

✓ **Mahlzeitersatz für eine gewichts-kontrollierende 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 trockenen lagern. Dose nach Gebrauch sofort wieder verschliessen.

Empfehlung: Inhalt nach Anbruch innert 4 Wochen verbrauchen.

Enthält Milcheiweiss und Soja.

Laktose-* und glutenfrei.
* Laktosegehalt < 0.1 g / 100 ml
bei Zubereitung mit laktosefreier Milch

Hergestellt in der Schweiz
Fabriqué en Suisse

BioMed®

Vertrieb / Distribution
Biomed AG
CH-8600 Dübendorf
www.biomed.ch

✓ **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 des protéines de lait et du soja.

Sans lactose* et 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



inshape
biomed

Berry



x **14** Shakes

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

*** 1 Portion zubereitet = 30 g + 200 ml fettarme Milch (oder fettarme, laktosefreie Milch) mit 1.5% Fett
*** 1 portion préparée = 30g + 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 zubereitet*** 1 portion préparée***	
Energiewert / valeur énergétique	1531 kJ / 364 kcal	859 kJ / 205 kcal	
Fett / lipides	7.1 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	2.1 g	1.5 g	
• davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren dont acides gras polyinsaturés	3.3 g	1.1 g	
– davon Linolsäure / dont acide linoléique	3.2 g	1.0 g	
Kohlenhydrate / glucides	34 g	20 g	
• davon Zucker / dont sucres	15 g	14 g	
Ballaststoffe / fibres alimentaires	14 g	4.2 g	
Eiweiss / protéines	34 g	17 g	
Salz / sel	1.0 g	0.55 g	
Vitamine vitamines	100 g Pulver 100 g de poudre	1 Portion zubereitet*** 1 portion préparée***	% NRV*
Vitamin A / vitamine A	707 µg	240 µg	30
Vitamin D / vitamine D	6.5 µg	2.0 µg	40
Vitamin E / vitamine E	16 mg	4.8 mg	40
Vitamin K / vitamine K	74 µg	22.5 µg	30
Vitamin C / vitamine C	95 mg	32 mg	40
Vitamin B1 / vitamine B1	1.2 mg	0.44 mg	40
Vitamin B2 / vitamine B2	0.67 mg	0.56 mg	40
Niacin / niacine	21 mg	6.4 mg	40
Vitamin B6 / vitamine B6	1.6 mg	0.56 mg	40
Folsäure / acide folique	237 µg	80.0 µg	40
Vitamin B12 / vitamine B12	0.53 µg	1.0 µg	40
Biotin / biotine	43 µg	20 µg	40
Pantothensäure / acide pantothenique	5.7 mg	2.4 mg	40
Mineralstoffe und Spurenelemente sels minéraux et oligoéléments	100 g Pulver 100 g de poudre	1 Portion zubereitet*** 1 portion préparée***	% NRV*
Kalium / potassium	967 mg	600 mg	30
Calcium / calcium	500 mg	386 mg	48
Magnesium / magnésium	295 mg	113 mg	30
Natrium / sodium	415 mg	219 mg	
Phosphor / phosphore	913 mg	456 mg	65
Eisen / fer	14 mg	4.2 mg	30
Jod / iode	178 µg	60.0 µg	40
Kupfer / cuivre	0.93 mg	0.30 mg	30
Mangan / manganèse	2.0 mg	0.60 mg	30
Selen / sélénium	67 µg	22 µg	40
Zink / zinc	7.5 mg	3.0 mg	30

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

Zutaten: Milchprotein 38% (enthält Emulgator Sojalecithin), Maltodextrin, Ballaststoff Maisdextrin 17%, Isomaltulose** 13%, Maiskeimöl, Kaliumsalze der Orthophosphorsäure, Fruchtpulver (Erdbeere 0.53%, Heidelbeere 0.51%, Brombeere 0.49%, Himbeere 0.49%), Natriumsalze der Orthophosphorsäure, natürliche Aromen, Hibiskus Extrakt, Farbstoff Beetrot, Magnesiumoxid, Vitamine (L-Ascorbinsäure, DL-α-Tocopheryllacetat, Nicotinamid, Calcium-D-Pantothénat, Thiaminhydrochlorid, Pyridoxinhydrochlorid, Retinylacetat, Riboflavin, Folsäure, Menachinon (enthält Soja), D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin, Säuerungsmittel (Citronensäure), Eisensulfat, Süssungsmittel (Acesulfam K, Sucralose), Zinkoxid, Mangansulfat, Kupfersulfat, Kaliumiodat, Natriumselenat. ** Isomaltulose ist eine Glukose- und Fruktosequelle

Ingrediente: **Protéines de lait** 38% (contient l'émulsifiant lécithine de soja), maltodextrine, fibre alimentaire dextrine de maïs 17%, isomaltulose** 13%, huile de germe de maïs, sels potassiques de l'acide orthophosphorique, poudres de fruit (fraise 0.53%, myrtille 0.51%, mûre 0.49%, framboise 0.49%), sels sodiques de l'acide orthophosphorique, arômes naturels, extrait d'hibiscus, colorant rouge de betterave, oxyde de magnésium, vitamines (acide L-ascorbique, acétate de DL-α-tocophéryle, nicotinamide, D-pantothénate de calcium, chlorhydrate de thiamine, chlorhydrate de pyridoxine, acétate rétinyle, riboflavine, acide folique, ménaquinone (contient du soja), D-biotine, cholecalciferol, cyanocobalmine), acidifiant (acide citrique), sulfate de fer, édulcorants (acesulfame K, sucralose), oxyde de zinc, sulfate de manganèse, sulfate de cuivre, iodate de potassium, sélérate de sodium. ** L'isomaltulose est une source de glucose et de fructose.

7674-764276-6/22