

Smoothie z czarnej porzeczki

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan[®]

zawiera substancje słodzące

wer. A

Środek spożywczy zastępujący posiłek, do kontroli masy ciała. Zastąpienie jednego głównego posiłku dziennie w diecie niskokalorycznej środkiem spożywczym zastępującym posiłek, do kontroli masy ciała, pomaga w utrzymaniu masy ciała po jej utracie. Zastąpienie dwóch głównych posiłków dziennie w diecie niskokalorycznej środkami spożywczymi zastępującymi posiłek, do kontroli masy ciała, pomaga w utracie wagi. Produkty są przydatne dla zamierzonego użycia jedynie w ramach diety niskokalorycznej. Inne środki spożywcze powinny być niezbędną częścią takiej diety. Podczas stosowania należy wypijać minimum 2,25 l płynów dziennie.

Składniki: Odtłuszczone **mleko** w proszku, jogurt w proszku (z odtłuszczonego **mleka**), sproszkowana celuloza, maltodekstryna, mąka **sojowa**, białka **mleka**, substancja zagęszczająca (guma guar), frakcjonowany olej palmowy, czarna porzeczka w proszku 1,5%, lecytyna **sojowa**, sprzężony kwas linolowy w proszku (sprzężony kwas linolowy, bryłki syropu kukurydzianego, modyfikowana skrobia, przeciwutleniacz (askorbinian sodu)), rafinowany olej **sojowy**, aromat, wzmacniacz smaku (chlorek potasu), mieszanka witamin i składników mineralnych (maltodekstryna, kwas L-askorbinowy, fumaran żelaza (II), amid kwasu nikotynowego, octan DL-alfa-tokoferylu, tlenek cynku, glukonian miedzi (II), siarczan manganu, D-pantotenu wapnia, octan retinylu, chlorowodorek pirydoksyny, chlorowodorek tiaminy, jodan potasu, chlorek chromu (III) i jego heksahydrat, kwas pteroilomonoglutaminowy, molibdenian (VI) sodu, selenian (IV) sodu, filochinon, D-biotyna, cholekalcyferol), stabilizator (karagen), barwnik (czerwień buraczana), przeciwutleniacze (palmitynian kwasu askorbylowego, mieszanka tokoferoli), kwas (kwas cytrynowy), tlenek magnezu, substancje słodzące (acesulfam K, sukraloza).

Informacje o alergenach: Alergeny oraz składniki będące źródłem glutenu zaznaczono w składzie **pogrubioną czcionką**. Produkt nieodpowiedni dla osób z alergią na orzechy i ziarna sezamu. Produkt odpowiedni dla wegetarian.

WAŻNE! Instrukcja właściwego przygotowania: Odmierz 227 ml zimnej wody do naczynia i wsep zawartość torebki. Wymieszaj za pomocą blendera lub trzepaczki do momentu uzyskania gładkiej konsystencji lub wstrząsaj energicznie w Shakerze Cambridge przez 45-60 sekund. W celu zachowania wartości odżywczej spożyj nie później niż 15 min od przygotowania. Popij szklanką wody.

Środki ostrożności i przeciwwskazania: Podczas stosowania należy wypijać minimum 2,25 l płynów dziennie. **Przeciwwskazania:** alergia, na którąkolwiek ze składników, wiek < 18 lat, ciąża, karmienie piersią, okres połogu, BMI < 20, przyjmowanie inhibitorów monoaminooksydazy, przyjmowanie leków na otyłość, atak serca lub udar mózgu w ciągu ostatnich 3 miesięcy, nowotwory (terapię onkologiczną).

Data minimalnej trwałości: poprzedzono wyrażeniem: Best before (najlepiej spożyć przed) na odwróceniu opakowania. Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.

