

# Informationen für Teilnehmer

## Anwendungshinweise zum Verzehr des diätetischen Lebensmittels



### Lieber Teilnehmer,

OPTIFAST II ist ein diätetisches Lebensmittel, das alle für einen Tag erforderlichen Nährstoffe wie Eiweiß, Kohlenhydrate und essentielle Fettsäuren, aber auch Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe in angemessener Menge enthält.

Als Tagesration sind 5 Portionen OPTIFAST II zu verzehren. Es können auch 2 Portionen als eine Doppelportion zusammengefasst werden.

Zur Unterstützung des Fettabbauprozesses und zu Aufrechterhaltung der körperlichen Funktionen sollten täglich zusätzlich 2,5 - 3 L kalorienfreie Getränke wie z.B. Mineralwasser, ungesüßter Tee, Kaffee getrunken werden. Sollten Sie OPTIFAST II länger als drei Wochen verwenden wollen (wie im OPTIFAST II Programm vorgesehen), konsultieren Sie zuerst einen OPTIFAST II spezialisierten Arzt, mindestens jedoch Ihren Hausarzt.

### Hinweis für Diabetiker:

OPTIFAST II enthält Maltodextrin und Süßungsmittel und kann zu einem schnelleren Anstieg des Blutzuckerspiegels führen.

### Zubereitung:

OPTIFAST II gibt es in verschiedenen wohlschmeckenden Geschmacksrichtungen als Creme (Vanille), Shakes (Erdbeere, Kaffee, Schoko, Vanille), Suppen (Kartoffel/Lauch, Tomate) und Riegel (Cappuccino, Schoko, Waldfrucht).

Der Inhalt eines Portionsbeutels in 200 ml kaltes Wasser (Drinks, Creme) oder 250 ml bis zu max. 60° C warmes Wasser (Suppe) mit einem Handmixer einrühren oder im Mixbecher ca. 15 - 20 sec. gut schütteln, damit es keine Klümpchenbildung gibt.

Trinken Sie die fertige OPTIFAST II Portion bald nach der Zubereitung und waschen Sie den Mixbecher direkt danach aus.

Ein Riegel entspricht einem Beutel.

### Tipp:

Sie können Ihre OPTIFAST II Portion natürlich noch kalorienfrei Verfeinern:

Bereiten Sie sich einen Shake Vanille zu und geben Sie einen frischen Espresso hinzu, so schmeckt die Portion nach einem leckeren Latte Macchiato. Die Suppen können Sie mit frischen Kräutern abschmecken und die Creme Vanille nach der Zubereitung in ein Schälchen geben und für 30 Minuten im Kühlschrank stehen lassen, sodass sie einen Pudding genießen können.

### Hinweis:

Bei der Zubereitung der Suppe mit heißem Wasser im Mixbecher weisen wir darauf hin, dass aufgrund des entstehenden Überdrucks die Gefahr der Deckelsprengung besteht.

**Viel Erfolg, und eine gesunde und dauerhafte Gewichtsabnahme!**

# Zutaten OPTIFAST II im OPTIFAST II Kurzprogramm

## Creme Vanille:

Zucker, Milcheiweiß, Magermilchpulver, pflanzliche Öle und Fette, modifizierte Stärke, Kaliumcitrat, Carrageen (E407), Kieselsäure, Natriumeitrat, Aroma (natürlich und naturidentisch), Kalliumhydrogenphosphat, Calciumphosphat, Maltodextrin, Magnesiumcarbonat, Farbstoff  $\beta$ -Carotin, Natriumchlorid, Süßstoffe Acesulfam K und Aspartam, Emulgatoren (E322, E472), Eisenpyrophosphat, Vitamin C, Antioxidantien (E304, E307), Zinksulfat, Niacin, Vitamin E, Kaliumjodid, Kupfergluconat, Vitamin A, Natriumselenit, Calciumpantothenat, Mangansulfat, Vitamine (D6, D, D1, B2,) Folsäure, Vitamin B12, Biotin



## Shake Vanille:

Maltodextrin, Milcheiweiß, Magermilchpulver, pflanzliche Öle und Fette, Inulin, Carboxymethylcellulose, Natriumcitrat, Aroma (natürlich und naturidentisch), Magnesiumcarbonat, Kaliumhydrogenphosphat, Farbstoff  $\beta$ -Carotin, Süßstoffe Acesulfam K und Aspartam, Emulgatoren (E322, E 472), Eisenpyrophosphat, Vitamin C, Antioxidantien (E304, E307), Zinksulfat, Niacin, Vitamin E, Kaliumjodid, Kupfergluconat, Calciumphosphat, Vitamin A, Natriumselenit, Calciumpantothenat, Mangansulfat, Vitamine (B6, D, B1, B2.) Folsäure, Vitamin B12, Biotin

