

## Modifast Weight Loss Program – Porridge

PZN: 11342896

**ZUTATEN:** Vollkornhaferflocken 33 %, Milcheiweiß, Magermilchpulver, Haferkleie, Maltodextrin, Pflanzenfett (Sonnenblumenöl, Glukosesirup, Milcheiweiß, Emulgator E472c, Antioxidationsmittel E304i, E306 und E300), Sojaölpulver (raffiniertes Sojabohnenöl, Glukosesirup, **Milcheiweiß**, natürliches Aroma, Kalium- und Natriumcitrat, Verdickungsmittel E466, Inulin, Aromen, Glukosesirup, Mineralstoffe (Magnesiumcarbonat, Kaliumphosphat), Süßstoff Acesulfam K, Vitamine (A, B1 Thiamin, B2 Riboflavin, B6, B12, C, D, E, Niacin, Folsäure, Pantothensäure, Biotin), Spurenelemente (Eisendiphosphat, Zinksulfat, Kaliumiodid, Kupferglukonat, Natriumselenit, Mangansulfat), Antioxidationsmittel E306, natürliches Aroma. Kann Spuren von Ei und Soja enthalten.

### NÄHRWERTANGABEN:

	100 g Pulver	Tagesration daily ration substitute (= 220 g)	1 Portion (= 55 g)	%* RDA* pro Portion (= 55 g)
Brennwert / Energy	1569 kJ 373 kcal	3424 kJ 814 kcal	823 kJ 205 kcal	
Fett / Fat	8,1 g	18 g	4,5 g	
• davon gesättigte Fettsäuren / of which saturated fatty acids	1,4 g	3,1 g	0,8 g	
• davon einfach ungesättigte Fettsäuren / of which monounsaturated fatty acids	2,4 g	5,3 g	1,3 g	
• davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren / of which polyunsaturated fatty acids	4,2 g	9,2 g	2,3 g	
Kohlenhydrate / Carbohydrates	43 g	93 g	23,7 g	
• davon Zucker / of which sugars	9,1 g	20 g	5 g	
Ballaststoffe / Fibres	12 g	26 g	6,6 g	
Eiweiß / Protein	26 g	57 g	14,3 g	
Salz / Sodium chloride	1,2 g	2,8 g	0,7 g	
<b>Vitamine / Vitamins</b>				
Vitamin A	385 µg	847 µg	212 µg	27 %
Vitamin D	2,8 µg	6,2 µg	1,5 µg	30 %
Vitamin E	7,6 mg	17 mg	4,2 mg	35 %
Vitamin B1	1,4 mg	3,1 mg	0,8 mg	72 %
Vitamin B2	1,2 mg	2,6 mg	0,7 mg	50 %
Vitamin B6	0,8 mg	1,7 mg	0,4 mg	28 %
Vitamin B12	0,8 µg	1,7 µg	0,4 µg	16 %
Vitamin C	28 mg	62 mg	15 mg	19 %
Biotin / Biotine	14 µg	31 µg	8 µg	16 %
Folsäure / Folic acid	286 µg	629 µg	157 µg	78 %
Niacin / Niacine	11 mg	24 mg	6 mg	38 %
Pantothensäure / Pantothenic acid	2,4 mg	5,3 mg	1,3 mg	22 %
<b>Mineralstoffe / Mineral Salts</b>				
Calcium	425 mg	935 mg	234 mg	29 %
Magnesium	124 mg	273 mg	68 mg	18 %
Phosphor / Phosphorus	492 mg	1082 mg	270 mg	39 %
Kalium / Potassium	1447 mg	3183 mg	796 mg	40 %
<b>Spurenelemente / Mineral trace Elements</b>				
Eisen / Iron	10 mg	22 mg	5,5 mg	39 %
Kupfer / Copper	0,9 mg	2 mg	0,5 mg	50 %
Mangan / Manganese	2,2 mg	4,8 mg	1,2 mg	60 %
Zink / Zinc	7,2 mg	16 mg	4 mg	40 %
Selen / Selenium	44 µg	97 µg	24 µg	44 %
Jod / Iodine	143 µg	315 µg	79 µg	53 %

\* Referenzmenge für die tägliche Zufuhr / Daily Reference Intake