

Shake 4U - Vanilla

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

INGREDIËNTEN

Vanille smaak

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Eiwitmengsel (**melkeiwit** (emulgator: lecithinen (**soja**)), plantaardige eiwitten); magere **melk**poeder; fructose; plantaardige oliebereiding (geraffineerde sojaolie, **melkeiwit**, stabilisator: trifosfaten, natuurlijke smaakstof); polydextrose; smaakstoffen (**melk**) (bevat karamelkleurstof); vitamine- en mineralenmengsel (natrium, kalium, magnesium, ijzer, zink, mangaan, koper, jodium, selenium, vit A, vit B1, vit B2, vit B3, vit B5, vit B6, vit B8, vit B9, vit B12, vit C, vit D, vit E, vit K); verdikkingsmiddelen: carrageen, guar gom; stabilisator: magnesiumfosfaten; kleur: bètacaroteen.

ALLERGENEN

Bevat **melk** en **soja (zie vetgedrukt)**. Gefabriceerd op apparatuur die **eieren** verwerkt.

BEREIDINGSWIJZE

Doe 200 – 250 ml water in de shakebeker en voeg de poeder uit het sachet toe aan het water. Schud 1 minuut en de shake is klaar.

Shake 4U - Vanilla

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

VOEDINGSWAARDEN

Shake 4U - Vanilla

Per 100 gram

Per 34,5 gram

Energie

1519 KJ / 361 Kcal

525 KJ / 125 Kcal

Vetten

7,8 gram

2,7 gram

waarvan:

- verzadigde vetzuren
- enkelvoudig onverzadigde vetzuren
- meervoudige onverzadigde vetzuren

1,8 gram

0,6 gram

1,5 gram

0,5 gram

3,9 gram

1,3 gram

Koolhydraten

34,2 gram

11,8 gram

- waarvan suikers

31,1 gram

10,7 gram

Vezels

7,2 gram

2,5 gram

Eiwitten

34,8 gram

12,0 gram

Zout

1,68 gram

0,58 gram

		DRI %		DRI %
Vitamine A	800 µg	100	276 µg	35
Vitamine D	5,5 µg	110	1,9 µg	38
Vitamine E	20 mg	167	6,9 mg	58
Vitamine K	82,9 µg	111	28,6 µg	38
Vitamine C	91,0 mg	114	31,4 mg	39
Vitamin B1 (thiamine)	1,6 mg	145	0,55 mg	50
Vitamine B2 (riboflavine)	1,50 mg	107	0,52 mg	37
Vitamine B3 (niacine)	18,09 mg	113	6,24 mg	39
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,51 mg	108	0,52 mg	37
Vitamine B11 (foliumzuur)	225 µg	113	77,6 µg	39
Vitamine B12 (cobalamine)	3,5 µg	140	1,2 µg	48
Vitamine B8 (biotine)	50 µg	100	17,3 µg	35
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	7,19 mg	120	2,48 mg	41
Kalium	1362 mg	68	470 mg	24
Calcium	609 mg	76	210 mg	26
Fosfor	719 mg	103	248 mg	35
Magnesium	266 mg	71	91,8 mg	24
Ijzer	16,2 mg	116	5,6 mg	32
Zink	9,39 mg	94	3,24 mg	40
Koper	1,10 mg	110	0,38 mg	38
Mangaan	2,00 mg	100	0,69 mg	35
Selenium	61,0 µg	111	21,0 µg	38
Jodium	207 µg	138	71,4 µg	48

Shake 4U - Strawberry

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

INGREDIËNTEN

Aarbeien smaak

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Eiwitmengsel (**melkeiwit** (emulgator: lecithinen (**soja**)), plantaardig eiwit); magere **melk**poeder; fructose; plantaardige oliebereiding (geraffineerde sojaolie, **melkeiwit**, stabilisator: trifosfaten, natuurlijke smaakstof); polydextrose; smaakstoffen (**melk**); vitamine- en mineralenmix (natrium, kalium, magnesium, ijzer, zink, mangaan, koper, jodium, selenium, vit A, vit B1, vit B2, vit B3, vit B5, vit B6, vit B8, vit B9, vit B12, vit C, vit D, vit E, vit K); gedehydrateerde aardbei (1,8%); verdikkingsmiddelen: guar gom, carrageen, zetmeel; stabilisator: magnesiumfosfaten; kleurstoffen: bietenrood, curcumine.

ALLERGENEN

Bevat **melk** en **soja** (**zie vetgedrukt**). Gefabriceerd op apparatuur die **eieren** verwerkt.

BEREIDINGSWIJZE

Doe 200 – 250 ml water in de shakebeker en voeg de poeder uit het sachet toe aan het water. Schud 1 minuut en de shake is klaar.

Shake 4U - Strawberry

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

VOEDINGSWAARDEN

Shake 4U - Strawberry	Per 100 gram	Per 33 gram
Energie	1562 KJ / 371 Kcal	515 KJ / 122 Kcal
Vetten	7,0 gram	2,3 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	1,6 gram	0,5 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	1,2 gram	0,4 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	3,5 gram	1,2 gram
Koolhydraten	39,4 gram	13,0 gram
• waarvan suikers	32,6 gram	10,8 gram
Vezels	9,0 gram	3,0 gram
Eiwitten	33,0 gram	10,9 gram
Zout	1,64 gram	0,54 gram

		DRI %		DRI %
Vitamine A	800 µg	100	264 µg	33
Vitamine D	6,5 µg	130	2,1 µg	42
Vitamine E	20 mg	167	6,6 mg	55
Vitamine K	80,6 µg	107	26,6 µg	35
Vitamine C	87,5 mg	109	28,9 mg	36
Vitamin B1 (thiamine)	1,09 mg	99	0,36 mg	33
Vitamine B2 (riboflavine)	1,46 mg	104	0,48 mg	34
Vitamine B3 (niacine)	17,61 mg	110	5,81 mg	36
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,46 mg	104	0,48 mg	34
Vitamine B11 (foliumzuur)	280 µg	140	92,4 µg	46
Vitamine B12 (cobalamine)	2,58 µg	103	0,85 µg	34
Vitamine B8 (biotine)	48,3 µg	97	15,9 µg	32
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	7,06 mg	118	2,33 mg	39
Kalium	1364 mg	68	450 mg	23
Calcium	636 mg	80	210 mg	26
Fosfor	722 mg	103	238 mg	34
Magnesium	260 mg	69	85,8 mg	23
Ijzer	16,55 mg	118	5,46 mg	39
Zink	9,21 mg	92	3,04 mg	38
Koper	1,06 mg	106	0,35 mg	35
Mangaan	1,94 mg	97	0,64 mg	32
Selenium	59,8 µg	109	19,7 µg	36
Jodium	204,6 µg	136	67,5 µg	45

Shake 4U - Chocolate

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

INGREDIËNTEN

Chocolade smaak

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Eiwitmengsel (**melkeiwit** (emulgator: lecithinen), plantaardig eiwit); magere **melk**poeder; fructose; cacaopoeder (11,1%) (emulgator: lecithinen); plantaardige oliebereiding (geraffineerde sojaolie, **melkeiwit**, stabilisator: trifosfaten, natuurlijke smaakstof); vitamine- en mineralenmix (natrium, kalium, magnesium, ijzer, zink, mangaan, koper, jodium, selenium, vit A, vit B1, vit B2, vit B3, vit B5, vit B6, vit B8, vit B9, vit B12, vit C, vit D, vit E, vit K); smaakstoffen (**melk**) (bevat karamel kleurstof); polydextrose; verdikkingsmiddelen: carrageen, guar gom, zetmeel; emulgator: lecithinen (**soja**).

ALLERGENEN

Bevat **melk** en **soja** (**zie vetgedrukt**). Gefabriceerd op apparatuur die **eieren** verwerkt.

BEREIDINGSWIJZE

Doe 200 – 250 ml water in de shakebeker en voeg de poeder uit het sachet toe aan het water. Schud 1 minuut en de shake is klaar.