## Shake Schoko:

Maltodextrin, Milcheiweiß, Magermilchpulver, pflanzliche Öle und Fette, Kakao stark entölt, Kaliumcitrat, Inulin, Carboxymethylcellulose, Natriumeitrat, Aroma(naturidentisch), Magnesiumcarbonat, Kaliumhydrogenphosphat, Süßstoffe Acesulfam K und Aspartam, Eisenpyrophosphat, Emulgatoren (E322, E472) Vitamin C, Antioxidantien (E304, E307), Zinksulfat, Niacin, Vitamin E, Kaliumjodid, Kupfergluconat, Calciumphosphat, Vitamin A, Natriumselenit, Calciumpantothenat, Mangansulfat, Vitamine (B6, D, B1, B2) Folsäure, Vitamin B12, Biotin

## Shake: Kaffee:

Maltodextrin, Milcheiweiß, Magermilchpulver, pflanzliche Öle und Fette, Inulin, Kaffeeextrakt, Kaliumcitrat, Carboxymethylcellulose, Natriumeitrat, Kaliumhydrogenphosphat, Magnesiumcarbonat, Aroma (natürlich und naturidentisch), Emulgatoren (E322, E472), Eisenpyrophosphat, Vitamin C, Süßstoffe Acesulfam K und Aspartam, Antioxidantien (E304, E307), Zinksulfat, Niacin, Vitamin E, Kaliumjodid, Kupfergluconat, Calciumphosphat, Vitamin A, Natriumselenit, Calciumpantothenat, Mangansulfat, Vitamine (B6, D, B1, B2.) Folsäure, Vitamin B12, Biotin

## Shake Erdbeere:

Magermilchpulver, Milcheiweiß, Zucker, pflanzliches Öl, Inulin, Maltodextrin, Kaliumcitrat, Carboxymethylcellulose, Zitronensaure, Magnesiumcarbonat, Natriumchlorid, Aroma(natürlich und naturidentisch), Kaliumchlorid, Farbstoff Beetenrot, Kaliumhydrogenphosphat, Natriumcitrat, Vitamin C, Emulgator (E322), Eisenpyrophosphat, Antioxidantien (E304, E307), Zinksulfat, Vitamin E, Süßstoffe Acesulfam K und Aspartam, Natriummolybdat, Kupfergluconat, Niacin, Chromchlorid, Vitamin A, Mangansulfat, Calciumphosphat, Kaliumjodid, Natriumselenit, Natriumfluorid, Calciumpantothenat, Vitamine (B6, D, B1, K1, B2, B12) Folsäure, Biotin

## Suppe Tomate:

Magermilchpulver, Tomatenpulver, Milcheiweiß, Gelatine, pflanzliches Öl, Maisstärke, Aroma, Inulin, Maltodextrin, Kaliumcitrat, Zucker, Farbstoff Beetenrot, Carboxymethylcellulose, Magnesiumcarbonat, Zitronensaure, Natriumchlorid, Aroma (natürlich und naturidentisch), Kräuter, Kaliumchlorid, Farbstoff  $\beta$ -Carotin, Kaliumhydrogenphosphat, Natriumcitrat, Calciumphosphat, Vitamin C, Eisenpyrophosphat, Emulgator E322, Antioxidantien (E304, E305), Zinksulfat, Vitamin E, Natriummolybdat, Kupfergluconat, Niacin, Chromchlorid, Vitamin A, Mangansulfat, Calciumphosphat, Kaliumjodid, Natriumselenit, Natriumfluorid, Calciumpantothenat, Vitamine (B6, O, EM, K1 B2 B12) Folsäure, Biotin

## Suppe Kartoffel/Lauch:

Milcheiweiß, modifizierte Stärke, Maltodextrin, pflanzliches Öl (z.T. gehärtet), Magermilchpulver, Inulin, Gelatine, Kartoffelflocken, Lauchflocken, Kaliumcitrat, MCT-Öl, Magnesiumcarbonat, Natriumeitrat, Aroma(natürlich und naturidentisch), Spinatpulver, Natriumchlorid, Kalliumhydrogenphosphat, Calciumphosphat, Emulgator (E322, E472), Eisenpyrophosphat, Vitamin C, Zinksulfat, Niacin, Vitamin E, Kaliumjodid, Kupfergluconat, Vitamin A, Natriumselenit, Calciumpantothenat, Mangansulfat, Vitamine (B6, D, B1, B2, B12) Folsäure, Vitamin B12, Biotin