**Informacja
o wartości odżywczej:**

		w 100 g	%RWS* w 100 g	W porcji proponowanej do spożycia (54 g + 227 ml wody)	%RWS* w porcji
Energia	kJ/ kcal	1582/375	19/19	855/203	10/10
Tłuszcz	g	6,2	9	3,4	5
w tym					
kwasy tłuszczowe nasycone	g	1,8	10	1	5
kwasy tłuszczowe jednonienasycone	g	1,3		0,7	
kwasy tłuszczowe wielonienasycone	g	1,6		0,9	
Węglowodany	g	47	18	25	10
w tym					
cukry	g	43	54	23	26
skrobia	g				
Błonnik	g	6,1		3,3	
Białko	g	30	60	16	32
Sól	g	1,1	18	0,6	10
			%RWS** w 100 g		%RWS** w porcji
Witamina A	μg	463	58	250	31
Witamina D	μg	3,3	66	1,8	36
Witamina E	mg	7,2	60	3,9	33
Witamina K	μg	44	59	24	32
Witamina C	mg	65	81	35	44
Tiamina	mg	0,61	55	0,33	30
Ryboflawina	mg	0,78	56	0,42	30
Niacyna	mg	8,9	56	4,8	30
Witamina B6	mg	0,78	56	0,42	30
Folian	μg	111	56	60	30
Witamina B12	μg	1,9	76	1	40
Biotyna	μg	33	66	18	36
Kwas pantotenowy	mg	3,3	55	1,8	30
Potas	mg	1600	80	864	43
Chlorek	mg	965	121	522	65
Wapń	mg	947	118	511	64
Fosfor	mg	731	104	385	55
Magnez	mg	241	64	130	35
Żelazo	mg	10,7	76	5,8	41
Cynk	mg	7,3	73	3,9	39
Miedź	mg	0,82	82	0,44	44
Mangan	mg	1,5	75	0,82	41
Selen	μg	38	69	21	38
Chrom	μg	29	73	16	40
Molibden	μg	41	82	22	44
Jod	μg	98	65	52,9	35

* Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400kJ/2000 kcal).

**RWS – Referencyjna Wartość Spożycia.

Opakowanie zawiera 7 porcji.

Smoothie wiśniowo-truskawkowe

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan[®]

zawiera substancje słodzące

wer. A

Środek spożywczy zastępujący posiłek, do kontroli masy ciała. Zastąpienie jednego głównego posiłku dziennie w diecie niskokalorycznej środkiem spożywczym zastępującym posiłek, do kontroli masy ciała, pomaga w utrzymaniu masy ciała po jej utracie. Zastąpienie dwóch głównych posiłków dziennie w diecie niskokalorycznej środkami spożywczymi zastępującymi posiłek, do kontroli masy ciała, pomaga w utracie wagi. Produkty są przydatne dla zamierzonego użycia jedynie w ramach diety niskokalorycznej. Inne środki spożywcze powinny być niezbędną częścią takiej diety. Podczas stosowania należy wypijać minimum 2,25 l płynów dziennie.

Składniki: Odtłuszczone **mleko** w proszku, jogurt w proszku (z odtłuszczonego **mleka**), sproszkowana celuloza, maltodekstryna, mąka **sojowa**, białka **mleka**, substancja zagęszczająca (guma guar), wiśnie w proszku (2,34%), rafinowany frakcjonowany olej palmowy, lecytyna **sojowa**, sprzężony kwas linolowy w proszku (sprzężony kwas linolowy, brytki syropu kukurydzianego, modyfikowana skrobia, przeciwutleniacz (askorbinian sodu)), rafinowany olej **sojowy**, sok truskawkowy w proszku (0,63 %), wzmacniacz smaku (chlorek potasu), mieszanka witamin i składników mineralnych (maltodekstryna, kwas L-askorbinowy, fumaran żelaza (II), amid kwasu nikotynowego, octan DL-alfa-tokoferylu, tlenek cynku, glukonian miedzi (II), siarczan manganu, D-pantotienian wapnia, octan retinylu, chlorowodorek pirydoksyny, chlorowodorek tiaminy, jodan potasu, chlorek chromu (III) i jego heksahydrat, kwas pteroilomoglutaminowy, molibdenian (VI) sodu, selenian (IV) sodu, filochinon, D-biotyna, cholekalcyferol), stabilizator (karagen), aromat, przeciwutleniacze (palmitynian askorbylu, mieszanina tokoferoli), kwas (kwas cytrynowy), barwnik (czerwień buraczana), tlenek magnezu, substancje słodzące (acesulfam K, sukraloza).

Informacje o alergenach: Alergeny zaznaczono w składzie **pogrubioną czcionką**. Może zawierać gluten z pszenicy i innych zbóż. Produkt nieodpowiedni dla osób z alergią na orzechy i ziarna sezamu. Produkt odpowiedni dla wegetarian.

WAŻNE! Instrukcja właściwego przygotowania: Odmierz 227 ml zimnej wody do naczynia i wsep zawartość torebki. Wymieszaj za pomocą blendera lub trzepaczki do momentu uzyskania gładkiej konsystencji lub wstrząsaj energicznie w Shakerze Cambridge przez 45-60 sekund. W celu zachowania wartości odżywczej spożyj nie później niż 15 min od przygotowania.