Shake 4U - Chocolate

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

VOEDINGSWAARDEN

Shake 4U - Chocolate	Per 100 gram	Per 33 gram
Energie	1593 KJ / 378 Kcal	524 KJ / 124 Kcal
Vetten	8,6 gram	2,8 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	2,1 gram	0,7 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	1,7 gram	0,6 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	3,0 gram	1,0 gram
Koolhydraten	36,1 gram	11,9 gram
• waarvan suikers	30,9 gram	10,2 gram
Vezels	6,8 gram	2,2 gram
Eiwitten	35,7 gram	11,8 gram
Zout	1,90 gram	0,63 gram

		DRI %		DRI %
Vitamine A	805 µg	101	264 µg	33
Vitamine D	7,0 µg	140	2,1 µg	46
Vitamine E	15,61 mg	130	6,6 mg	43
Vitamine K	77,8 µg	104	26,6 µg	34
Vitamine C	84,4 mg	106	28,9 mg	35
Vitamin B1 (thiamine)	1,06 mg	96	0,36 mg	32
Vitamine B2 (riboflavine)	1,42 mg	101	0,48 mg	34
Vitamine B3 (niacine)	15,00 mg	94	5,81 mg	31
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,42 mg	101	0,48 mg	34
Vitamine B11 (foliumzuur)	300 µg	150	92,4 µg	50
Vitamine B12 (cobalamine)	3,50 µg	140	0,85 µg	46
Vitamine B8 (biotine)	46,7 µg	93	15,9 µg	31
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	6,97 mg	116	2,33 mg	38
Calcium	750 mg	94	450 mg	31
Fosfor	600 mg	86	210 mg	28
Kalium	1611 mg	81	238 mg	27
Ijzer	19,72 mg	141	85,8 mg	47
Zink	9,64 mg	96	5,46 mg	32
Koper	1,47 mg	147	3,04 mg	49
Jodium	196,7 µg	131	0,35 µg	43
Selenium	57,6 µg	105	0,64 µg	35
Magnesium	279 mg	74	19,7 mg	25
Mangaan	1,86 mg	93	67,5 mg	31

Shake 4U - Banana

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

INGREDIËNTEN

Bananen smaak

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Eiwitmengsel (**melkeiwit** (emulgator: lecithinen (**soja**)), plantaardige eiwitten); magere **melk**poeder; fructose; plantaardige oliebereiding (geraffineerde sojaolie, **melkeiwit**, stabilisator: trifosfaten, natuurlijke smaak); polydextrose; smaakstoffen; vitamine- en mineralenmix (natrium, kalium, magnesium, ijzer, zink, mangaan, koper, jodium, selenium, vit A, vit B1, vit B2, vit B3, vit B5, vit B6, vit B8, vit B9, vit B12, vit C, vit D, vit E, vit K); verdikkingsmiddelen: carrageen, guargom, zetmeel; stabilisator: magnesiumfosfaten; zout; kleur: bètacaroteen.

ALLERGENEN

Bevat **melk** en **soja** (**zie vetgedrukt**). Gefabriceerd op apparatuur die **eieren** verwerkt.

BEREIDINGSWIJZE

Doe 200 - 250 ml water in de shakebeker en voeg de poeder uit het sachet toe aan het water. Schud 1 minuut en de shake is klaar.

Shake 4U - Banana

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

VOEDINGSWAARDEN

Shake 4U - Banana

Per 100 gram

Per 33 gram

Energie

1571 KJ / 373 Kcal

519 KJ / 123 Kcal

Vetten

7,5 gram

2,5 gram

waarvan:

- verzadigde vetzuren
- enkelvoudig onverzadigde vetzuren
- meervoudige onverzadigde vetzuren

1,5 gram

0,5 gram

1,3 gram

0,4 gram

3,5 gram

1,2 gram

Koolhydraten

38,0 gram

12,5 gram

- waarvan suikers

32,7 gram

10,8 gram

Vezels

7,6 gram

2,5 gram

Eiwitten

34,5 gram

11,4 gram

Zout

1,67 gram

0,55 gram

		DRI %		DRI %
Vitamine A	800 µg	100	264 µg	33
Vitamine D	6,0 µg	120	2,1 µg	40
Vitamine E	16,00 mg	133	6,6 mg	44
Vitamine K	80,6 µg	107	26,6 µg	35
Vitamine C	89,3 mg	112	28,9 mg	37
Vitamin B1 (thiamine)	1,12 mg	102	0,36 mg	34
Vitamine B2 (riboflavine)	1,49 mg	106	0,48 mg	35
Vitamine B3 (niacine)	17,61 mg	110	5,81 mg	36
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,49 mg	106	0,48 mg	35
Vitamine B11 (foliumzuur)	250 µg	125	92,4 µg	41
Vitamine B12 (cobalamine)	2,67 µg	107	0,85 µg	35
Vitamine B8 (biotine)	48,3 µg	97	15,9 µg	32
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	7,12 mg	119	2,33 mg	39
Calcium	750 mg	94	450 mg	31
Fosfor	778 mg	111	210 mg	37
Kalium	1394 mg	70	238 mg	23
Ijzer	15,5 mg	111	85,8 mg	36
Zink	9,27 mg	93	5,46 mg	31
Koper	1,06 mg	106	3,04 mg	35
Jodium	207,3 µg	138	0,35 µg	46
Selenium	60,2 µg	109	0,64 µg	36
Magnesium	266 mg	71	19,7 mg	23
Mangaan	1,94 mg	97	67,5 mg	32

Shake 4U - Cafe Latte

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

INGREDIËNTEN

Caffe Late

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Instant poedermix voor een shake met smaak van koffie. Maaltijdvervanger voor gewichtsbeheersing. Eiwitmix (**melkeiwit** (emulgator: lecithinen), plantaardig eiwit (emulgator: lecithinen (**soja**))); magere **melk**poeder; fructose; plantaardige oliebereiding (geraffineerde sojaolie, **melkeiwit**, maltodextrine, stabilisator: trifosfaten, emulgator: lecithinen, natuurlijke aroma); vitaminen- en mineralenmix (kalium, natrium, calcium, ijzer, zink, mangaan, koper, jodium, selenium, vit A, vit B1, vit B2, vit B3, vit B5, vit B6, vit B8, vit B9, vit B12, vit C, vit D, vit E, vit K); polydextrose; aroma's (**melk**); oploskoffiepoeder (2,9%); magere cacaopoeder (emulgator: lecithinen); verdikkingsmiddelen: carrageen, guar gom; stabilisator: magnesiumfosfaten; emulgator: lecithinen (**soja**); moutextract.

ALLERGENEN

Bevat **melk** en **soja** (zie vetgedrukt). Gefabriceerd op apparatuur die **eieren** verwerkt.

BEREIDINGSWIJZE

Doe 200 - 250 ml water in de shakebeker en voeg de poeder uit het sachet toe aan het water. Schud 1 minuut en de shake is klaar.

Shake 4U - Cafe Latte

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

VOEDINGSWAARDEN

Shake 4U - Cafe Latte

Per 100 gram

Per 32,5 gram

Energie

1605 kJ / 381 kcal

523 kJ / 124 kcal

Vetten

8,2 g

2,7 g

waarvan:

- verzadigde vetzuren
- enkelvoudig onverzadigde vetzuren
- meervoudige onverzadigde vetzuren

1,6 g

0,5 g

1,4 g

0,5 g

4,1 g

1,3 g

Koolhydraten

37,2 g

12,1 g

- waarvan suikers

31,9 g

10,4 g

Vezels

5,2 g

1,7 g

Eiwitten

36,9 g

12,0 g

Zout

0,9 g

0,29 g

		DRI %		DRI %
Vitamine A	750 µg	94	244 µg	31
Vitamine D	7,06 µg	141	2,3 µg	46
Vitamine E	17,0 mg	142	5,5 mg	46
Vitamine K	72,5 µg	97	23,6 µg	31
Vitamine C	78,7 mg	98	25,6 mg	32
Vitamin B1 (thiamine)	0,98 mg	89	0,32 mg	29
Vitamine B2 (riboflavine)	1,32 mg	94	0,43 mg	31
Vitamine B3 (niacine)	16,6 mg	104	5,40 mg	34
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,80 mg	129	0,59 mg	42
Vitamine B11 (foliumzuur)	260 µg	130	84,5 µg	42
Vitamine B12 (cobalamine)	3,30 µg	132	1,07 µg	43
Vitamine B8 (biotine)	46,1 µg	92	15 µg	30
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	6,38 mg	106	2,07 mg	35
Calcium	700 mg	88	228 mg	29
Fosfor	650 mg	93	211 mg	30
Kalium	1600 mg	80	520 mg	26
Ijzer	16,1 mg	115	5,23 mg	37
Zink	8,58 mg	86	2,79 mg	28
Koper	1,34 mg	134	0,44 mg	44
Jodium	184 µg	123	59,8 µg	40
Selenium	44,6 µg	81	14,5 µg	26
Magnesium	292 mg	78	94,9 mg	25
Mangaan	1,88 mg	94	0,61 mg	31

Shake 4U - Red Fruit

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

INGREDIËNTEN

Red Fruit

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Instant poedermix voor een shake met smaak van rood fruit. Maaltijdvervanger voor gewichtsbeheersing. Magere **melk**poeder; eiwitmix (**melk**eiwit (emulgator: lecithinen), plantaardig eiwit (**soja**) (emulgator: **soja**lecithine)); fructose; plantaardige oliebereiding (geraffineerde sojaolie, **melk**eiwit, maltodextrine, stabilisator: trifosfaten, emulgator: lecithinen (**soja**), natuurlijk aroma); vitaminen- en mineralenmix (kalium, natrium, ijzer, magnesium, zink, mangaan, koper, jodium, selenium, vit A, vit B1, vit B2, vit B3, vit B5, vit B6, vit B8, vit B9, vit B12, vit C, vit D, vit E, vit K); vulstof: polydextrose; aroma's (**melk**); verdikkingsmiddelen: carrageen, zetmeel, guar gom; stabilisator: zagnesiumfosfaten; emulgator: sojalecithine; kleurstoffen: bietenrood, curcumine.

ALLERGENEN

Bevat **melk** en **soja** (zie **vetgedrukt**). Gefabriceerd op apparatuur die **eieren** verwerkt.

BEREIDINGSWIJZE

Doe 200 - 250 ml water in de shakebeker en voeg de poeder uit het sachet toe aan het water. Schud 1 minuut en de shake is klaar.

