

 **Mahlzeitsatz für eine gewichts-kontrollierende Ernährung / Mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln**

Zubereitung für eine Portion:

Für einen laktosefreien* Shake:

Geben Sie 200 ml fettrarme, 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 fettrame, 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.

Remarques: Veuillez 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. Veuillez 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.

Lagerungshinweis: Bei Raumtemperatur und trocken lagern. Dose nach Gebrauch sofort wieder verschliessen.

Empfehlung: Inhalt nach Anbruch innert 4 Wochen verbrauchen.

Enthält Koffein: Für Kinder und schwangere Frauen nicht empfohlen (Koffeingehalt 74 mg/ Portion). **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: Veuillez 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. Veuillez 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 de la caféine: déconseillé aux enfants et aux femmes enceintes (teneur en caféine: 74 mg/ portion). **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 délaçosé

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®

 x 14 Shakes

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

Nährwertangaben valeurs nutritives	100 g Pulver 100 g de poudre	1 Portion zubereitet*** 1 portion préparée***	% NRV*
Energiewert / valeur énergétique	1522 kJ / 362 kcal	857 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	32 g	19 g	
• davon Zucker / dont sucre	15 g	14 g	
Ballaststoffe / fibres alimentaires	15 g	4.2 g	
Eiweiss / protéines	35 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 pantothénique	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 / iodé	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 / sélenium	67 µg	22 µg	40
Zink / zinc	7.5 mg	3.0 mg	30

***1 Portion zubereitet = 30 g + 200 ml fettrame Milch (oder fettrame, laktosefreie Milch) mit 1.5% Fett

***1 portion préparée = 30 g + 200 ml de lait écrémé (ou de lait écrémé et délaçé) avec 1.5% de matière grasse

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

Zutaten: Milchprotein 38% (enthaltet Emulgator Sojalecitin, Ballaststoff Maisdextrin 17%, Isomaltulose** 13%, Malto-dextrin, Maiskeimöl, Kaffee-Extrakt 6%, Aromen, Kaliumsalze der Orthophosphorsäure, Natriumsalze der Orthophosphorsäure, Magnesiumoxid, Vitamin E-L-Ascorbinsäure, DL-α-Tocopherylacetat, Nicotinamid, Calcium-D-Pantothensäure, Thiaminhydrochlorid, Pyridoxinhydrochlorid, Retinylacetat, Riboflavin, Folsäure, Menachinon (enthalt Soja), D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocabalamin), Eisensulfat, Süßungsmittel (Acesulfam K, Sucralose), Säuerungsmittel (Citronensäure), Zinkoxid, Mangansulfat, Kupfersulfat, Kaliumiodat, Natriumselenat. ** Isomaltulose ist eine Glukose- und Fruktosequelle

Ingrédients: Protéines de lait 38% (contient l'émulsofant lecithine de soja), fibre alimentaire dextrine de maïs 17%, isomaltulose** 13%, maltodextrine, huile de germe de maïs, extrait de café 6%, arômes, sels potassiques de l'acide orthophosphorique, sels sodiques de l'acide orthophosphorique, oxyde de magnésium, vitamines (acide L-ascorbique, acétate de DL-α-tocophéryle, nicotinamide, D-pantothéate de calcium, chlorhydrate de thiamine, chlorhydrate de pyridoxine, acétate rétinyle, riboflavine, acide folique, ménaquinone (contient du soja), D-biotine, cholestérol, cyanocabalamin), sulfate de fer, édulcorants (acesulfame K, sucralose), antacid (acide citrique), oxyde de zinc, sulfate de potassium, sélénite de sodium. ** L'isomaltulose est une source de glucose et de fructose.