Środki ostrożności i przeciwwskazania: Podczas stosowania należy wypijać minimum 2,25 l płynów dziennie. **Przeciwwskazania:** alergia, na którykolwiek ze składników, wiek < 18 lat, ciąża, karmienie piersią, okres połogu, BMI < 20, przyjmowanie inhibitorów monoaminooksydazy, przyjmowanie leków na otyłość, atak serca lub udar mózgu w ciągu ostatnich 3 miesięcy, nowotwory (terapię onkologiczną).

Data minimalnej trwałości: poprzedzono wyrażeniem: Best before (najlepiej spożyć przed) na odwrócie opakowania. Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.

**Informacja
o wartości odżywczej:**

		w 100 g	%RWS* w 100 g	W porcji proponowanej do spożycia (54 g + 227 ml wody)	%RWS* w porcji
Energia	kJ/ kcal	1585/375	19/19	856/203	10/10
Tłuszcz	g	6,3	9	3,4	5
w tym					
kwasy tłuszczowe nasycone	g	1,8	9	1	5
kwasy tłuszczowe jednonienasycone	g	1,3		0,7	
kwasy tłuszczowe wielonienasycone	g	1,7		0,9	
Węglowodany	g	47	18	25	10
w tym					
cukry	g	43	48	23	26
skrobia	g	0,8		0,4	
Błonnik	g	5,8		3,1	
Białko	g	30	60	16	32
Sól	g	1,1	18	0,6	10
			%RWS** w 100 g		%RWS** w porcji
Witamina A	µg	500	63	270	34
Witamina D	µg	3,7	74	2	40
Witamina E	mg	7,8	65	4,2	35
Witamina K	µg	46	61	25	33
Witamina C	mg	59	74	32	40
Tiamina	mg	0,7	64	0,4	36
Ryboflawina	mg	0,78	56	0,42	30
Niacyna	mg	9,7	61	5,3	33
Witamina B6	mg	0,78	56	0,42	30
Folian	µg	120	60	65	33
Witamina B12	µg	2	80	1,1	44
Biotyna	µg	37	74	20	40
Kwas pantotenowy	mg	3,3	55	1,8	30
Potas	mg	1592	80	860	43
Chlorek	mg	961	120	519	65
Wapń	mg	930	116	502	63
Fosfor	mg	718	103	388	55
Magnez	mg	239	64	129	34
Żelazo	mg	12	86	6,3	45
Cynk	mg	7,6	76	4,1	41
Miedź	mg	0,88	88	0,47	47
Mangan	mg	1,6	80	0,88	44
Selen	µg	41	75	22	40
Chrom	µg	31	78	17	43
Molibden	µg	45	90	24	48
Jod	µg	106	71	57,5	38

*Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400kJ/2000 kcal).

**RWS – Referencyjna Wartość Spożycia.

Opakowanie zawiera 7 porcji.

Smoothie truskawkowe z płatkami owsianymi

THE **1:1** DIET

by CambridgeWeight Plan[®]

zawiera substancje słodzące

wer. A

Środek spożywczy zastępujący posiłek, do kontroli masy ciała. Zastąpienie jednego głównego posiłku dziennie w diecie niskokalorycznej środkiem spożywczym zastępującym posiłek, do kontroli masy ciała, pomaga w utrzymaniu masy ciała po jej utracie. Zastąpienie dwóch głównych posiłków dziennie w diecie niskokalorycznej środkami spożywczymi zastępującymi posiłek, do kontroli masy ciała, pomaga w utracie wagi. Produkty są przydatne dla zamierzonego użycia jedynie w ramach diety niskokalorycznej. Inne środki spożywcze powinny być niezbędną częścią takiej diety. Podczas stosowania należy wypijać minimum 2,25 l płynów dziennie.