Shake 4U - Red Fruit

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

VOEDINGSWAARDEN

Shake 4U - Red Fruit	Per 100 gram	Per 33 gram
Energie	1571 KJ / 373 Kcal	519 KJ / 123 Kcal
Vetten	7,5 gram	2,5 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	1,5 gram	0,5 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	1,3 gram	0,4 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	3,5 gram	1,2 gram
Koolhydraten	38,0 gram	12,5 gram
• waarvan suikers	32,7 gram	10,8 gram
Vezels	7,6 gram	2,5 gram
Eiwitten	34,5 gram	11,4 gram
Zout	1,67 gram	0,55 gram

		DRI %		DRI %
Vitamine A	746 µg	93	242,0 µg	30
Vitamine D	4,8 µg	96	1,56 µg	31
Vitamine E	14,12 mg	118	4,58 mg	38
Vitamine K	72,1 µg	96	23,4 µg	31
Vitamine C	78,4 mg	98	25,4 mg	32
Vitamin B1 (thiamine)	0,99 mg	90	0,32 mg	29
Vitamine B2 (riboflavine)	1,33 mg	95	0,43 mg	31
Vitamine B3 (niacine)	15,76 mg	99	5,11 mg	32
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,32 mg	94	0,43 mg	31
Vitamine B11 (foliumzuur)	250 µg	125	81,0 µg	41
Vitamine B12 (cobalamine)	2,43 µg	97	0,79 µg	32
Vitamine B8 (biotine)	43,2 µg	86	14,0 µg	28
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	6,41 mg	107	2,08 mg	35
Calcium	617 mg	77	200 mg	25
Fosfor	740 mg	106	240 mg	34
Kalium	1600 mg	80	518 mg	26
Ijzer	15,00 mg	107	4,86 mg	35
Zink	8,52 mg	85	2,76 mg	28
Koper	0,95 mg	95	0,31 mg	31
Jodium	187,7 µg	125	60,8 µg	41
Selenium	54,1 µg	98	17,5 µg	32
Magnesium	388 mg	103	125,8 mg	34
Mangaan	1,82 mg	91	0,59 mg	30

Bar 4U - Dark Trufa Chocolate

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

INGREDIËNTEN

Dark Trufa Chocolate

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Eiwitmengsel (**soja**-eiwit en getextureerd **soja**-eiwit; **melk**eiwitten); glucosestroop; fructosestroop; pure chocoladecoating (cacaomassa; suiker; cacaoboter; **melk**vet; emulgator: **soja**lecithine; natuurlijk vanillearoma); magere cacaopoeder; fructose; zuurteregelaars: kaliumlactaat, kaliumcitraat, magnesiumoxide, natriumcitraat; oligofructose (cichoreiwortextract); **soja**noten; **soja**olie; marsepeinpasta (**amandelen (noten)**); suiker; water; invertsuikerstroop; ethanol); stabilisator: tricalciumfosfaat; aroma's; **melk**mineraalconcentraat; emulgator: **soja**lecithine; Vitaminen- en mineralenmix (retinylpalmitaat (vit. A), cholecalciferol (vit. D3), DL-alfa-tocoferylacetaat (vit. E), D-biotine (vit. B8), pteroylmonoglutaminezuur (vit. B9), nicotinamide (vit. B3), D-pantothenaatcalcium (vit. B5), thiaminemononitraat (vit. B1), cyanocobalamine (vit. B12), riboflavine (vit. B2), pyridoxinehydrochloride (vit. B6), ascorbinezuur (vit. C), fytomenadion (vit. K1), chroomchloride, kopergluconaat, natriumfluoride, kaliumjodide, ferrofumaraat, mangaansulfaat, natriummolybdaat, natriumseleniet, zinkoxide).

ALLERGENEN

Bevat **melk**, **soja** en **noten (amandelen)** (zie **vetgedrukt**). Geproduceerd op apparatuur die ook **eieren**, **pinda's** en **noten** verwerkt.

Bar 4U - Dark Trufa Chocolate

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

VOEDINGSWAARDEN

Bar 4U - Dark Trufa Chocolate

Per 100 gram

Per 56 gram

Energie

1549 KJ / 368 Kcal

866 KJ / 206 Kcal

Vetten

10,8 gram

6,0 gram

waarvan:

- verzadigde vetzuren
- enkelvoudig onverzadigde vetzuren
- meervoudige onverzadigde vetzuren

4,5 gram

2,5 gram

2,8 gram

1,6 gram

1,8 gram

1,0 gram

Koolhydraten

39,8 gram

22,3 gram

- waarvan suikers

28,5 gram

15,9 gram

Vezels

6,0 gram

6,4 gram

Eiwitten

25,0 gram

14,0 gram

Zout

0,79 gram

0,44 gram

		DRI %		DRI %
Vitamine A	489 µg	61	274 µg	34
Vitamine D	3,09 µg	62	1,73 µg	35
Vitamine E	6,43 mg	54	3,60 mg	30
Vitamine K	45,8 µg	61	25,7 µg	34
Vitamine C	48,9 mg	61	27,4 mg	34
Vitamin B1 (thiamine)	0,71 mg	65	0,39 mg	35
Vitamine B2 (riboflavine)	0,89 mg	64	0,50 mg	36
Vitamine B3 (niacine)	10,0 mg	62	5,6 mg	35
Vitamine B6 (pyridoxine)	0,88 mg	63	0,49 mg	35
Vitamine B11 (foliumzuur)	122,2 µg	61	68,5 µg	34
Vitamine B12 (cobalamine)	1,53 µg	61	0,83 µg	34
Vitamine B8 (biotine)	30,6 µg	61	17,1 µg	34
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	3,80 mg	63	2,13 mg	36
Calcium	667 mg	83	374 mg	47
Fosfor	460 mg	66	258 mg	37
Kalium	1076 mg	54	603 mg	30
Ijzer	12,89 mg	92	7,22 mg	52
Zink	7,35 mg	73	4,12 mg	41
Koper	0,61 mg	61	0,34 mg	34
Jodium	91,7 µg	61	51,3 µg	34
Selenium	35,1 µg	64	19,6 µg	36
Magnesium	201 mg	54	113 mg	30
Mangaan	1,23 mg	61	0,69 mg	35

Bar 4U - Milk Trufa Chocolate

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

INGREDIËNTEN

Milk Trufa Chocolate

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Eiwitmengsel (**soja**-eiwit en getextureerd **soja**-eiwit; **melkeiwitten**); glucosestroop; fructosestroop; melkchocoladecoating met zoetstof (zoetstof: maltitol; cacaoboter; **melk**poeder; cacaomassa; emulgator: zonnebloemlecithine; natuurlijk vanillearoma); magere cacaopoeder; fructose; zuurteregelaars: kaliumlactaat, kaliumcitraat, magnesiumoxide, natriumcitraat; oligofructose (cichoreiwortelextract); **sojanoten**; **soja**olie; marsepeinpasta (**amandelen (boomnoten)**); suiker; water; invertsuikerstroop; ethanol); stabilisator: tricalciumfosfaat; aroma's; **melk**mineraalconcentraat; emulgator: **soja**lecithine; Vitaminen- en mineralenmix (retinylpalmitaat (vit. A), cholecalciferol (vit. D3), DL-alfa-tocoferylacetaat (vit. E), D-biotine (vit. B8), pteroylmonoglutaminezuur (vit. B9), nicotinamide (vit. B3), D-pantothenaatcalcium (vit. B5), thiaminemononitraat (vit. B1), cyanocobalamine (vit. B12), riboflavine (vit. B2), pyridoxinehydrochloride (vit. B6), ascorbinezuur (vit. C), fytomenadion (vit. K1), chroomchloride, kopergluconaat, natriumfluoride, kaliumjodide, ferrofumaraat, mangaansulfaat, natriummolybdaat, natriumseleniet, zinkoxide).

ALLERGENEN

Bevat **melk**, **soja** en **noten (amandelen)** (zie **vetgedrukt**). Geproduceerd op apparatuur die ook **eieren**, **pinda's** en **noten** verwerkt.

