

Owsianka owocowa

THE **1:1** DIET

by CambridgeWeight Plan[®]

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**, fruktoza, pełnoziarnista mąka **owsiana**, białka **mleka**, mąka wieloziarnista (semolina (**pszenica durum**), mąka **jęczmienna**, mąka **owsiana**, mąka **orkiszowa**, mąka **żytnia**), białka grochu, kawałki żurawiny (2,25%) kawałki malin (2,25%), lecytyna **sojowa**, aromat, sprzężony kwas linolowy w proszku (sprzężony kwas linolowy, koncentrat syropu kukurydzianego, skrobia modyfikowana, przeciwutleniacze (askorbinian sodu)), mieszanka witamin i składników mineralnych (maltodekstryna, kwas L-askorbinowy, fumaran żelaza (II), amid kwasu nikotynowego, octan DL-alfa-tokoferylu, tlenek cynku, D-pantotenu wapnia, glukonian miedzi (II), siarczan manganu, chlorowoderek tiaminy, chlorowoderek pirydoksyny, ryboflawina, octan retinylu, kwas pteroilomonoglutaminowy, jodan potasu, chlorek chromu (III) i jego heksahydrat, selenian (IV) sodu, filochinon, molibdenian (VI) sodu, D-biotyna, cholekalcyferol, cyjanokobalamina), wzmacniacz smaku (chlorek potasu), sól, węglan wapnia, przeciwutleniacze (palmitynian askorbylu, mieszanina tokoferoli), kwas (kwas cytrynowy), fosforan potasu, tlenek magnezu.

Informacja o alergenach: Alergeny zaznaczono w składzie **pogrubioną czcionką**. Zawiera gluten. Produkt nieodpowiedni dla osób z alergią na orzechy i nasiona sezamu. Produkt odpowiedni dla wegetarian.

WAŻNE! Instrukcja właściwego przygotowania: Zawartość torebki wsyp do naczynia przystosowanego do użytku w mikrofalówce, dodaj 150 ml gorącej wody i dobrze wymieszaj. Wstaw naczynie do kuchenki mikrofalowej na 30 sekund na maksymalną moc (900W). Wymieszaj i wstaw do kuchenki mikrofalowej na 30 sekund. Wymieszaj. **UWAGA:** Produkt bardzo gorący. Przeszedź przed spożyciem. W celu zachowania świeżości produktu, spożyj nie później niż 15 minut od przygotowania. Nie odgrzewaj ponownie.

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 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 + 150 ml wody)	%RWS* w porcji
Energia	kJ/kcal	1565/370	19/19	845/200	10/10
Tłuszcz	g	4,9	7	2,6	4
w tym					
kwasy tłuszczowe nasycone	g	0,8	4	0,5	3
kwasy tłuszczowe jednonienasycone	g	1,2		0,6	
kwasy tłuszczowe wielonienasycone	g	1,3		0,7	
Węglowodany	g	56,1	22	30,3	12
w tym					
cukry	g	30,4	34	16,4	18
skrobia	g	24,1		13	
Błonnik	g	4,4		2,4	
Białko	g	23,1	46	12,5	25
Sól	g	0,8	13	0,4	7
			%RWS** w 100 g		%RWS** w porcji
Witamina A	μg	555,6	70	300	38
Witamina D	μg	4,1	82	2,2	44
Witamina E	mg	9,4	78	5,1	43
Witamina K	μg	59,3	79	32	43
Witamina C	mg	83,3	104	45	56
Tiamina	mg	1,2	109	0,7	64
Ryboflawina	mg	1,5	107	0,8	36
Niacyna	mg	12,6	79	6,8	43
Witamina B6	mg	1,1	79	0,62	44
Folian	μg	159,3	80	86	43
Witamina B12	μg	2,1	84	1,15	46
Biotyna	μg	44,4	89	24	48
Kwas pantotenowy	mg	5,2	87	2,8	47
Potas	mg	934,5	47	504,6	25
Chlorek	mg	758,1	95	409,4	51
Wapń	mg	508,1	64	274,4	34
Fosfor	mg	388	55	209,5	30
Magnez	mg	211,4	56	114,2	30
Żelazo	mg	10,7	76	5,8	41
Cynk	mg	8,3	83	4,5	45
Miedź	mg	0,7	70	0,4	40
Mangan	mg	1,9	95	1	50
Selen	μg	43,6	79	23,6	43
Chrom	μg	18,7	47	10,1	25
Molibden	μg	24	48	13	26
Jod	μg	107,9	72	58,3	39

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

**RWS – Referencyjna Wartość Spożycia.

Opakowanie zawiera 7 porcji.

