

# FORMULA 1 COOKIE CRUNCH



#4467

**Zutaten:** Soja-Eiweissolat, Fruktose, Inulin, glutenfreie Ballaststoffe aus **Hafer**, Sojaöl, Schoko Crisps (Reismehl, Maismehl, Zucker, Kakaopulver, Reisfaser, Salz), Mineralmischung (Calciumcitrat, Magnesiumoxid, Eisenfumarat, Natriumselenit, Zinkoxid, Mangancarbonat, Chrom(III)-chlorid, Kaliumiodid, Kupfercitrat), Kaliumphosphat, Emulgator (**Sojalecithin**), Aroma, biologisches Leinsamenpulver, Verdickungsmittel (Xanthan, Guarkernmehl), Vitaminmischung (L-Ascorbinsäure (Vit. C), DL- $\alpha$ -Tocopherylacetat (Vit. E), Nicotinamid (Niacin), Retinylacetat (Vit. A), D-Biotin (Biotin), Calcium-D-pantothenat (Pantothensäure), Cholecalciferol (Vit. D), Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure), Phylochinon (Vit. K), Pyridoxinhydrochlorid (Vit. B6), Thiaminhydrochlorid (Vit. B1), Cyanocobalamin (Vit. B12), Riboflavin (Vit. B2)), Natriumchlorid, Fruchtpulver (Papaya, Granatapfel, Blaubeere), Süßungsmittel (Sucralose), Petersilienkrautpulver, Trennmittel (Siliciumdioxid).

Allergiehinweis: Achten Sie auf die **fettgedruckten** Zutaten für Hinweise auf Allergene.

<sup>1</sup> 2 % der landwirtschaftlichen Zutaten stammen aus biologischem Anbau

NL-BIO-01

## Nährwertangaben

| Eine Portion: 26 g (2 Messlöffel); Portionen pro Behälter: 21 |                     |              |  |              |  |              |
|---|---------------------|--------------|--|--------------|--|--------------|
|   | Pro 100 g           |              | 26 g Portion mit 250 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett) |              | 26 g Portion mit 250 ml Sojadrink (angereichert) |              |
| Energie   | 1664 kJ<br>398 kcal | -            | 953 kJ<br>227 kcal                                   | -            | 897 kJ<br>214 kcal                               | -            |
| Fett  | 9,7 g               | -            | 6,6 g  | -            | 6,3 g  | -            |
| davon:  | -                   | -            | -  | -            | -  | -            |
| gesättigte Fettsäuren   | 1,6 g               | -            | 3,0 g  | -            | 0,9 g  | -            |
| einfach ungesättigte Fettsäuren                               | 2,1 g               | -            | 1,6 g  | -            | 1,5 g  | -            |
| mehrfach ungesättigte Fettsäuren                              | 5,5 g               | -            | 1,5 g  | -            | 3,6 g  | -            |
| Kohlenhydrate   | 33 g                | -            | 21 g   | -            | 21 g   | -            |
| davon: Zucker   | 21 g                | -            | 18 g   | -            | 15 g   | -            |
| Ballaststoffe   | 18 g                | -            | 5 g  | -            | 5 g  | -            |
| Eiweiss   | 35 g                | -            | 18 g   | -            | 16 g   | -            |
| Salz  | 1,2 g               | -            | 0,6 g  | -            | 0,6 g  | -            |
| <b>VITAMINE</b>   |                     | <b>% RM*</b> | <b>% RM*</b>   | <b>% RM*</b> | <b>% RM*</b>                                     | <b>% RM*</b> |
| Vitamin A   | 1310 µg RE          | 164 %        | 377 µg RE  | 47 %         | 482 µg RE  | 60 %         |
| Vitamin D   | 7,9 µg              | 158 %        | 2,1 µg   | 42 %         | 4,9 µg   | 98 %         |
| Vitamin E   | 19 mg $\alpha$ -TE  | 158 %        | 5,1 mg $\alpha$ -TE                                  | 43 %         | 5,3 mg $\alpha$ -TE                              | 44 %         |
| Vitamin K   | 118 µg              | 157 %        | 31 µg  | 41 %         | 38 µg  | 51 %         |
| Vitamin C   | 119 mg              | 149 %        | 35 mg  | 44 %         | 31 mg  | 39 %         |
| Thiamin   | 1,2 mg              | 109 %        | 0,42 mg  | 38 %         | 0,39 mg  | 35 %         |
| Riboflavin  | 0,35 mg             | 25 %         | 0,55 mg  | 39 %         | 0,56 mg  | 40 %         |
| Niacin  | 24 mg NE            | 150 %        | 6,5 mg NE  | 41 %         | 7,3 mg NE  | 46 %         |
| Vitamin B6  | 1,7 mg              | 121 %        | 0,56 mg  | 40 %         | 0,52 mg  | 37 %         |
| Folsäure  | 250 µg              | 125 %        | 75,8 µg  | 38 %         | 65,0 µg  | 33 %         |
| Vitamin B12   | 1,0 µg              | 40 %         | 1,3 µg   | 52 %         | 2,4 µg   | 96 %         |
| Biotin  | 73 µg               | 146 %        | 28 µg  | 56 %         | 19 µg  | 38 %         |
| Pantothensäure  | 6,8 mg              | 113 %        | 2,7 mg   | 45 %         | 2,0 mg   | 33 %         |
| <b>MINERALSTOFFE</b>  |                     |              |  |              |  |              |
| Kalium  | 1420 mg             | 71 %         | 768 mg   | 38 %         | 682 mg   | 34 %         |
| Calcium   | 460 mg              | 58 %         | 423 mg   | 53 %         | 435 mg   | 54 %         |
| Phosphor  | 890 mg              | 127 %        | 463 mg   | 67 %         | 342 mg   | 49 %         |
| Magnesium   | 431 mg              | 115 %        | 143 mg   | 38 %         | 151 mg   | 40 %         |
| Eisen   | 22 mg               | 157 %        | 5,8 mg   | 41 %         | 6,8 mg   | 49 %         |
| Zink  | 12 mg               | 120 %        | 3,9 mg   | 39 %         | 3,7 mg   | 37 %         |
| Kupfer  | 1,7 mg              | 170 %        | 0,47 mg  | 47 %         | 0,87 mg  | 87 %         |
| Mangan  | 3,3 mg              | 165 %        | 0,86 mg  | 43 %         | 1,0 mg   | 50 %         |
| Selen   | 79 µg               | 144 %        | 21 µg  | 38 %         | 26 µg  | 47 %         |
| Chrom   | 80 µg               | 200 %        | 21 µg  | 53 %         | 21 µg  | 53 %         |
| Molybdän  | 77 µg               | 154 %        | 31 µg  | 62 %         | 20 µg  | 40 %         |
| Jod   | 230 µg              | 153 %        | 68,3 µg  | 46 %         | 59,8 µg  | 40 %         |