Bar 4U - Milk Trufa Chocolate

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

VOEDINGSWAARDEN

Bar 4U - Milk Trufa Chocolate

Per 100 gram

Per 56 gram

Energie

1508 KJ / 359 Kcal

842 KJ / 201 Kcal

Vetten

10,8 gram

6,0 gram

waarvan:

- verzadigde vetzuren
- enkelvoudig onverzadigde vetzuren
- meervoudige onverzadigde vetzuren

4,5 gram

2,5 gram

2,8 gram

1,6 gram

1,8 gram

1,0 gram

Koolhydraten

39,8 gram

22,3 gram

- waarvan suikers

22,6 gram

12,6 gram

Vezels

5,9 gram

6,4 gram

Eiwitten

25,0 gram

14,0 gram

Zout

0,79 gram

0,44 gram

		DRI %		DRI %
Vitamine A	489 µg	61	274 µg	34
Vitamine D	3,09 µg	62	1,73 µg	35
Vitamine E	6,43 mg	54	3,60 mg	30
Vitamine K	45,8 µg	61	25,7 µg	34
Vitamine C	48,9 mg	61	27,4 mg	34
Vitamin B1 (thiamine)	0,71 mg	65	0,39 mg	35
Vitamine B2 (riboflavine)	0,89 mg	64	0,50 mg	36
Vitamine B3 (niacine)	10,0 mg	62	5,6 mg	35
Vitamine B6 (pyridoxine)	0,88 mg	63	0,49 mg	35
Vitamine B11 (foliumzuur)	122,2 µg	61	68,5 µg	34
Vitamine B12 (cobalamine)	1,53 µg	61	0,83 µg	34
Vitamine B8 (biotine)	30,6 µg	61	17,1 µg	34
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	3,80 mg	63	2,13 mg	36
Calcium	667 mg	83	374 mg	47
Fosfor	460 mg	66	258 mg	37
Kalium	1076 mg	54	603 mg	30
Ijzer	12,89 mg	92	7,22 mg	52
Zink	7,35 mg	73	4,12 mg	41
Koper	0,61 mg	61	0,34 mg	34
Jodium	91,7 µg	61	51,3 µg	34
Selenium	35,1 µg	64	19,6 µg	36
Magnesium	201 mg	54	113 mg	30
Mangaan	1,23 mg	61	0,69 mg	35

Bar 4U - Caramel Crisp

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

INGREDIËNTEN

Caramel Crisp

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Eiwitmengsel (**soja**crisps (**soja**-eiwit, zetmeel), **melk**eiwit, **soja**-eiwit); glucosestroop; plantaardige oliën (RSPO-gecertificeerde palmpitolie, RSPO-gecertificeerde palmolie, shea-olie, geraffineerde sojaolie); suiker; maltodextrine; bevochtigingsmiddel: glycerine; polydextrose; vitamine- en mineralenmengsel (kalium, magnesium, ijzer, zink, fluoride, mangaan, koper, jodium, selenium, molybdeen, chroom, vitamine A, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, vitamine B5, vitamine B6, vitamine B8, vitamine B9, vitamine B12, vitamine C, vitamine D, vitamine E, vitamine K); magere cacaopoeder; stabilisator: calciumfosfaten; aroma's; emulgator: lecithinen; Antioxidant: tocoferolrijk extract; zoetstof: sucralose; verdikkingsmiddel: xanthaangom.

ALLERGENEN

Bevat **melk** en **soja** (zie **vetgedrukt**). Geproduceerd op apparatuur die ook noten, pinda's en eieren verwerkt.

Bar 4U - Caramel Crisp

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

VOEDINGSWAARDEN

Bar 4U - Caramel Crisp

Per 100 gram

Per 58 gram

Energie

1530 KJ / 365 Kcal

888 KJ / 212 Kcal

Vetten

12,1 gram

7,0 gram

waarvan:

- verzadigde vetzuren
- enkelvoudig onverzadigde vetzuren
- meervoudige onverzadigde vetzuren

7,8 gram

4,5 gram

0,9 gram

1,5 gram

1,9 gram

1,1 gram

Koolhydraten

37,4 gram

21,7 gram

- waarvan suikers

14,1 gram

8,2 gram

Vezels

6,7 gram

3,9 gram

Eiwitten

25,8 gram

15,0 gram

Zout

0,76 gram

0,44 gram

		DRI %		DRI %
Vitamine A	452 µg	57	262 µg	33
Vitamine D	2,86 µg	57	1,66 µg	33
Vitamine E	12,12 mg	101	7,03 mg	59
Vitamine K	42,4 µg	56	24,6 µg	33
Vitamine C	45,2 mg	57	26,3 mg	33
Vitamin B1 (thiamine)	0,62 mg	56	0,36 mg	33
Vitamine B2 (riboflavine)	0,79 mg	57	0,46 mg	33
Vitamine B3 (niacine)	9,0 mg	57	5,2 mg	33
Vitamine B6 (pyridoxine)	0,79 mg	57	0,46 mg	33
Vitamine B11 (foliumzuur)	139,2 µg	70	80,7 µg	40
Vitamine B12 (cobalamine)	1,41 µg	57	0,82 µg	33
Vitamine B8 (biotine)	28,2 µg	56	16,4 µg	33
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	3,40 mg	57	1,97 mg	33
Calcium	483 mg	60	280 mg	35
Fosfor	399 mg	57	232 mg	33
Kalium	931 mg	47	540 mg	27
Ijzer	11,26 mg	80	6,53 mg	47
Zink	6,76 mg	86	3,92 mg	39
Koper	0,57 mg	57	0,33 mg	33
Jodium	84,7 µg	56	49,1 µg	33
Selenium	31,1 µg	56	18,0 µg	33
Magnesium	206 mg	55	120 mg	32
Mangaan	1,14 mg	57	0,66 mg	33

Bar 4U - Strawberry Crisp

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

INGREDIËNTEN

Strawberry Crisp

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Eiwitmengsel (plantaardige chips (getextureerd soja-eiwit, zetmeel), melkeiwit, soja-eiwit); maltodextrine; biologische bietenchips (biologische witte rijstbloem, biologisch rijstzetmeel, biologische extra vierge zonnebloemolie, biologische gedroogde bieten); bevochtigingsmiddel: glycerol; plantaardige olie (RSPO palmpitolie, RSPO palmolie, shea olie); johannesbrood- en appelextract; zuurteregelaars: kaliumgluconaat, magnesiumoxide, kaliumchloride; plantaardige oliebereiding (geraffineerde sojaolie en zonnebloemolie, glucosestroop, melkeiwit, citroenzuuresters van mono- en diglyceriden van vetzuren, antioxidanten: zonnebloem lecithine, ascorbylpalmitaat, tocoferolrijk extract, citroenzuuresters van mono- en diglyceriden van vetzuren, ascorbinezuur); polydextrose; zoetstoffen: maltitol, sucralose; Vitamine- en mineralenmix (calciumfosfaat, L-ascorbinezuur (vit. C), DL-alfa-tocoferylacetaat (vit. E), nicotinamide (vit. B3), ferrofumaraat, zinkoxide, D-pantothenaatcalcium (vit. B5), natriumfluoride, pyridoxinehydrochloride (vit. B6), riboflavine (vit. B2), mangaansulfaat, thiaminemononitrat (vit. B1), retinylpalmitaat (vit. A), kopergluconaat, pteroylmonoglutaminezuur (vit. B9), kaliumjodide, fylochinon (vit. K1), D-biotine (vit. B8), natriumseleniet, natriummolybdaat, chroomchloride, cholecalciferol (vit. D3), cyanocobalamine (vit. B12)); Aardbeigranulaat/blokjes (0,9%) (aardbei, suiker, fructosesiroop, citroensapconcentraat); yoghurtpoeder (melk); aroma's (soja); magere melkpoeder; zuur: citroenzuur; zout; antioxidant: tocoferolrijk extract

ALLERGENEN

Bevat **melk** en **soja** (zie **vetgedrukt**). Geproduceerd op apparatuur die ook noten, pinda's en eieren verwerkt.

NUTRI4U
The #1 for You

Bar 4U - Strawberry Crisp

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

VOEDINGSWAARDEN

Bar 4U - Strawberry Crisp	Per 100 gram	Per 55 gram
Energie	1564 KJ / 372 Kcal	862 KJ / 205 Kcal
Vetten	11,0 gram	6,1 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	6,1 gram	3,4 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	1,5 gram	0,8 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	2,5 gram	1,4 gram
Koolhydraten	41,0 gram	23,1 gram
• waarvan suikers	6,8 gram	3,7 gram
Vezels	95,5 gram	3,0 gram
Eiwitten	27,2 gram	15,0 gram
Zout	0,79 gram	0,44 gram

		DRI %		DRI %
Vitamine A	625 µg	78	344 µg	43
Vitamine D	3,30 µg	66	1,82 µg	36
Vitamine E	9,0 mg	75	4,95 mg	41
Vitamine K	48,9 µg	65	26,9 µg	36
Vitamine C	52,2 mg	65	28,7mg	36
Vitamin B1 (thiamine)	0,70 mg	64	0,39 mg	35
Vitamine B2 (riboflavine)	0,90 mg	64	0,50 mg	36
Vitamine B3 (niacine)	10,40 mg	65	5,72 mg	36
Vitamine B6 (pyridoxine)	0,90 mg	64	0,50 mg	36
Vitamine B11 (foliumzuur)	160 µg	80	88 µg	44
Vitamine B12 (cobalamine)	2,2 µg	88	1,2 µg	48
Vitamine B8 (biotine)	32,6 µg	65	17,9 µg	36
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	4,0 mg	67	2,2 mg	37
Calcium	600 mg	75	330 mg	41
Fosfor	406 mg	58	223,3 mg	32
Kalium	909 mg	45	500 mg	25
Ijzer	12,2 mg	87	6,7 mg	48
Zink	7,50 mg	75	4,13 mg	41
Koper	0,80 mg	80	0,44 mg	44
Jodium	97,8 µg	65	53,8 µg	36
Selenium	37,0 µg	67	20,4 µg	37
Magnesium	220 mg	59	121 mg	32
Mangaan	1,30 mg	65	0,72 mg	36

Bar 4U - Peanut Crisp

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

INGREDIËNTEN

Chocolate Peanut

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: **Soja**crisps (**soja**proteïne, tapiocazetmeel, zout), glucosestroop, **pinda's** (11,4%), **melk**chocolade (suiker, cacaoboter, volle **melk**poeder, cacaomassa, emulgator: **soja**lecithine, aroma's) (10,7%), vulstof: polydextrose, bevochtigingsmiddel: glycerol, **soja**crisps (**soja**proteïne, magere cacao, tapiocazetmeel), rijstcrisps (rijstmeel, **tarwe**gluten, suiker, **tarwe**mout, glucose, zout), mineralen (dikaliumfosfaat, magnesiumcarbonaat, tricalciumfosfaat, trinatriumcitraat, ijzerpyrofosfaat, zinkoxide, kopergluconaat, mangaansulfaat, kaliumjodide, natriumseleniet), dadels, cichoreiwortelvezel, suiker, magere **melk**poeder, **soja**proteïne, zonnebloemolie, aroma's (bevatten: **pinda**), zuur: citroenzuur, vitaminen (C, E, B3, B5, B2, B1, B6, A, B9, K, B8, D, B12).