Owsianka o smaku jabłkowo-cynamonowym

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: Pełnoziarnista mąka **owsiana**, pełnoziarniste płatki **owsiane** (25 %), odtłuszczone **mleko** w proszku, mąka wieloziarnista (semolina (**pszenica durum**)), mąka **jęczmienna**, mąka **owsiana**, mąka **orkiszowa**, mąka **żytnia**), białka grochu, białka **mleka**, aromat, lecytyna **sojowa**, substancja przeciwzbrylająca (fosforan potasu), wzmacniacz smaku (chlorek potasu), sprzężony kwas linolowy w proszku 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-tokoferylu, tlenek cynku, D-pantotenan wapnia, glukonian miedzi (II), octan retinolu, chlorowodorek pirydoksyny, chlorowodorek tiaminy, ryboflawina, siarczan manganu, kwas pteroilomonoglutaminowy, jodan potasu, chlorek chromu (III) i jego heksahydrat, molibdenian (VI) sodu, filochinon, selenian (IV) sodu, D-biotyna, cholekalcyferol, cyjanokobalamina), sól, węglan wapnia, przeciwutleniacze (palmitynian askorbylu, mieszanina tokoferoli), kwas (kwas cytrynowy), tlenek magnezu, substancje słodzące (acesulfam K, sukraloza).

Informacja o alergenach: Alergeny zaznaczono w składzie **pogrubioną czcionką**. Zawiera gluten. Produkt nieodpowiedni dla osób z alergią na orzechy i nasiona sezamu. Produkt odpowiedni dla wegetarian.

WAŻNE! Instrukcja właściwego przygotowania: Zawartość torebki wsyp do naczynia przystosowanego do użytku w mikrofalówce, dodaj 150 ml gorącej wody i dobrze wymieszaj. Wstaw naczynie do kuchenki mikrofalowej na 30 sekund na maksymalną moc (900W). Wymieszaj i wstaw do kuchenki mikrofalowej na 30 sekund. Wymieszaj. **UWAGA:** Produkt bardzo gorący. Przesztudź przed spożyciem. W celu zachowania świeżości produktu, spożyj nie później niż 15 minut od przygotowania. Nie odgrzewaj ponownie.

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 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 + 150 ml wody)	%RWS* w porcji
Energia		kJ/kcal	1563/371	19/19	844/200	10/10
Tłuszcz		g	7,1	10	3,8	5
w tym						
kwasy tłuszczowe nasycone		g	1,9	10	1	5
kwasy tłuszczowe jednonienasycone		g	2		1,1	
kwasy tłuszczowe wielonienasycone		g	2,2		1,2	
Węglowodany		g	51,1	20	27,6	11
w tym						
cukry		g	13,8	15	7,5	8
skrobia		g	36,5		19,7	
Błonnik		g	4,9		2,7	
Białko		g	23,1	46	12,5	25
Sól		g	1	17	0,5	8
				%RWS** w 100 g		%RWS** w porcji
Witamina A		µg	518,5	65	280	35
Witamina D		µg	3,5	70	1,9	38
Witamina E		mg	8,3	69	4,5	38
Witamina K		µg	50	67	27	36
Witamina C		mg	61,1	76	33	41
Tiamina		mg	0,8	73	0,5	45
Ryboflawina		mg	0,9	64	0,5	36
Niacyna		mg	10,2	64	5,5	34
Witamina B6		mg	0,9	64	0,5	36
Folian		µg	133,3	67	72	36
Witamina B12		µg	1,7	68	0,9	36
Biotyna		µg	33,3	67	18	36
Kwas pantotenowy		mg	4	67	2,2	37
Potas		mg	1439,2	72	777,1	39
Chlorek		mg	971,2	121	524,4	66
Wapń		mg	494,7	62	267,1	33
Fosfor		mg	539,5	77	291,3	42
Magnez		mg	231,8	62	125,1	33
Żelazo		mg	9,8	70	5,3	38
Cynk		mg	6,3	63	3,4	34
Miedź		mg	0,6	60	0,3	30
Mangan		mg	1,3	65	0,7	35
Selen		µg	34,6	63	18,7	34
Chrom		µg	25,2	63	13,6	34
Molibden		µg	31,6	63	17	34
Jod		µg	94,4	63	51	34

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

**RWS – Referencyjna Wartość Spożycia.

Opakowanie zawiera 7 porcji.