\* Referenzmengen

12 g Zucker pro Portion stammen aus Milch  
9 g Zucker pro Portion stammen aus Sojadrink

## Basisprodukte

Formula 1 vereint beste Zutaten, pures Geschmackserlebnis und intelligente Ernährung in nur einem Shake.

**F1 Cookie Crunch ist ein veganer\*\* Mahlzeigersatz-Shake, mit hohem Proteingehalt, der zur Zunahme und zum Erhalt von Muskelmasse beiträgt. Zudem enthält er eine perfekte Mischung aus Vitaminen und Mineralstoffen sowie Fetten.**

- Hole dir die Nährstoffe, die dein Körper braucht, und bleibe dabei deinen Vorlieben oder deinen Ernährungsbedürfnissen verpflichtet. F1 Cookie Crunch besteht aus veganen Zutaten, ist gluten- und milchfrei und ohne künstliche Farbstoffe.
- Hoher Proteingehalt, der zu einer Zunahme von Muskelmasse beiträgt. Formula 1 ist ein Mahlzeigersatz, der essenzielle Mikronährstoffe sowie zusätzliche Kräuter und pflanzliche Stoffe enthält.
- Geniesse Formula 1 als nahrhaftes Frühstück, Mittag- oder Abendessen, um deinen aktiven Lebensstil und deine Gewichtsmanagementziele zu unterstützen\*\*\*.

\*\*\* **Zur Gewichtskontrolle:** Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeigersatz trägt zu Gewichtsabnahme bei. Ersetze daher zwei Mahlzeiten pro Tag mit einem köstlichen Nähr-Shake Getränkemix und nehme eine nahrhafte Mahlzeit zu dir.

\*\*\* **Zur Unterstützung der ausgewogenen Ernährung und Gewichtserhaltung:** Das Ersetzen von einer der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeigersatz trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten. Ersetze daher eine Mahlzeit pro Tag mit einem köstlichen Nähr-Shake Getränkemix und nehme zwei nahrhafte Mahlzeiten zu dir.

\*\* bei Zubereitung mit 250 ml angereicherterem Sojadrink

## HAUPTVORTEILE

- Hoher Proteingehalt
- F1 Cookie Crunch ist bei Zubereitung mit angereicherterem Sojadrink ein vollständig veganer und milchfreier Shake
- Als vegane Mischung liefert Formula 1-Shake mehr als ein Drittel der empfohlenen täglichen Aufnahme an 25 Vitaminen und Mineralstoffen pro Portion

## VERWENDUNG

- Geniesse jeden Tag einen Formula 1-Shake als nahrhafte Mahlzeit. Vor Gebrauch die Packung vorsichtig schütteln, da sich der Inhalt absetzen kann. Mische zwei Messlöffel (26 g) Pulver mit 250 ml kalter, fettarmer Milch (1,5 % Fett) oder für einen veganen und milchfreien Shake mit 250 ml angereicherterem Sojadrink.
- Du suchst nach einer ausgewogenen Mahlzeit ohne die Verwendung von Milch oder Sojadrink? Probiere 2 Messlöffel Formula 1 Cookie Crunch mit 2 Messlöffeln Protein-Getränkemix und 300 ml Wasser mit nur 212 kcal und 24 g Protein pro Portion.

Geniesse dieses Produkt im Rahmen einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung sowie einem gesunden, aktiven Lebensstil. Besuche MyHerbalifeShake.com für weitere Shake-Rezepte und Serviervorschläge.

Um mehr zu erfahren, kontaktiere mich noch heute: