

# EXPRESS DIET

VEGETARIAN DIET

# Vegetarian PASTA BOLOGNESE

**Kasvis Bolognese pasta-ateria-aines.** Makeutettu sukraloosilla. Erittäin niukkaenerginen ruokavalionkorvike painonhallintaan (VLCD).

**Vegetabilisk bolognese pasta mäldit ingrediens-mål.** Sötad med sukralos. Komplet kostersättning för viktkontroll med mycket lågt energiinnehåll (VLCD).

**Lisää vain vesi / Tillsätt bara vatten.**

**Ainesosat:** Pasta (durumvehnä, vehnäkuitu), kuivatut kasvikset 16% (tomatti, sipuli, paprika, porkkana), soijaproteiinirohke, heraproteiini-isoaatti (maidosta), hiivaute (hiivaute, aromi, suola), auringonkukkaöljy, merisuola, kivennäisaineet (kalium, kalsium, magnesium, rauta, sinkki, mangaani, kupari, seleeni, jodi, molybdeeni), voijauhe (maidosta), glukomannaanikuitu, aromit, vitamiinit (C-vit., niasiini, A-vit., pantoteeni, D3-vit., B12-vit., riboflaviini, B6-vit., K-vit., tiiamiini, foolihappo, biotiini, koliini), happamuudensäätöaine (sitruunahappo), kaliumkloridi, mausteet (chili, persilja, mustapippuri, valkosipuli, basilika, oregano, cayenne), makeutusaine (sukraloosi). *Tuote saattaa sisältää maapähkinää ja pähkinöitä.*

**Ingredienser:** Pasta (durumvete, vetefer), torkade grönsaker 16% (tomat, lök, paprika, morot), sojaproteinkoncentrat, vasselproteinsolat (av mjölk), jästextrakt (jästextrakt, arom, salt), solrosolja, havssalt, mineraler (kalium, kalium, magnesium, järn, zink, mangan, koppar, selen, jod, molybden), smörpulver (av mjölk), glukomannanfiber, aromer, vitaminer (C-vit., niasin, A-vit., pantotensyra, D3-vit., D12-vit., riboflavin, B6-vit., K-vit., tiamin, folsyra, biotin, cholin), surhetsreglande medel (citronsyra), kaliumklorid, kryddor (chili, persilja, svartpeppar, vitlök, basilika, oregano, cayenne), sötningsmedel (sukralos). *Produkten kan innehålla jordnötter och nötter.*

**Valmistusohje:** Sekoita ateria-aines 2 dl:aan vettä. Kuumenna kiehuvaksi ja sekoita mutta älä keitä. Anna hautua kannen alla n. 10 min. Sekoita vielä ja nauti. Mikrossa: Sekoita ateria-aines 2 dl:aan vettä. Kuumenna mikrossa ½-teholla 5-6 min. Sekoita ja anna hautua kannen alla 5 min. Sekoita vielä ja nauti. *Yhdestä pussista saat 248 grn annoksen ruokaa.*

**Tillagning:** Tillsätt ingredienserna till 2 dl vatten. Hetta till koka och rör men koka ej. Låt rätten dra sig under lock för 10 min. Stir igen och njut. I mikrougn: Tillsätt ingredienserna till 2 dl vatten. Hetta i mikrougn på halv effekt för 5-6 min. Stir och låt rätten dra sig under lock för 5 min. Stir igen och njut. *En påse ger 248 g portion av mat.*

Nauti päivässä joko 1 Express Diet patukkaa ja 4 Express Diet pussia tai 5 Express Diet pussia korvamaan kaikki päivän ateriat. Tätä käyttöohjetta noudattamalla saat riittävän määrän kaikkia tarvitsemiasi välttämättömiä ravintoaineita. Express Diet ruokavaliokorvikkevalmisteen on tarkoitettu painorapudotukseen osana vähä-energiasta ruokavaliota, tervettä elämäntapojaa ja liikuntaa. Muut elintarvikkeet ovat välttämätön osa tätä ruokavaliota. Tuotteet ovat tarkoitettu terveille henkilöille, ei kuitenkaan raskaana oleville ja imettäville eikä lapsille. Terveiden laihduttavien ylipainoisten tai lihavien aikuisten ei tulisi käyttää valmistettua yhtäjaksoisesti yli kahdeksaa viikkoa tai toistuvasti tätä lyhyempiä aikoja ilman terveydenhuollon ammattilaisen ohjeistusta. Huolehdi riittävästä päivittäisestä nesteiden nautimisesta.

