

# ET BALANCERET MÅLTID



KAN KUN  
KØBES Gennem DIN  
**SELVSTÆNDIGE  
HERBALIFE-  
FORHANDLER**

## Ingredienser:

Sojaproteinisolat (40 %), fruktose, emulgator (sojalecithiner), soyaolie, fortykningsmidler (guarummi, carrageenan, xanthangummi, pektin), fyldemiddel (mikrokrystallinsk cellulose), mineraler (calciumcitrat, kaliumphosphat, magnesiumoxid, ferrofumarat, zinkoxid, cuprigluconat, manganocarbonat, kaliumjodid, natriumselenit), aromaer, havrefiber, majsliid, inulin, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), mælkeproteinconcentrat, dextrose, vitaminer (L-ascorbinsyre, DL-alphatocopherylacetat, nikotinamid, retinylpalmitat, calcium-D-pantothenat, cholecalciferol, pyridoxinhydrochlorid, cyanocobalamin, riboflavin, thiaminhydrochlorid, pteroylmonoglutaminsyre, D-biotin), rapsolie, honningpulver, persillepulver, papajafrugtpulver, antioxidanter (ascorbyl palmitat, DL-alpha-tocopherol).

Læs venligst varedeklarationen på produktetiketten for yderligere oplysninger om ingredienser og næringsværdier.

## Næringsindhold En portion: 26 g, Portioner pr. beholder: 21

	Pr. 100 g	Pr. 100 ml består produkt	Pr. 250 ml består produkt*	% ADT**
Energi	375 kcal (1579 kJ)	88 kcal (370 kJ)	221 kcal (925 kJ)	-
Protein	34,6 g	7,0 g	17,4 g	-
Kulhydrat	34,6 g	8,6 g	21,4 g	-
heraf: sukkerarter	32,7 g	8,4 g	20,9 g	-
Fedt	8,8 g	2,6 g	6,4 g	-
heraf:				
mættede fedtsyrer	1,9 g	1,1 g	2,8 g	-
enkelumættede fedtsyrer	1,2 g	0,6 g	1,4 g	-
flerumættede fedtsyrer	5,8 g	0,6 g	1,6 g	-
linolsyre	3,9 g	0,4 g	1,1 g	-
Kostfibre	9,6 g	1,0 g	2,5 g	-
Natrium	0,52 g	0,10 g	0,26 g	-
<b>VITAMINER</b>				
Vitamin A	1211,54 µg	139,39 µg	348,48 µg	44 %
Vitamin D	9,62 µg	1,00 µg	2,50 µg	50 %
Vitamin E	19,23 mg	2,04 mg	5,10 mg	42 %
Vitamin C	57,69 mg	7,75 mg	19,38 mg	24 %
Thiamin	1,08 mg	0,15 mg	0,38 mg	34 %
Riboflavin	1,62 mg	0,35 mg	0,88 mg	63 %
Niacin	20,77 mg	2,25 mg	5,63 mg	35 %
Vitamin B6	1,92 mg	0,25 mg	0,62 mg	44 %
Folsyre	230,77 µg	28,64 µg	71,59 µg	36 %
Vitamin B12	1,92 µg	0,63 µg	1,58 µg	63 %
Biotin	96,15 µg	13,60 µg	34,01 µg	68 %
Pantothensyre	6,54 mg	1,00 mg	2,50 mg	42 %
<b>MINERALER</b>				
Calcium	384,62 mg	161,54 mg	403,85 mg	50 %
Jern	20,00 mg	2,13 mg	5,33 mg	38 %
Phosphor	657,69 mg	162,13 mg	405,32 mg	58 %
Magnesium	92,31 mg	21,96 mg	54,90 mg	15 %
Zink	14,23 mg	1,86 mg	4,65 mg	47 %
Jod	153,85 µg	19,40 µg	48,50 µg	32 %
Kalium	500,00 mg	211,65 mg	529,13 mg	26 %
Kobber	1,92 mg	0,21 mg	0,53 mg	53 %
Selen	76,92 µg	8,00 µg	20,00 µg	36 %
Mangan	1,15 mg	0,12 mg	0,31 mg	15 %

\* Per færdiglavet shake = 26 g tilsat 250 ml letmælk (1,5 % fedt)

\*\* ADT = Anbefalet Daglig Tilførsel

Sammensætningen af dette product lever op til kravene for måltidsstatning

## Grundlæggende ernæring

Lækkert balanceret måltid, som giver en enestående balance af førsteklasses proteiner fra soja og mælk.

### GRUNDLÆGGENDE FORDELE

- Verdensførende måltidsstatning.\* F1-shake har hjulpet folk rundt om i hele verden med at nå deres mål
- Videnskabeligt dokumenteret: Kliniske undersøgelser viser, at en daglig indtagelse af måltidsstatningsshakes som del af en kaloriereduceret kost er dokumenteret som værende effektiv i forbindelse med vægtregulering
- Kaloriekontrolleret: Ca. 220 kcal pr. portion
- Formula 1-shakes, som er rige på proteiner fra soja og mælk er en god løsning, hvis du ønsker at opbygge en muskelmasse
- En F1-shake er hurtigt at mikse sammen og er et praktisk, balanceret alternativ til en kaloriespækket morgenmad, frokost eller middag
- Sojaprotein: Et komplet protein, der indeholder alle de essentielle aminosyrer
- Indeholder essentielle vitaminer og mineraler
- Fås i seks lækre smagsvarianter og fås også som: F1 Free From – som ikke indeholder laktose, soja og gluten, når den tilberedes ifølge instruktionerne. Også velegnet til vegetarer

### HVORDAN KAN DET HJÆLPE DIG?

Det er vigtigt at bevare en næringsmæssigt velafbalanceret kostplan, hvis du ønsker at regulere eller holde styr på vægten. Et balanceret måltid som Formula 1 hjælper dig med at kontrollere din kalorieindtagelse og samtidig forsyne din krop med essentielle vitaminer og mineraler, med kulhydrater og proteiner.

### ANVENDELSE

Nyd en Formula 1-shake hver dag som et balanceret måltid.

Bland to spiseskefulde pulver (26 g) med 250 ml letmælk.

- Når du ønsker at regulere vægten: Erstat to måltider hver dag med en lækker shake, og spis et næringsrigt, velafbalanceret måltid.
- Ønsker du god ernæring: Erstat et måltid hver dag med en Formula 1-shake, og spis to næringsrige måltider.

Din Selvstændige Herbalife-forhandler er:

\* 33 % af markedsandelen inden for kategorien Global Weight Management. Euromonitor 2012.

Oplysningerne på dette faktaark vedrører produkter, der sælges i Danmark.  
© 2013 Herbalife Europe Limited. Alle rettigheder forbeholdt. Nr. 4, juli 2013