Owsianka oryginalna

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: Pełnoziarnista mąka **owsiana**, pełnoziarniste płatki **owsiane** (25 %), odtłuszczone **mleko** w proszku, mąka wieloziarnista (semolina (**pszenica durum**)), mąka **jęczmienna**, mąka **owsiana**, mąka **orkiszowa**, mąka **żytnia**), białka grochu, białka **mleka**, sprzężony kwas linolowy w proszku (sprzężony kwas linolowy, bryłki syropu kukurydzianego, modyfikowana skrobia, przeciwutleniacz (askorbinian sodu)), lecytyna **sojowa**, substancja przeciwzbrylająca (fosforan potasu), wzmacniacz smaku (chlorek potasu), mieszanka witamin i składników mineralnych (maltodekstryna, kwas L-askorbinowy, fumaran żelaza (II), amid kwasu nikotynowego, octan DL-alfa-tokoferolu, tlenek cynku, D-pantotnian wapnia, glukonian miedzi (II), octan retinolu, chlorowodorek pirydoksyny, chlorowodorek tiaminy, ryboflawina, siarczan manganu, kwas pteroilomonoglutaminowy, jodan potasu, chlorek chromu (III) i jego heksahydrat, molibdenian (VI) sodu, filochinon, selenian (IV) sodu, D-biotyna, cholekalcyferol, cyjanokobalamina), sól, węglan wapnia, przeciwutleniacze (palmitinian askorbylu, mieszanina tokoferoli), kwas (kwas cytrynowy), tlenek magnezu, substancje słodzące (acesulfam K, sukraloza).

Informacja o alergenach: Alergeny zaznaczono w składzie **pogrubioną czcionką**. Zawiera gluten. Produkt nieodpowiedni dla osób z alergią na orzechy i nasiona sezamu. Produkt odpowiedni dla wegetarian.

WAŻNE! Instrukcja właściwego przygotowania: Zawartość torebki wsyp do naczynia przystosowanego do użytku w mikrofalówce, dodaj 200 ml gorącej wody i dobrze wymieszaj. Wstaw naczynie do kuchenki mikrofalowej na 30 sekund na maksymalną moc (900W). Wymieszaj i wstaw do kuchenki mikrofalowej na 30 sekund. Wymieszaj. **UWAGA:** Produkt bardzo gorący. Przesztudź przed spożyciem. W celu zachowania świeżości produktu, spożyj nie później niż 15 minut od przygotowania. Nie odgrzewaj ponownie.

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 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 + 150 ml wody)	%RWS* w porcji
Energia	kJ/ kcal	1562/370	19/19	843/200	10/10
Tłuszcz	g	7	10	3,8	5
w tym					
kwasy tłuszczowe nasycone	g	1,2	6	0,7	4
kwasy tłuszczowe jednonienasycone	g	2		1,1	
kwasy tłuszczowe wielonienasycone	g	2,7		1,5	
Węglowodany	g	50,5	19	27,3	11
w tym					
cukry	g	13,7	15	7,4	8
skrobia	g	36		19,4	
Błonnik	g	4,9		2,7	
Białko	g	23,7	47	12,8	26
Sól	g	1	17	0,6	10
			%RWS** w 100 g		%RWS** w porcji
Witamina A	μg	550	69	297	37
Witamina D	μg	3,5	70	1,9	38
Witamina E	mg	8,3	69	4,5	38
Witamina K	μg	52,8	71	28,5	38
Witamina C	mg	64,8	81	35	44
Tiamina	mg	0,9	82	0,5	45
Ryboflawina	mg	1	71	0,5	36
Niacyna	mg	11,1	69	6	38
Witamina B6	mg	1	71	0,5	36
Folian	μg	138,9	69	75	38
Witamina B12	μg	1,7	68	0,9	36
Biotyna	μg	34,3	69	18,5	37
Kwas pantotenowy	mg	4,1	68	2,2	37
Potas	mg	1438,5	72	776,8	39
Chlorek	mg	968,6	121	523,1	65
Wapń	mg	495,4	62	267,5	33
Fosfor	mg	542,3	77	292,8	42
Magnez	mg	232,2	62	125,4	33
Żelazo	mg	10,5	75	5,7	41
Cynk	mg	6,7	67	3,6	36
Miedź	mg	0,7	70	0,4	40
Mangan	mg	1,3	65	0,7	35
Selen	μg	37,5	68	20,2	37
Chrom	μg	27,5	69	14,8	37
Molibden	μg	34,5	69	18,6	37
Jod	μg	103	69	55,6	37

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

**RWS – Referencyjna Wartość Spożycia.

Opakowanie zawiera 7 porcji.