ALLERGENEN

Bevat **melk, soja en noten** (zie **vetgedrukt**). Geproduceerd op apparatuur die ook eieren, pinda's en noten verwerkt.

Bar 4U - Peanut Crisp

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

VOEDINGSWAARDEN

Bar 4U - Peanut Crisp	Per 100 gram	Per 56 gram
Energie	1593 KJ / 380 Kcal	892 KJ / 213 Kcal
Vetten	12 gram	7,0 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	4,0 gram	2,2 gram
Koolhydraten	41 gram	23 gram
• waarvan suikers	20 gram	11 gram
Vezels	10 gram	5,7 gram
Eiwitten	24 gram	13 gram
Zout	1,1 gram	0,6 gram

	DRI %		DRI %
Vitamine A	430 µg	241 µg	30
Vitamine D3	2,7 µg	1,5 µg	30
Vitamine E	6,4 mg	3,6 mg	30
Vitamine K	40 µg	23 µg	30
Vitamine C	43 mg	24 mg	30
Vitamin B1 (thiamine)	0,6 mg	0,3 mg	30
Vitamine B2 (riboflavine)	0,8 mg	0,4 mg	30
Vitamine B3 (niacine)	8,6 mg	4,8 mg	30
Vitamine B6 (pyridoxine)	0,8 mg	0,4 mg	30
Vitamine B11 (foliumzuur)	108 µg	60,3 µg	30
Vitamine B12 (cobalamine)	1,4 µg	0,8 µg	31
Vitamine B8 (biotine)	27 µg	15 µg	30
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	3,3 mg	1,8 mg	30
Calcium	428 mg	130 mg	30
Fosfor	634 mg	235 mg	50
Kalium	893 mg	400 mg	25
Ijzer	11 mg	6,96 mg	44
Zink	6,3 mg	2,73 mg	35
Koper	1,0 mg	0,33 mg	54
Jodium	81,1 µg	42,3 µg	30
Selenium	30 µg	16,9 µg	30
Magnesium	201 mg	105 mg	30
Mangaan	1,2 mg	1,03 mg	34

Muesli 4U - Chocolate - Caramel

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

INGREDIËNTEN

Chocolate Caramel Muesli

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Muesligranola met chocolade-karamelsmaak (plantaardige eiwitcrisps (**soja-eiwit**, zetmeel), volkoren havervlokken (**gluten**), suiker, bruine rietsuiker, zonnebloemolie, cacao-**soja**-eiwitcrisps (**soja-eiwit**, zetmeel, ontvette cacaopoeder), aroma's, oligofructose (cichoreiwortelextract), magere cacaopoeder); plantaardige oliebereiding (geraffineerde sojaolie en zonnebloemolie, maltodextrine, **melkeiwit**, emulgator: sojalecithine); maltodextrine; oligofructose (cichoreiwortelextract); magere melkpoeder; aroma's; Vitamine- en mineralenmix (magnesium, kalium, natrium, ijzer, zink, mangaan, koper, jodium, selenium, vitamine A, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, vitamine B5, vitamine B6, vitamine B8, vitamine B9, vitamine B12, vitamine C, vitamine D2, vitamine E, vitamine K); stabilisatoren: calciumfosfaten, kaliumfosfaten, magnesiumfosfaten; antioxidant: tocoferolrijk extract.

ALLERGENEN

Bevat **melk, soja en gluten (zie vetgedrukt)**. Geproduceerd op apparatuur die ook eieren en noten verwerkt.

BEREIDINGSWIJZE

Meng de inhoud van één zakje met 100 ml magere melk in een kom en consumeer binnen 10 minuten.

NUTRI4U
The #1 for You

Muesli 4U - Chocolate - Caramel

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

VOEDINGSWAARDEN

Muesli 4U - Chocolate Caramel Muesli	Per 100 gram	Per 47 gram
Energie	1777 KJ / 423 Kcal	836 KJ / 199 Kcal
Vetten	13,3 gram	6,3 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	1,7 gram	0,8 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	4,5 gram	2,1 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	2,6 gram	1,2 gram
Koolhydraten	43,5 gram	20,4 gram
• waarvan suikers	14,6 gram	6,9 gram
Vezels	6,5 gram	3,1 gram
Eiwitten	29,0 gram	13,6 gram
Zout	1,03 gram	0,48 gram

		DRI %		DRI %
Vitamine A	550 µg	69	259 µg	32
Vitamine D	4,13 µg	83	1,94 µg	39
Vitamine E	15,0 mg	125	7,1 mg	59
Vitamine K	53,2 µg	71	25,0 µg	33
Vitamine C	56,6 mg	71	26,6 mg	33
Vitamin B1 (thiamine)	0,64 mg	58	0,30 mg	27
Vitamine B2 (riboflavine)	0,68 mg	49	0,32 mg	23
Vitamine B3 (niacine)	11,5 mg	72	5,40 mg	34
Vitamine B6 (pyridoxine)	0,89 mg	64	0,42 mg	30
Vitamine B11 (foliumzuur)	214 µg	107	101 µg	51
Vitamine B12 (cobalamine)	1,00 µg	40	0,47 µg	19
Vitamine B8 (biotine)	31,9 µg	64	15,0 µg	30
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	4,02 mg	67	1,89 mg	32
Calcium	277 mg	35	130 mg	16
Fosfor	500 mg	71	235 mg	34
Kalium	851 mg	43	400 mg	20
Ijzer	14,8 mg	106	6,96 mg	50
Zink	5,80 mg	58	2,73 mg	27
Koper	0,70 mg	70	0,33 mg	33
Jodium	90 µg	60	42,3 µg	28
Selenium	36 µg	65	16,9 µg	31
Magnesium	224 mg	60	105 mg	28
Mangaan	2,20 mg	110	1,03 mg	52

Muesli 4U - Red Fruit

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

INGREDIËNTEN

Red Fruit

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Muesli met rode fruitsmaak (crisps van plantaardige eiwitten (**soja**-eiwit, zetmeel), volkoren havervlokken (**gluten**), mix van rode vruchten (frambozenstukjes (frambozenpuree uit concentraat, sucrose, appelpuree, ananasvezel, aroma, zuurteregelaar: citroenzuur, geleermiddel: natriumalginaat, stabilisator: calciumfosfaten, kleurstof: anthocyanen, granaatappelsap, gedroogde frambozen, gedroogde aardbeien), suiker, bruine rietsuiker, zonnebloemolie, oligofructose (cichoreiwortextract), aroma's)); bereiding van plantaardige oliën (geraffineerde sojaolie en zonnebloemolie, maltodextrine, **melkeiwit**, emulgator: lecithinen (soja)); magere melkpoeder; maltodextrine; Vitaminen- en mineralenmix (magnesium, kalium, natrium, ijzer, zink, mangaan, koper, jodium, selenium, vitamine A, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, vitamine B5, vitamine B6, vitamine B8, vitamine B9, vitamine B12, vitamine C, vitamine D, vitamine E, vitamine K); stabilisatoren: calciumfosfaten, kaliumfosfaten; aroma's (**melk**); antioxidant: tocoferolrijk extract; kleurstof: bietenrood.

ALLERGENEN

Bevat **melk**, **soja** en **gluten** (zie **vetgedrukt**). Vervaardigd op apparatuur die **eieren** en **noten** verwerkt

BEREIDINGSWIJZE

Doe de inhoud van 1 zakje (39,5 g) in een kom en voeg hier al roerend 100 ml magere melk aan toe.