Składniki: Odtłuszczone **mleko** w proszku, pełnoziarniste płatki owsiane (7,5%), odtłuszczony jogurt w proszku (z odtłuszczonego **mleka**), sproszkowana celuloza, maltodekstryna, substancja zagęszczająca (guma guar), kawałki truskawek (3,6%), mąka **sojowa**, lecytyna **sojowa**, rafinowany frakcjonowany olej palmowy, aromat, rafinowany olej **sojowy**, wzmacniacz smaku (chlorek potasu), sprzężony kwas linolowy w proszku (sprzężony kwas linolowy, bryłki syropu kukurydzianego, modyfikowana skrobia, przeciwutleniacz (askorbinian sodu)), mieszanka witamin i składników mineralnych (maltodekstryna, kwas L-askorbinowy, fumaran żelaza (II), amid kwasu nikotynowego, octan DL-alfa-tokoferolu, tlenek cynku, glukonian miedzi (II), siarczan manganu, D-pantotienian wapnia, octan retinolu, chlorowodorek pirydoksyny, chlorowodorek tiaminy, jodan potasu, chlorek chromu (III) i jego heksahydrat, kwas pteroilomoglutaminowy, molibdenian (VI) sodu, selenian (IV) sodu, filochinon, D-biotyna, cholekalcyferol), stabilizator (karagen), przeciwutleniacze (palmitynian askorbylu, mieszanina tokoferoli), kwas (kwas cytrynowy), tlenek magnezu, białka **mleka**, substancje słodzące (acesulfam K, sukraloza), barwnik (czerwień buraczana).

Informacje o alergenach: Alergeny oraz składniki będące źródłem glutenu zaznaczono w składzie **pogrubioną czcionką**. Produkt nieodpowiedni dla osób z alergią na orzechy i ziarna sezamu. Produkt odpowiedni dla wegetarian.

WAŻNE! Instrukcja właściwego przygotowania: Odmierz 227 ml zimnej wody do naczynia i wsep zawartość torebki. Wymieszaj za pomocą blendera lub trzepaczki do momentu uzyskania gładkiej konsystencji lub wstrząsaj energicznie w Shakerze Cambridge przez 45-60 sekund. W celu zachowania wartości odżywczej spożyj nie później niż 15 min od przygotowania. Popij szklanką wody.

Środki ostrożności i przeciwwskazania: Podczas stosowania należy wypijać minimum 2,25 l płynów dziennie. Przeciwwskazania: alergia, na którykolwiek ze składników, wiek < 18 lat, ciąża, karmienie piersią, okres połogu, BMI < 20, przyjmowanie inhibitorów monoaminooksydazy, przyjmowanie leków na otyłość, atak serca lub udar mózgu w ciągu ostatnich 3 miesięcy, nowotwory (terapię onkologiczną). Podczas stosowania należy wypijać minimum 2,25 l płynów dziennie.

Data minimalnej trwałości: poprzedzono wyrażeniem: Best before (najlepiej spożyć przed) na odwrocie opakowania. Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.

**Informacja
o wartości odżywczej:**

		w 100 g	%RWS* w 100 g	W porcji proponowanej do spożycia (54 g + 227 ml wody)	%RWS* w porcji
Energia	kJ/ kcal	1561/370	19/19	843/200	10/10
Tłuszcz	g	6,1	9	3,3	5
w tym					
kwasy tłuszczowe nasycone	g	1,6	8	0,9	5
kwasy tłuszczowe jednonienasycone	g	1,3		0,7	
kwasy tłuszczowe wielonienasycone	g	1,8		1	
Węglowodany	g	49	19	27	10
w tym					
cukry	g	41	46	22	24
skrobia	g				
Błonnik	g	5,9		3,2	
Białko	g	27	54	14	28
Sól	g	1	17	0,5	8
			%RWS** w 100 g		%RWS** w porcji
Witamina A	µg	832	104	449	56
Witamina D	µg	3,1	62	1,7	34
Witamina E	mg	7,6	63	4,1	34
Witamina K	µg	46	61	25	33
Witamina C	mg	57	71	31	39
Tiamina	mg	0,67	61	0,36	33
Ryboflawina	mg	0,78	56	0,42	30
Niacyna	mg	9,8	61	5,3	33
Witamina B6	mg	0,78	56	0,42	30
Folian	µg	119	60	64,2	32
Witamina B12	µg	1,6	64	0,88	35
Biotyna	µg	35	70	19	38
Kwas pantotenowy	mg	3,3	55	1,8	30
Potas	mg	1620	81	875	44
Chlorek	mg	1037	130	560	70
Wapń	mg	864	108	467	58
Fosfor	mg	665	95	359	51
Magnez	mg	253	67	137	37
Żelazo	mg	12	86	6,4	46
Cynk	mg	7,3	73	4	40
Miedź	mg	0,86	86	0,46	46
Mangan	mg	1,6	80	0,90	45
Selen	µg	41	75	22	40
Chrom	µg	31	78	17	43
Molibden	µg	43	86	23	46
Jod	µg	106	71	57,4	38

* Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400kJ/2000 kcal).

**RWS – Referencyjna Wartość Spożycia.

Opakowanie zawiera 7 porcji.