

# Diätsuppen Produkt-Pass

## **Verzehrempfehlung Kartoffelcreme:**

Beutelinhalt in einen Suppenteller geben und mit 300 ml kochendem Wasser übergießen. Dann 3 ml hochwertiges Pflanzenöl (Empfehlung: Sonnenblumenöl) einrühren. Gut umrühren, kurz ziehen lassen und verzehren.

## **Verzehrempfehlung Tomate-Mozzarella:**

Beutelinhalt in einen Suppenteller geben und mit 250 ml kochendem Wasser übergießen. Dann 3 ml hochwertiges Pflanzenöl (Empfehlung: Sonnenblumenöl) einrühren. Gut umrühren, kurz ziehen lassen und verzehren.

## **Hinweise**

- ✓ Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung (ca. 2 l täglich).
- ✓ Das Ersetzen von zwei der täglichen Mahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung trägt zur Gewichtsabnahme bei. Das Ersetzen von einer täglichen Mahlzeit trägt dazu bei, das Gewicht zu halten.
- ✓ Diese Diätsuppe enthält hochwertiges Eiweiß mit allen wichtigen Aminosäuren sowie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Um auch die essentiellen Fettsäuren aufzunehmen, ist die Ölzugabe notwendig.

## **Anwendungstipp**

Ersetzen Sie in den ersten drei Tagen drei Hauptmahlzeiten durch jeweils eine Diätsuppe oder einen Diätshake von gesund leben. Nehmen Sie zusätzlich weitere kalorienarme/-freie Lebensmittel wie z. B. Gemüsesticks (Gurke, Paprika, Karotte) und/oder Gemüsebrühe zu sich. Achten Sie auch auf eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung (mind. 2 Liter täglich).

Ersetzen Sie nach 3 Tagen für ca. 3–6 Wochen zwei Mahlzeiten täglich. Die übrigen Mahlzeiten sollten ausgewogen und kalorienarm sein.

**Schon gewusst?**

Achten Sie insgesamt auf eine gesunde, kalorienarme und ausgewogene Ernährung und integrieren Sie möglichst viel Bewegung in Ihren Alltag. Damit unterstützen Sie nicht nur Ihre Gewichtsabnahme, sondern tragen viel dazu bei, Ihren Diäterfolg auch langfristig zu halten.

# Diätsuppe Tomate-Mozzarella Produkt-Pass



PZN	Empfohlener AVP
12389687	7,49 €

## Nährwertangaben (durchschnittlich)

	pro 100 g Basis	pro Portion 250 ml
Energie	1492 kJ (355 kcal)	857 kJ (204 kcal)
Fett	7,4 g	6,7 g
– davon gesättigte Fettsäuren	4,1 g	2,4 g
Kohlenhydrate	39,9 g	19,9 g
– davon Zucker	19,5 g	9,7 g
Ballaststoffe	11,2 g	5,6 g
Eiweiß	26,4 g	13,2 g
Salz*	5,4 g	2,7 g

\* Salz berechnet aus dem Natriumgehalt x 2,5

Nährwerte	Basis pro 100 g	RI (%)* Basis pro 100 g	Zuber. 300 ml	RI (%) zuber. 300 ml
Kalium	1009,1 mg	50,4	504,5 mg	25,2
Calcium	510,3 mg	63,7	255,1 mg	31,8
Phosphor	467,8 mg	66,8	233,9 mg	33,4
Magnesium	112,5 mg	30,0	56,3 mg	15,0
Eisen	12,6 mg	90,4	6,3 mg	45,2
Zink	6,7 mg	67,7	3,3 mg	33,8
Kupfer	0,9 mg	90,8	0,4 mg	45,4
Mangan	0,9 mg	46,8	0,4 mg	23,4
Selen	36,7 µg	66,7	18,3 µg	33,3
Jod	86,8 µg	57,8	43,4 µg	28,9

\* Referenzmenge gemäß Lebensmittelinformationsverordnung

Nährwerte	Basis pro 100 g	RI (%)* Basis pro 100 g	Zuber. 300 ml	RI (%) zuber. 300 ml
Vitamin A	420,6 µg	52,5	210,3 µg	26,2
Vitamin D	3,0 µg	60,0	1,5 µg	30,0
Vitamin E	6,0 mg	50,0	4,7 mg	39,2
Vitamin C	27,0 mg	33,8	13,5 mg	16,9
Thiamin	0,6 mg	62,1	0,3 mg	31,0
Riboflavin	0,9 mg	69,4	0,4 mg	34,7
Niacin	10,8 mg	67,8	5,4 mg	33,9
Vitamin B6	1,1 mg	80,3	0,5 mg	40,1
Folsäure	120,1 µg	60,0	60,0 µg	30,0
Vitamin B12	0,9 µg	37,6	0,4 µg	18,8
Biotin	15,0 µg	30,0	7,5 µg	15,0
Pantothensäure	4,0 mg	67,2	2,0 mg	33,6

Aminosäuren	pro 100 g Eiweiß	Aminosäuren	pro 100 g Eiweiß
Alanin	5,26 g	Lysin	5,53 g
Arginin	6,23 g	Methionin	1,20 g
Asparaginsäure	10,29 g	Phenylalanin	4,22 g
Cystein + Cystin	0,71 g	Prolin	7,20 g
Glutaminsäure	20,23 g	Serin	4,95 g
Glycin	7,85 g	Threonin	3,40 g
Histidin	2,07 g	Tryptophan	0,92 g
Isoleucin	3,63 g	Tyrosin	2,89 g
Leucin	6,42 g	Valin	4,49 g

## Deklaration

**Zutaten:** 23,6 % Tomatenpulver, **Sojaeiweiß**, Inulin, Maltodextrin, Stärke, Zucker, Rinderknochenmarkextrakt, Palmfett, Salz, **Milcheiweiß**, Mineralstoffe (Kaliumchlorid, Calciumphosphate, Magnesiumphosphat, Eisenpyrophosphat, Zinksulfat, Kupfer-(II)-gluconat, Mangansulfat, Kaliumjodat, Natriumselenit), Schmelzkäsepulver [**Käse**, Schmelzsalz (Polyphosphate, Natriumphosphate), Säureregulator Natriumcitrate, Salz], Zwiebeln, 1% **Mozzarella**-Pulver, Aromen (enthalten **Milch, Soja, Weizen**), Hefeextrakt, Kräuter, Gewürze, rote Bete, Vitamine (Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin C, Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folsäure, Vitamin B12, Biotin, Pantothensäure), Emulgator Lecithine.

Enthält Milch, Soja und Weizen.