NUTRI4U
The #1 for You

Muesli 4U - Red Fruit

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

VOEDINGSWAARDEN

Muesli 4U - Red Fruit

Per 100 gram

Per 39,5 gram

Energie

1765 kJ / 420 kcal

847 kJ / 201 kcal

Vetten

12,9 gram

5,2 gram

waarvan:

- verzadigde vetzuren
- enkelvoudig onverzadigde vetzuren
- meervoudige onverzadigde vetzuren

1,9 gram

0,9 gram

5,3 gram

2,1 gram

3,5 gram

1,4 gram

Koolhydraten

43,5 gram

22,3 gram

- waarvan suikers

22,0 gram

13,8 gram

Vezels

3,7 gram

1,5 gram

Eiwitten

30,5 gram

15,5 gram

Zout

1,20 gram

0,58 gram

		DRI %		DRI %
Vitamine A	650 µg	81	260 µg	33
Vitamine D	4,2 µg	84	1,7 µg	34
Vitamine E	25,0 mg	208	9,9 mg	83
Vitamine K	65,0 µg	87	25,7 µg	34
Vitamine C	65,0 mg	81	25,7 mg	32
Vitamin B1 (thiamine)	0,80 mg	73	0,37 mg	34
Vitamine B2 (riboflavine)	0,80 mg	57	0,50 mg	36
Vitamine B3 (niacine)	14,0 mg	88	5,6 mg	35
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,09 mg	78	0,47 mg	34
Vitamine B11 (foliumzuur)	185 µg	93	78,3 µg	39
Vitamine B12 (cobalamine)	1,40 µg	56	1,07 µg	43
Vitamine B8 (biotine)	35,0 µg	70	15,9 µg	32
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	4,7 mg	78	2,3 mg	38
Calcium	300 mg	38	245 mg	31
Fosfor	400 mg	57	262 mg	37
Kalium	900 mg	45	517 mg	26
Ijzer	15,3 mg	109	6,0 mg	43
Zink	7,5 mg	75	3,4 mg	34
Koper	1,0 mg	100	0,4 mg	40
Jodium	220 µg	147	110,6 µg	74
Selenium	50 µg	91	23 µg	42
Magnesium	380 mg	101	161 mg	43
Mangaan	2,30 mg	115	0,91 mg	46

Meal 4U - Mexican Spicy Chili

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

INGREDIËNTEN

Mexican Spicy Chili

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Eiwitmengsel (getextureerd **soja**-eiwit (moutextract, karamelkleurstof), **soja**-eiwit); plantaardige oliën bereiding (geraffineerde sojaolie en zonnebloemolie, maltodextrine, **melk**eiwit, emulgator: lecithinen (soja)); rode bonen (8,4%); verdikkingsmiddelen: gemodificeerd zetmeel, guar gom; chilikruidenpoeder (5,5%) (paprika, cayennepeper, komijn, gedroogde knoflook, oregano, zout, kleurstof: karamel, dextrose, aromatische karamel); tomatenpoeder (5,3%); gedroogde ui (5%); suiker; maltodextrine; aroma's; Vitamine- en mineralenmix (kalium, magnesium, zink, ijzer, mangaan, koper, jodium, selenium, vitamine A, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, vitamine B5, vitamine B6, vitamine B8, vitamine B9, vitamine B12, vitamine C, vitamine D, vitamine E, vitamine K); rode peper (1,5%); stabilisator: calciumfosfaten; kleurstoffen: bietenrood, lycopreen; zuurteregelaar: citroenzuur; zout; antioxidant: tocoferolrijk extract.

ALLERGENEN

Bevat **melk** en **soja** (**zie vetgedrukt**). Geproduceerd op apparatuur die ook **mosterd**, **selderij** en **ei** verwerkt.

BEREIDINGSWIJZE

Meng de inhoud van één zakje met 200–220 ml water op kamertemperatuur, verwarm 4–5 minuten in een pan of ca. 3 minuten in de magnetron (tussendoor roeren) en consumeer binnen 10 minuten.

NUTRI4U
The #1 for You

Meal 4U - Mexican Spicy Chili

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

VOEDINGSWAARDEN

Meal 4U - Mexican Spicy Chili	Per 100 gram	Per 60 gram
Energie	1479 KJ / 352 Kcal	887 KJ / 211 Kcal
Vetten	8,0 gram	4,8 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	1,0 gram	0,6 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	3,4 gram	2,0 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	2,2 gram	1,3 gram
Koolhydraten	29,0 gram	17,4 gram
• waarvan suikers	8,0 gram	4,8 gram
Vezels	14,0 gram	8,4 gram
Eiwitten	34,0 gram	20,4 gram
Zout	2,50 gram	1,50 gram

		DRI %		DRI %
Vitamine A	550 µg	69	330 µg	41
Vitamine D	3,43 µg	69	2,06 µg	41
Vitamine E	15,0 mg	125	9 mg	75
Vitamine K	57,48 µg	77	34,49 µg	46
Vitamine C	62,1 mg	78	37,3 mg	47
Vitamin B1 (thiamine)	0,72 mg	65	0,43 mg	39
Vitamine B2 (riboflavine)	0,97 mg	69	0,58 mg	41
Vitamine B3 (niacine)	12,23 mg	76	7,34 mg	46
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,07 mg	76	0,64 mg	46
Vitamine B11 (foliumzuur)	250 µg	125	150 µg	75
Vitamine B12 (cobalamine)	1,72 µg	69	1,03 µg	41
Vitamine B8 (biotine)	35,4 µg	71	21,2 µg	42
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	3,92 mg	65	2,35 mg	39
Calcium	533 mg	67	320 mg	40
Fosfor	487 mg	70	292 mg	42
Kalium	1150 mg	58	690 mg	35
Ijzer	8,5 mg	61	5,1 mg	36
Zink	7,08 mg	71	4,25 mg	43
Koper	1,00 mg	100	0,60 mg	60
Jodium	103,4 µg	69	62,0 µg	41
Selenium	45 µg	82	27 µg	49
Magnesium	256,6 mg	68	154 mg	41
Mangaan	2,50 mg	125	1,50 mg	75

Meal 4U - Cottage Pie

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

INGREDIËNTEN

Cottage Pie

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Eiwitmix (getextureerd **soja**-eiwit (moutextract), plantaardig eiwit); aardappelvlokken (28%); gedroogde groenten (9,2%) (uien, aardappelpoeder, wortelen); plantaardige oliebereiding (geraffineerde sojaolie en zonnebloemolie, **melkeiwit**, emulgator: lecithinen (**soja**)); smaakstoffen (**selderij**); vitamine- en mineralenmix (magnesium, kalium, zink, ijzer, mangaan, koper, jodium, selenium, vit A, vit B1, vit B2, vit B3, vit B5, vit B6, vit B8, vit B9, vit B12, vit C, vit D, vit E, vit K); stabilisatoren: calciumfosfaten, magnesiumfosfaten; specerij; zout; verdikkingsmiddel: guar gom; peterselie; biologisch knoflookpoeder; antioxidant: tocoferolrijk extract; kleur: curcumine

ALLERGENEN

Bevat **melk**, **selderij** en **soja** (zie **vetgedrukt**). Gefabriceerd op apparatuur die **mosterd** en **eieren** verwerkt.

BEREIDINGSWIJZE

- 1 – Leeg de inhoud van één zakje in een kom (magnetronbestendig).
 - 2 – Voeg al roerend 240 ml heet water toe.
 - 3 – Verwarm 30 seconden in de magnetron op de hoogste stand (800 W). (De kookinstructies kunnen variëren, afhankelijk van de magnetron.)
 - 4 – Roer en verwarm 15 tot 30 seconden in de magnetron.
 - 5 – Consumeer binnen 15 minuten.
-

NUTRI4U
The #1 for You

Meal 4U - Cottage Pie

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

VOEDINGSWAARDEN

Meal 4U - Cottage Pie	Per 100 gram	Per 58 gram
Energie	1451 KJ / 345 Kcal	844 KJ / 201 Kcal
Vetten	7,0 gram	4,1 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	1,1 gram	0,6 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	3,0 gram	1,7 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	2,1 gram	1,2 gram
Koolhydraten	32,0 gram	18,6 gram
• waarvan suikers	3,5 gram	2,0 gram
Vezels	13,0 gram	7,5 gram
Eiwitten	32,0 gram	18,6 gram
Zout	3,00 gram	1,74 gram

		DRI %		DRI %
Vitamine A	714 µg	89	414 µg	52
Vitamine D	3,9 µg	78	2,26 µg	45
Vitamine E	20,0 mg	167	11,6 mg	97
Vitamine K	71,0 µg	95	41,2 µg	55
Vitamine C	87,9 mg	110	51,0 mg	64
Vitamin B1 (thiamine)	1,08 mg	98	0,63 mg	57
Vitamine B2 (riboflavine)	1,00 mg	71	0,58 mg	41
Vitamine B3 (niacine)	15,8 mg	99	9,16 mg	57
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,42 mg	101	0,82 mg	59
Vitamine B11 (foliumzuur)	275 µg	138	159,5 µg	80
Vitamine B12 (cobalamine)	2,1 µg	84	1,22 µg	49
Vitamine B8 (biotine)	38,8 µg	78	22,5 µg	45
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	4,97 mg	83	2,88 mg	48
Calcium	560 mg	70	325 mg	41
Fosfor	548 mg	78	318 mg	45
Kalium	1392 mg	70	807 mg	40
Ijzer	9,72 mg	69	5,64 mg	40
Zink	8,0 mg	80	4,64 mg	46
Koper	1,20 mg	120	0,70 mg	70
Jodium	116,5 µg	78	67,6 µg	45
Selenium	46,7 µg	85	27,1 µg	49
Magnesium	261,3 mg	70	151,6 mg	40
Mangaan	3,00 mg	150	1,74 mg	87

Meal 4U - Spaghetti Bolognese

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

INGREDIËNTEN

Spaghetti Bolognese

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: **Soja**-eiwit met textuur (moutextract, karamelkleurstof); **ei**ernoedels (durum**tarwemeel (gluten)**), **ei**, niacine, ijzersulfaat, thiaminemononitraat, riboflavine, foliumzuur); gedroogde groenten (tomatenpoeder, gedroogde ui, biologisch knoflookpoeder); bereiding van plantaardige oliën (geraffineerde sojaolie en zonnebloemolie, maltodextrine, **melk**eiwit, emulgator: lecithinen (soja)); plantaardig eiwit; aroma's (**melk**); verdikkingsmiddel: gemodificeerd zetmeel; vitamine- en mineralenmix (kalium, magnesium, zink, ijzer, mangaan, koper, jodium, selenium, vitamine A, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, vitamine B5, vitamine B6, vitamine B8, vitamine B9, vitamine B12, vitamine C, vitamine D, vitamine E, vitamine K); Stabilisatoren: calciumfosfaten, magnesiumfosfaten; zout; kleurstoffen: karamel, bietenrood, lycopene; kruiden; zuur: citroenzuur; specerijen; antioxidant: tocoferolrijk extract.

