

Tikka Masala Rice -ateria-aines. Kananmakuinen riisi - kasvis mausteseos. Erittäin niukkaenerginen ruokavaliokorvikke painonhallintaan (VLCD).

Ingrediensit till Tikka Masala Rice -mäl. Ris-grönsaks-kräddmix med kycklingsmak. Komplettt kostersättning för viktkontroll med mycket lågt energiinnehåll (VLCD).

Lisää vain vesi./ Tillsätt bara vatten.

Ainesosat: Riisi, soijaproteiini, perunatärkkelys, kuivatut kasvikset ja hedelmät (sipuli, ananas, paprika), merisuola, ruokosokeri, glukomannaanikuitu, auringonkukkaöljy, kiennänsäaineet (kalium, kalsium, magnesium, rauta, sinkki, mangaani, kupari, seleeni, jodi, molybdeeni), mausteet (kurkuma, korianderi, juustokumina, valkosipuli, inkivääri, kaneli, mustapippuri, cayenne, persilja, kardemumma, neilikka), sitruskuitu, rasvajauhe (auringonkukkaöljy, glukososiirappi, muunnettu tärkkelys), vitamiinit (C-vit., niasiini, A-vit., pantoteinihappo, D3-vit., B12-vit., riboflaviini, B6-vit., K-vit., tiiamiini, foolihappo, biotiini, koliini), aromit, ihvauute. *Tuote saattaa sisältää gluteenia, maitoa, maapähkinää ja pähkinöitä.*

Ingrediensit: Ris, soijaproteiini, potaattitärkelys, torkkade grönsaker och frukter (lök, ananas, paprika), havssalt, rörsocker, gluko mannanfiber, solrosolja, mineraler (kalium, kalcium, magnesium, järn, zink, mangan, koppar, selen, jod, molybden), kryddor (gurkmeja, koriander, spiskummin, vitliök, ingefära, kanel, svatpeppar, cayenne, persilja, kardemumma, nejlilka), citrusfiber, fettpulver (solrosolja, glukososiirappi, modifierad stärkelse), vitaminer (C-vit., niasin, A-vit., pantotensyra, D3-vit., D12-vit., riboflavin, B6-vit., K-vit., tiamin, folsyra, biotin, cholin), aromer, jästextrakt. *Produkten kan innehålla gluten, mjölk, jordnötter och nötter.*

Valmistusohje: Sekoita ateria-aines 2,5 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 2,5 dl:aan vettä. Kuumenna mikrossa 1/2-teholla 5-6 min. Sekoita ja anna hautua kannen alla 5 min. Sekoita vielä ja nauti. *Yhdestä pussista saat 299 g:n annoksen ruokaa.*

Tillagning: Tillsätt ingredienserna till 2,5 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 2,5 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 299 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 kaikilla tarvitsemasi välttämättömiä ravintoaineita. Express Diet ruokavaliokorvikkevalmisteet on tarkoitettu painonpudotukseen osana vähäenergiasta ruokavaliota, terveitä elämäntapoja ja liikuntaa. Muut elintarvikkeet ovat välttämätön osa tätä ruokavaliota. Tuotteet ovat tarkoitettu terveille henkilöille, ei kuitenkaan raskaana oleville ja imettävälle eikä lapsille. Terveiden laihduttavien ylipainoisten tai lihaviin aikuisten ei tulisi käyttää valmistetta yhtäjaksoisesti yli kahdeksaa viikkoa tai toistuvasti tätä lyhyempiä aikoja ilman terveydenhuollon ammattilaisen ohjeistusta. Huolehdi riittävästä päivittäisestä nesteen nautimisesta.

Ravintoarvo/Näringsvärde:

	100 g	49 g	% a) / 5 annosta/ 49 g	% a) / 5 päser
Energiaa/Energi (kJ/kcal)	1383/327	678/160	8 %	40 %
Rasvaa/Fett (g)	3,8	1,9	3 %	13 %
tydytynyttä rasvaa/ mättade (g)	0,4	0,2	1 %	5 %
Hiilihydraatteja/Kolhydrater (g)	50	24	9 %	46 %
sokereita/sockerarter (g)	7,6	3,7	4 %	21 %
Ravintokuitua/ Fiber (g)	7,1	3,5		
Proteiinia / Protein (g)	21	10	21 %	103 %
Suolaa /Salt (g)	4,1	2,0	33 %	166 %

	100 g	49 g	% b) / 5 annosta/ 49 g	% b) / 5 päser
Vitamiinit/Vitaminer:				
A-vit., µg RE	286	140	20 %	100 %
D3-vit., µg	2,0	1,0	20 %	100 %
E-vit., mg TE	4,1	2,0	20 %	100 %
K1-vit., µg	29	14	20 %	100 %
B1-vit., mg	0,45	0,22	20 %	100 %
Riboflaviini/Riboflavin, mg	0,65	0,32	20 %	100 %
Niasiini/Niasin, mg	7,3	3,6	20 %	100 %
B6-vit., mg	0,61	0,30	20 %	100 %
B12-vit., µg	0,57	0,28	20 %	100 %
Foolihappo/Folsyra, µg	81,6	40,0	20 %	100 %
Biotiini/Biotin, µg	6,1	3,0	20 %	100 %
Pantoteinihappo/Pantotensyra, mg	1,2	0,60	20 %	100 %
C-vit., mg	18	9,0	20 %	100 %

Kiennänsäaineet/Mineraler:

Kalium, (K), mg	1670	818	26 %	132 %
Kalsium/Calcium (Ca), mg	462	226	32 %	162 %
Fosfori/Fosfor (P), mg	658	322	59 %	293 %
Magnesium (Mg), mg	97	47	32 %	158 %
Rauta/Järn (Fe), mg	9,2	4,5	28 %	142 %
Sinkki/Zink (Zn), mg	5,2	2,6	27 %	135 %
Kupari/Koppar (Cu), mg	0,91	0,45	41 %	203 %
Jodi/Jod (I), µg	65	32	24 %	122 %
Mangaani/Mangan (Mn), mg	0,88	0,43	43 %	216 %
Seleeni/Selen (Se), µg	29	14	26 %	131 %
Molybdeeni/Molybden (Mo), µg	26	13	20 %	100 %
Natrium (Na), mg	1631	800		
Koliini/ Kolin (mg)	168	82		
Linoliyhappo/ linolisyra (g)	1,89	0,93		
Laktosoi /Laktos 0 g/100 g				

Säilytetään kuivassa ja viileässä/Förvaras torr och svalt
Parasta ennen & eränro/ Bäst före & satsnr

49 g



6 4 30067 842383