**Ravintoarvo/Näringsvärde:**

	100 g	48 g	48 g	% a) / 5 annosta/ 5 pöser	% a)
Energiaa/Energi (kJ/kcal)	1301/308	624/148	7%	37%	
Rasvaa/Fett (g)	5,4	2,6	4%	18%	
tydyttyntä rasvaa/ mättade (g)	1,3	0,6	3%	15%	
Hiilihydraatteja/Kolhydrater (g)	41	20	8%	38%	
sokereita/sockerarter(g)	9,6	4,6	5%	26%	
Ravintokuitua/ Fiber (g)	6,7	3,2			
Proteiinia/Protein (g)	21	10	20%	99%	
Suolaa/Salt (g)	3,9	1,9	31%	155%	

**Vitamiinit/Vitaminer:**

	100 g	48 g	48 g	% b) / 5 annosta/ 5 pöser	% b)
A-vit., µg RE	292	140	20%	100%	
D3-vit., µg	2,1	1,0	20%	100%	
E-vit., mg TE	4,2	2,0	20%	100%	
K1-vit., µg	29	14	20%	100%	
B1-vit., mg	0,46	0,22	20%	100%	
Riboflaviini/Riboflavin, mg	0,67	0,32	20%	100%	
Niasini/Niacin, mg	7,5	3,6	20%	100%	
B6-vit., mg	0,63	0,30	20%	100%	
B12-vit., µg	0,58	0,28	20%	100%	
Foolihappo/Folsyra, µg	83,3	40,0	20%	100%	
Biotiini/Biotin, µg	6,2	3,0	20%	100%	
Pantoteeni/Pantotensyra, mg	1,3	0,60	20%	100%	
C-vit., mg	19	9,0	20%	100%	

**Kivennäisaineet/Mineraler:**

Kalium (K), mg	1824	876	28%	141%
Kalsium/Calcium (Ca), mg	492	236	34%	169%
Fosfori/Fosfor (P), mg	547	262	48%	239%
Magnesium (Mg), mg	82	39	26%	131%
Rauta/Järn (Fe), mg	10	4,6	29%	144%
Sinkki/Zink (Zn), mg	4,7	2,3	24%	119%
Kupari/Koppar (Cu), mg	0,82	0,39	36%	179%
Jodi/Iod (I), µg	69	33	25%	127%
Mangaani/Mangan (Mn), mg	0,52	0,25	25%	126%
Seleeni/Selen (Se), µg	34	16	30%	148%
Molybdeeni/Molybden (Mo), µg	28	14	21%	105%
Natrium (Na), mg	1554	746		
Koliini/Kolin (mg)	167	80		
Linolihappo/linolsyra (g)	1,9	0,92		
Laktosoi/Laktos 0,3 g / 100 g				

Säilytetään kuivassa ja viileässä/Forvaras torr och svalt  
Parasta ennen/ eräno/ Bäst före & satsnr

48 g



**Valmistaja/Tillverkare/Manufacturer: Leader Foods Oy**  
Virkatie 8, 01510 Vantaa, Finland • Tel: +358 9 8364 7310  
feedback@leader.fi • www.expressdiet.fi\*



\*Alkuisen keskihierotusnäytin saamin vertailuarvo (8400K/200kcal) / Referensvärde för en vuxen: genomsnittsaivarens dagliga intag. <sup>b)</sup> Päivän saamin suositusta / av rekommenderat.