ALLERGENEN

Bevat **melk**, **ei**, **soja** en **gluten** (zie **vetgedrukt**). Geproduceerd op apparatuur die ook **mosterd** en **selderij** verwerkt.

BEREIDINGSWIJZE

Doe de inhoud van één zakje in een magnetronbestendige kom, voeg 200–230 ml kokend water toe, verwarm 2–3 minuten in de magnetron op 800 W (af en toe roeren), laat 2–3 minuten staan en consumeer binnen 10 minuten.

NUTRI4U
The #1 for You

Meal 4U - Spaghetti Bolognese

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

VOEDINGSWAARDEN

Meal 4U - Spaghetti Bolognese	Per 100 gram	Per 60 gram
Energie	1491 KJ / 355 Kcal	894 KJ / 213 Kcal
Vetten	8,4 gram	5,0 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	1,12 gram	0,7 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	3,4 gram	2,0 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	2,4 gram	1,4 gram
Koolhydraten	29,5 gram	17,7 gram
• waarvan suikers	4,0 gram	2,4 gram
Vezels	12,0 gram	7,2 gram
Eiwitten	34,3 gram	20,6 gram
Zout	3,20 gram	1,92 gram

		DRI %		DRI %
Vitamine A	604 µg	76	362 µg	45
Vitamine D	3,83 µg	77	2,3 µg	46
Vitamine E	19,5 mg	163	11,7 mg	98
Vitamine K	63,6 µg	85	38,2 µg	51
Vitamine C	66,9 mg	84	40,1 mg	50
Vitamin B1 (thiamine)	1,10 mg	100	0,66 mg	60
Vitamine B2 (riboflavine)	1,17 mg	84	0,70 mg	50
Vitamine B3 (niacine)	15,5 mg	97	9,3 mg	58
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,17 mg	84	0,70 mg	50
Vitamine B11 (foliumzuur)	275 µg	138	165 µg	83
Vitamine B12 (cobalamine)	2,0 µg	80	1,2 µg	48
Vitamine B8 (biotine)	40 µg	80	24 µg	48
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	4,23 mg	71	2,5 mg	42
Calcium	550 mg	69	330 mg	41
Fosfor	634 mg	91	380 mg	54
Kalium	1400 mg	70	840 mg	42
Ijzer	10,3 mg	74	6,2 mg	44
Zink	7,9 mg	79	4,7 mg	47
Koper	1,05 mg	105	0,63 mg	63
Jodium	113 µg	75	67,8 µg	45
Selenium	48 µg	87	28,8 µg	52
Magnesium	276 mg	74	165,6 mg	44
Mangaan	2,40 mg	120	1,44 mg	72

Scrambled Egg 4U - Original

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

INGREDIËNTEN

Original Scrambled Eggs

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Eiwitmengsel (**soja**-eiwit, eiwitpoeder); magere **melk**poeder; maltodextrine; vol **e**ipoeder; plantaardige oliebereiding (geraffineerde sojaolie, maltodextrine, melkeiwit, emulgator: lecithinen (soja)); oligofructose (cichoreiwortelextract); vitamine- en mineralenmengsel (kalium, magnesium, calcium, ijzer, zinkfluoride, mangaan, koper, jodium, selenium, chroom, vitamine A, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, vitamine B5, vitamine B6, vitamine B8, vitamine B9, vitamine B12, vitamine C, vitamine D, vitamine E, vitamine K); stabilisatoren: magnesiumfosfaten, calciumfosfaten; zout; verdikkingsmiddel: carboxymethylcellulose; aroma's (**melk**); Emulgatoren: mono- en diglyceriden van vetzuren, **soja**lecithine; rijsmiddel: natriumcarbonaten; kleurstoffen: bètacaroteen, curcumine; antioxidant: tocoferolrijk extract.

ALLERGENEN

Bevat **melk**, **ei** en **soja** (zie **vetgedrukt**). Geproduceerd op apparatuur die ook **mosterd** en **selderij** verwerkt.

BEREIDINGSWIJZE

Meng de inhoud van één zakje met 80 ml koud water, breng op smaak met zout, peper, kruiden en specerijen. Bak 20–30 seconden in een licht ingevette antiaanbakpan als roerei of omelet en consumeer binnen 10 minuten.

NUTRI4U
The #1 for You

Scrambled Egg 4U - Original

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

VOEDINGSWAARDEN

Omelet 4U - Original Scrambled Eggs	Per 100 gram	Per 51,5 gram
Energie	1643 KJ / 391 Kcal	847 KJ / 202 Kcal
Vetten	12,0 gram	6,2 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	3,2 gram	1,6 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	3,9 gram	2,0 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	4,2 gram	2,2 gram
Koolhydraten	34,00 gram	17,5 gram
• waarvan suikers	12,5 gram	6,4 gram
Vezels	7,5 gram	3,9 gram
Eiwitten	33,0 gram	17,0 gram
Zout	2,80 gram	1,44 gram

		DRI %		DRI %
Vitamine A	650 µg	81	335 µg	42
Vitamine D	3,5 µg	70	1,8 µg	36
Vitamine E	13,0 mg	108	6,7 mg	56
Vitamine K	71,5 µg	95	36,8 µg	49
Vitamine C	80 mg	100	41,2 mg	52
Vitamin B1 (thiamine)	1,00 mg	91	0,52 mg	47
Vitamine B2 (riboflavine)	1,90 mg	136	0,98 mg	70
Vitamine B3 (niacine)	15,0 mg	94	7,7 mg	48
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,30 mg	93	0,67 mg	48
Vitamine B11 (foliumzuur)	175 µg	88	90,1 µg	45
Vitamine B12 (cobalamine)	3,00 µg	120	1,55 µg	62
Vitamine B8 (biotine)	55 µg	110	28,3 µg	57
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	6,0 mg	100	3,1 mg	52
Calcium	700 mg	88	361 mg	45
Fosfor	700 mg	100	361 mg	52
Kalium	2000 mg	100	1030 mg	52
Ijzer	12,5 mg	89	6,4 mg	46
Zink	9,0 mg	90	4,6 mg	46
Koper	1,20 mg	120	0,62 mg	62
Jodium	135 µg	90	69,5 µg	46
Selenium	85 µg	155	43,8 µg	80
Magnesium	250 mg	67	128,8 mg	34
Mangaan	1,60 mg	80	0,82 mg	41

Pancake 4U - Maple Syrup

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

INGREDIËNTEN

Maple Syrup

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Tarwebloem (**gluten**); eiwitmengsel (plantaardig eiwit (**soja**), **melkeiwit**, **eiwitpoeder**); plantaardige olie bereiding (geraffineerde sojaolie, maltodextrine, melkeiwit, emulgator: lecithinen (soja)); vitamine- en mineralenmengsel (kalium, magnesium, calcium, ijzer, fluoride, mangaan, koper, jodium, selenium, chroom, zink, vitamine A, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, vitamine B5, vitamine B6, vitamine B8, vitamine B9, vitamine B12, vitamine C, vitamine D, vitamine E, vitamine K); ahornsiroop; vulmiddel: polydextrose; aroma's (**melk**); stabilisatoren: magnesiumfosfaten, calciumfosfaten; Rijsmiddelen: difosfaten, natriumcarbonaten; kleurstof: bètacaroteen; antioxidant: tocoferolrijk extract.

ALLERGENEN

Bevat **melk, ei, soja en gluten** (zie **vetgedrukt**).

BEREIDINGSWIJZE

Meng de inhoud van één zakje met 100 ml koud water, laat 1–3 minuten staan, bak het mengsel (of de helft voor 2 pannenkoeken) in een licht ingevette antiaanbakpan ca. 1 minuut aan beide zijden op hoog vuur en consumeer binnen 10 minuten.

