

# GEZONDE MAALTIJD



*voel het verschil!*

## Ingrediënten:

Soja-eiwit isolaat, fructose, lecithinen uit soja, verdikkingsmiddelen (E460ii, E412, E407, E415) sojaolie, mineralen (calciumcitraat, kaliumfosfaat, magnesiumoxyde, ijzervumaraat, zinkoxyde, kopergluconaat, mangaancarbonaat, kaliumjodide, natriumseleniet), aroma's, havervezel, maïszemelen, fructo-oligosachariden, antiklontermiddel (E551), melkeiwitten, dextrose, vitaminen (L-ascorbinezuur, DL-alfa-tocoferylacetaat, nicotinamide, retinylpalmitaat, calcium-D-pantothenaat, cholecalciferol, pyridoxinehydrochloride, cyanocobalamine, riboflavine, thiaminehydrochloride, pterolmonoglutaminezuur, D-biotine), raapzaadolie, pectine, honingpoeder, peterselle, papaya, antioxidanten (E307, E304i).

Voor de actuele ingrediënten & voedingswaarden, zie het productlabel.

## Voedingswaarde Informatie: Portiegrootte: 26 g, Aantal porties per pot: 21

	per 100 g	per portie van 26 g met 250 ml halfvolle melk	% ADH*
Energie	356 kcal (1502 kJ)	217 kcal (914 kJ)	-
Eiwitten	34,6 g	17,5 g	-
Koolhydraten	34,6 g	22 g	-
waarvan: suikers	32,7 g	21,5 g	-
Vetten	8,8 g	6,5 g	-
waarvan:			
verzadigd vet	1,9 g	3,1 g	-
enkelvoudig onverzadigd vet	1,2 g	1,6 g	-
meervoudig onverzadigd vet	5,8 g	1,5 g	-
waarvan linolzuur	3,85 g	1,0 g	-
cholesterol	0,2 mg	18,2 mg	-
Voedingsvezels	9,6 g	2,5 g	-
Natrium	0,52 g	0,28 g	-
<b>VITAMINEN</b>			
Vitamine A	1212 µg	370 µg	46 %
Vitamine D	9,6 µg	2,5 µg	50 %
Vitamine E	19,2 mg	5,0 mg	50 %
Vitamine C	57,7 mg	15,0 mg	25 %
Vitamine B1	1,08 mg	0,38 mg	27 %
Vitamine B2	1,62 mg	0,88 mg	55 %
Niacine	20,8 mg	5,6 mg	31 %
Vitamine B6	1,92 mg	0,5 mg	25 %
Foliumzuur	231 µg	75,5 µg	30 %
Vitamine B12	1,92 µg	1,5 µg	150 %
Biotine	96 µg	25 µg	17 %
Pantotheenzuur	6,5 mg	2,5 mg	42 %
<b>MINERALEN</b>			
Calcium	385 mg	412 mg	52 %
IJzer	20 mg	5,2 mg	37 %
Fosfor	658 mg	416 mg	52 %
Magnesium	92,3 mg	53 mg	18 %
Zink	14,2 mg	4,7 mg	31 %
Jodium	154 µg	40 µg	27 %
Kalium	500 mg	520 mg	-
Koper	1,92 mg	0,5 mg	-
Selenium	76,9 µg	20 µg	-
Mangaan	1,15 mg	0,3 mg	-

\*Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid door de EU per shake

## Core Nutrition (kernvoeding)

Formula 1 is een heerlijke, uitgebalanceerde gezonde maaltijd in een glas. Het is samengesteld met een uitstekende balans tussen macro- en microvoedingsstoffen. Van Formula 1 is wetenschappelijk bewezen dat het een effectieve manier is om gewicht te beheersen en te behouden indien gecombineerd met een gezonde, actieve levensstijl.

### BELANGRIJKE VOORDELEN

- **Weinig calorieën:** bevat minder dan 220 calorieën per shake voor het eenvoudig beheersen van de dagelijkse calorieconsumptie.
- **Bevat een uitgebalanceerde combinatie van sojaproteïne en plantaardige koolhydraten die langer voor een verzadigd gevoel zorgen en die uw energieniveau op peil houden als onderdeel van een gewichtsmanagementprogramma of een programma voor gezonde voeding.**
- **Bevat soja:** De consumptie van minimaal 25g sojaproteïne per dag als onderdeel van een voedingspatroon met weinig verzadigde vetten kan helpen met het behouden van een gezond cholesterolgehalte.
- **Bevat sojaproteïne dat kan helpen met het opbouwen en behouden van spiermassa als onderdeel van een welzijnsprogramma.**
- **Bevat veel belangrijke vitaminen en mineralen die u helpen met het bereiken van uw ADH.**
- **Verkrijgbaar in 6 smaken:** heerlijke fruitsmaken, vanille, chocolade, cappuccino en cookies & cream. De keuze is aan u!
- **Maak het nog lekkerder door uw favoriete fruit toe te voegen**

### WAAR HEEFT U HET VOOR NODIG?

Tijdens gewichtsbeheersing is het belangrijk om uitgebalanceerd te eten. Een gezonde maaltijd zoals Herbalife Formula 1 houdt uw calorieconsumptie laag zodat u niet aankomt terwijl u ook belangrijke vitaminen en mineralen binnen krijgt, alsmede langzaam werkende koolhydraten en proteïne voor extra energie en een verzadigd gevoel.

### GEBRUIK

Neem elke dag een Formula 1 shake als optie voor een gezonde maaltijd.

Meng twee eetlepels poeder (26 gram) met 250 ml halfvolle melk.

- **Voor gewichtsbeheersing: vervang twee maaltijden per dag door een heerlijke shake en eet één voedzame maaltijd.**
- **Voor uitgebalanceerde voeding: Vervang één maaltijd per dag door een Formula 1 shake en eet twee voedzame maaltijden.**

Dit product is bedoeld voor gebruik als onderdeel van een caloriebeperkt dieet met andere levensmiddelen, in combinatie met regelmatige lichaamsbeweging.

Uw Onafhankelijk Herbalife Distributeur is: