten.

**Zutatenliste OPTIFAST® Cerealien Riegel:** Sojacrispies (Sojaproteinisolat, Tapiokastärke, Salz), Feuchthaltemittel (Sorbitol, Glycerin), Sojaproteinisolat, geröstete Sojakerne, Ballaststoffe (Polydextrose), Haferflocken (7 %), Maltodextrin, Mineralstoffe (Kaliumcitrat, Calciumcarbonat, Natriumphosphat, Natriumcitrat, Magnesiumcarbonat, Magnesiumphosphat, Calciumphosphat, Kupfersulfat, Eisenpyrophosphat, Kaliumiodat, Natriumselenat, Zinkoxid, Mangansulfat), Fruktose-Glukose-Sirup, gesüßte, getrocknete Cranberries (4 %) [Cranberries, Zucker, Sonnenblumenöl], Rapsöl, Vitamine (C, E, Niacin, A, Pantothen-säure, Biotin, B12, Folsäure, D, B6, Riboflavin, K, Thiamin), Süßungsmittel (E955, E950), Aroma, Emulgator (Sojalecithin). Kann Nüsse, Milch und Erdnüsse enthalten.



## Besondere Hinweise:

- Informationen zum OPTIFAST® Programm sowie Kontaktinformationen zu den OPTIFAST® Zentren (ab BMI 35 empfohlen) finden Sie unter [www.optifasthome.at](http://www.optifasthome.at)
- Folgende Ausschlusskriterien benötigen ärztliche Rücksprache: Milcheiweißallergie, Lactoseintoleranz, chronische Krankheiten, Medikamenteneinnahme
- Nicht geeignet für Kinder & Jugendliche sowie in der Schwangerschaft, Stillperiode, bei Essstörungen, psychische und konsumierende Erkrankungen
- OPTIFAST®-Produkte erfüllen den angestrebten Zweck nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung und andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein.



## Lagerung:

Kühl und trocken lagern.



## Bestellinformation

Variante	Art.Nr.	PZNr. 1 FS (6 x 65/70 g)	PZNr. 12 FS (6 x 65/70g)
Himb.-Kirsche	12380421	3945480	3945497
Schokolade	12380423	3945480	3945534
Cappuccino	12380422	3945505	3945511
Cerealien	12421703	5209957	5209963



**Nestlé**  
HealthScience

Nestlé Health Science  
Nestlé Österreich GmbH  
Wiedner Gürtel 9, A-1100 Wien  
Tel.: +43 1 546 40 734, Fax: +43 1 546 71 333  
office.nhs@at.nestle.com  
[www.nestlehealthscience.at](http://www.nestlehealthscience.at)