Pancake 4U - Maple Syrup

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

VOEDINGSWAARDEN

Pancake 4U - Maple Syrup

Per 100 gram

Per 57,5 gram

Energie

1504 KJ / 357 Kcal

864 KJ / 205 Kcal

Vetten

9,1 gram

5,2 gram

waarvan:

- verzadigde vetzuren
- enkelvoudig onverzadigde vetzuren
- meervoudige onverzadigde vetzuren

1,6 gram

0,9 gram

1,6 gram

0,9 gram

4,4 gram

2,5 gram

Koolhydraten

37,5 gram

21,6 gram

- waarvan suikers

9,0 gram

5,2 gram

Vezels

4,6 gram

2,6 gram

Eiwitten

29,0 gram

16,7 gram

Zout

1,30 gram

0,75 gram

		DRI %		DRI %
Vitamine A	586 µg	73	337 µg	42
Vitamine D	3,67 µg	73	2,11 µg	42
Vitamine E	9,0 mg	75	5,2 mg	43
Vitamine K	59,78 µg	80	34,37 µg	46
Vitamine C	78,5 mg	98	45,1 mg	56
Vitamin B1 (thiamine)	0,83 mg	75	0,48 mg	44
Vitamine B2 (riboflavine)	1,18 mg	84	0,68 mg	49
Vitamine B3 (niacine)	14,0 mg	88	8,1 mg	51
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,37 mg	98	0,79 mg	56
Vitamine B11 (foliumzuur)	110 µg	55	63,3 µg	32
Vitamine B12 (cobalamine)	1,30 µg	52	0,75 µg	30
Vitamine B8 (biotine)	39,3 µg	79	22,6 µg	45
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	4,44 mg	74	2,55 mg	43
Calcium	540 mg	68	311 mg	39
Fosfor	550 mg	79	316 mg	45
Kalium	1300 mg	65	748 mg	37
Ijzer	10,0 mg	71	5,8 mg	41
Zink	7,49 mg	75	4,31 mg	43
Koper	0,97 mg	97	0,56 mg	56
Jodium	109,2 µg	73	62,8 µg	42
Selenium	55,0 µg	100	31,4 µg	57
Magnesium	243 mg	65	140 mg	37
Mangaan	1,90 mg	95	1,09 mg	55

Soup 4U - Chicken Curry Noodle

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

INGREDIËNTEN

Chicken Curry Noodle Soup

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Eiwitmengsel (**melkeiwit** (emulgator: lecithinen (**soja**)), getextureerd **soja**-eiwit, plantaardig eiwit (**soja**)); instantnoedels (20%) (durummeel (**gluten**), zout), **ei**); maltodextrine; bereiding van plantaardige oliën (geraffineerde sojaolie en zonnebloemolie, maltodextrine, **melkeiwit**, stabilisator: trifosfaten, emulgator: lecithinen (soja), natuurlijk aroma); mix van vitaminen en mineralen (kalium, magnesium, calcium, ijzer, zink, fluoride, mangaan, koper, jodium, selenium, chroom, vitamine A, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, vitamine B5, vitamine B6, vitamine B8, vitamine B9, vitamine B12, vitamine C, vitamine D, vitamine E, vitamine K); aroma's (**melk, gluten, mosterd, selderij**); oligofructose (extract van cichoreiwortel); gedroogde groenten (gedroogde ui, wortel); kruidenmengsel curry poeder (3%) (kurkuma, komijn, koriander, cayennepeper, knoflook, fenegriek, karwij, peper, kruidnagel, **selderij**, zout); stabilisatoren: calciumfosfaten, magnesiumfosfaten; zout; gistextract; zetmeel; peterselie; kleurstof: curcumine.

ALLERGENEN

Bevat **melk, ei, soja, gluten, mosterd** en **selderij** (zie vetgedrukt).

BEREIDINGSWIJZE

Meng de inhoud van één zakje met 200 ml heet maar niet kokend water, dek af en laat 3 minuten staan, en consumeer binnen 10 minuten.

NUTRI4**U**
The #1 for You

Soup 4U - Chicken Curry Noodle

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

VOEDINGSWAARDEN

Soup 4U - Chicken Curry Noodle Per 100 gram

Per 55 gram

Energie	1568 KJ / 372 Kcal
Vetten	9,0 gram
waarvan:	
• verzadigde vetzuren	1,5 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	2,8 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	3,7 gram
Koolhydraten	39,6 gram
• waarvan suikers	4,0 gram
Vezels	5,0 gram
Eiwitten	30,7 gram
Zout	2,80 gram

865 KJ / 205 Kcal
5,0 gram
0,8 gram
1,5 gram
2,0 gram
21,8 gram
2,2 gram
2,8 gram
16,9 gram
1,54 gram

		DRI %		DRI %
Vitamine A	633 µg	79	348 µg	44
Vitamine D	4,20 µg	84	2,31 µg	46
Vitamine E	10,0mg	83	5,5 mg	46
Vitamine K	53,0 µg	71	29,2 µg	39
Vitamine C	82,5 mg	103	45,4 mg	57
Vitamin B1 (thiamine)	1,02 mg	93	0,56 mg	51
Vitamine B2 (riboflavine)	1,20 mg	56	0,66 mg	47
Vitamine B3 (niacine)	16,0 mg	100	8,8 mg	55
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,38 mg	99	0,76 mg	54
Vitamine B11 (foliumzuur)	231,8 µg	116	127,5 µg	64
Vitamine B12 (cobalamine)	2,90 µg	116	1,60 µg	64
Vitamine B8 (biotine)	41,0 µg	82	22,6 µg	45
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	4,80 mg	80	2,64 mg	44
Calcium	509 mg	64	280 mg	35
Fosfor	550 mg	79	303 mg	43
Kalium	1900 mg	95	1045 mg	52
Ijzer	12,4 mg	89	6,8 mg	49
Zink	7,69 mg	77	4,23 mg	42
Koper	1,11 mg	111	0,61 mg	61
Jodium	114,4 µg	76	62,9 µg	42
Selenium	65,0 µg	118	35,8 µg	65
Magnesium	286 mg	76	157,3 mg	42
Mangaan	1,95 mg	98	1,07 mg	54

Oatmeal 4U - Original Oatmeal

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

INGREDIËNTEN

Original Oatmeal

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Haver (**gluten**) (40,4%) (vlokken, zemelen, vezels); eiwitmengsel (**melkeiwit** (emulgator: lecithinen), plantaardig eiwit); magere **melk**poeder; plantaardige oliebereiding (geraffineerde sojaolie, **melkeiwit**, stabilisator: trifosfaten, natuurlijk aroma); vitamine- en mineralenmengsel (natrium, kalium, magnesium, calcium, ijzer, zink, fluoride, mangaan, koper, jodium, selenium, chroom, vitamine A, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, vitamine B5, vitamine B6, vitamine B8, vitamine B9, vitamine B12, vitamine C, vitamine D, vitamine E, vitamine K); fructose; maïszemelen; aroma's (**melk**); stabilisator: calciumfosfaten.

ALLERGENEN

Bevat **melk** en **gluten** (zie **vetgedrukt**). Geproduceerd op apparatuur die ook eieren en soja verwerkt.

BEREIDINGSWIJZE

Meng de inhoud van één zakje met 150 ml magere melk; verwarm in de magnetron ca. 2-2,5 minuten (tussendoor roeren) of 3-4 minuten zachtjes in een pan, laat 2-3 minuten staan en consumeer.

Oatmeal 4U - Original Oatmeal

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

VOEDINGSWAARDEN

Oatmeal 4U - Original Oatmeal	Per 100 gram	Per 40,5 gram
Energie	1545 KJ / 368 Kcal	628 KJ / 150 Kcal
Vetten	11,5 gram	4,7 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	1,8 gram	0,7 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	2,0 gram	0,8 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	4,84 gram	2,0 gram
Koolhydraten	31,0 gram	12,6 gram
• waarvan suikers	9,3 gram	3,8 gram
Vezels	8,0 gram	3,2 gram
Eiwitten	31,1 gram	12,6 gram
Zout	1,50 gram	0,61 gram

		DRI %		DRI %
Vitamine A	706 µg	88	286 µg	36
Vitamine D	5,0 µg	100	2,03 µg	41
Vitamine E	9,10 mg	76	3,69 mg	31
Vitamine K	59,53 µg	79	24,11 µg	32
Vitamine C	91,0 mg	114	36,9 mg	46
Vitamin B1 (thiamine)	1,16 mg	105	0,47 mg	43
Vitamine B2 (riboflavine)	1,41 mg	101	0,57 mg	41
Vitamine B3 (niacine)	15,83 mg	99	6,41 mg	40
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,69 mg	121	0,68 mg	49
Vitamine B11 (foliumzuur)	180,9 µg	90	73,3 µg	37
Vitamine B12 (cobalamine)	2,32 µg	93	0,94 µg	38
Vitamine B8 (biotine)	41,9 µg	84	17,0 µg	34
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	5,61 mg	94	2,27 mg	38
Calcium	880 mg	110	356 mg	45
Fosfor	750 mg	107	304 mg	43
Kalium	1235 mg	62	500 mg	25
Ijzer	16,68 mg	119	6,76 mg	48
Zink	9,33 mg	93	3,78 mg	38
Koper	1,10 mg	110	0,45 mg	45
Jodium	170 µg	113	68,9 µg	46
Selenium	49,8 µg	91	20,2 µg	37
Magnesium	292 mg	78	118,3 mg	32
Mangaan	3,10 mg	155	1,26 mg	63