



SANA-PRO PREMIUM KARTOFFEL-ERBSE SUPPE

NÄHRWERT- UND ENERGIEANGABEN

	je 100 g Pulver	je Portion 60g in 300ml Wasser
Energie	1.514 kJ (362 kcal)	909 kJ (217 kcal)
Fett	7,9 g	4,7 g
davon gesättigte		
Fettsäuren	2,2 g	1,3 g
Kohlenhydrate	33,1 g	19,9 g
davon Zucker	5,0 g	3,0 g
Ballaststoffe	4,8 g	2,9 g
Eiweiß	35,7 g	21,4 g
Salz	6,6 g	3,9 g
Linolsäure	4,0 g	2,4 g
100 ml verzehrfertig entsprechen 253 kJ (60 kcal)		

VITAMINE

	NRV	NRV
Vitamin A	640 µg RE* 80 %	384 µg RE* 48 %
Vitamin D	2,7 µg 54 %	1,6 µg 32 %
Vitamin E	9,6 mg α-TE* 80 %	5,7 mg α-TE* 48 %
Vitamin C	48,0 mg 60 %	28,8 mg 36 %
Thiamin	0,87 mg 79 %	0,52 mg 47 %
Riboflavin	1,1 mg 79 %	0,66 mg 47 %
Niacin	12,0 mg NE* 75 %	7,2 mg NE* 45 %
Vitamin B6	1,0 mg 71 %	0,62 mg 47 %
Folsäure	131 µg 66 %	79,1 µg 36 %
Vitamin B12	1,4 µg 56 %	0,89 µg 36 %
Biotin	30,4 µg 61 %	18,2 µg 38 %
Pantothensäure	2,0 mg 33 %	1,2 mg 20 %

*RE: Retinoläquivalent (= Vitamin A-Äquivalent); α-TE: RRR-α-Tocopheroläquivalent (= Vitamin E-Äquivalent); NE: Niacinäquivalent

MINERALSTOFFE /

SPURENELEMENTE	NRV	NRV
Kalium	1.042 mg 52 %	625 mg 31 %
Calcium	491 mg 61 %	294 mg 37 %
Phosphor	756 mg 108 %	454 mg 65 %
Magnesium	154 mg 41 %	92,9 mg 25 %
Eisen	17,0 mg 121 %	10,0 mg 71 %
Zink	6,0 mg 60 %	3,6 mg 36 %
Kupfer	0,76 mg 76 %	0,45 mg 45 %
Mangan	1,0 mg 50 %	0,62 mg 31 %
Selen	47,0 µg 85 %	28,0 µg 51 %
Jod	105 µg 70 %	63,2 µg 42 %

Die errechneten Werte sind Durchschnittswerte und unterliegen den natürlichen Schwankungen der Rohstoffe. NRV = Nutrient Reference Values (Nährstoffbezugswerte) gemäß Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

Zubereitung/Verzehrempfehlung: Im Rahmen des BodyMed-Ernährungskonzepts ersetzen Sie eine Mahlzeit durch SANA-PRO PREMIUM KARTOFFEL-ERBSE SUPPE. Eine Portion zu 60 g in 300 ml frisch abgekochtes, heißes Wasser einrühren. Je nach gewünschter Konsistenz und Geschmack etwas mehr oder weniger Wasser verwenden.

Zutaten: Erbsenweiß (26,9%), Kartoffelflocken (25%), Maisstärke, gekörnte Brühe (Wurde enthält Soja), Salz, pflanzliches Fett (Palmöl), Milch-eiweiß, Emulgator Sojalecithin, Würzzubereitung (Aromen, Dextrose, Kochsalz, Räuchersalz), Zwiebeln, Karottenpulver, Aroma (enthält Sellerie), Lauch, Kaliumphosphat, Calciumphosphat, Karottengrieß, Selleriepulver, pflanzliches Öl (Palmöl), Petersilie, Maltodextrin, Magnesiumhydroxid, Spinatpulver, Curcuma, Speisesalz, L-Ascorbinsäure, Eisendiphosphat, Nicotinamid, DL-alpha-Tocopherol, Zinkoxid, Calcium-D-pantothenat, Mangansulfat, Kupfercarbonat, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminmononitrat, Vitamin B2 (Riboflavin), Retinylacetat, Pteroylmonoglutaminsäure, Natriumjodid, Natriumselenit, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin.

Frei von Gluten. Laktosearm.

Ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern.

SANA-PRO PREMIUM KARTOFFEL-ERBSE SUPPE erfüllt nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung die angestrebte Gewichtskontrolle, andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein. Beachten Sie bitte die Zubereitungshinweise. Die Hauptmahlzeiten sollten aus einer ausgewogenen Mischkost, entsprechend den BodyMed-Empfehlungen, bestehen. Auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme von mindestens 2 Litern pro Tag, am besten kalorienfrei, sollte geachtet werden.

Achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.