

14a VITAL
Pflanzliche Eiweißdiät
(PZN 04047955)



Nährwertangaben	100 g Pulver	pro Portion*	bei Ersatz von 3 Mahlzeiten
Brennwert (kcal)	309	210	630
Brennwert (kJ)	1309	890	2670
Eiweiß	35 g	24 g	72 g
Kohlenhydrate	35 g	24 g	72 g
davon Fruktose	33 g	22 g	66 g
Fett	3,4 g	2,3 g	6,9 g
davon gesättigte FS	0,4 g	0,3 g	0,9g
einfach ungesättigte FS	0,8 g	0,5 g	1,5 g
mehrfach ungesättigte FS	2,1 g	1,4 g	4,2 g
Ballaststoffe	7,7 g	5,2 g	15,6 g
Natrium	0,9 g	0,6 g	1,8 g

	100g Pulver		pro Portion*		bei Ersatz von 3 Mahlzeiten	
Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente	enthält durchschnittlich	empfohlene Tagesdosis in %	enthält durchschnittlich	empfohlene Tagesdosis in %	enthält durchschnittlich	empfohlene Tagesdosis in %
Vitamin A	1029 g	129	700 g	88	2100 g	264
Vitamin D3	2,5 µg	50	1,7 µg	34	5,1 µg	102
Vitamin E	15 mg	147	10 mg	100	30 mg	300
Vitamin C	66 mg	110	45 mg	75	135 mg	225
Thiamin	2,4 mg	168	1,6 mg	114	4,8 mg	342
Riboflavin	2,4 mg	147	1,6 mg	100	4,8 mg	300
Niacin	26 mg	147	18 mg	100	54 mg	300
Vitamin B6	2,2 mg	110	1,5 mg	75	4,5 mg	225
Folsäure	294 g	147	200 g	100	600 g	300
Vitamin B12	2,1 g	206	1,4 g	140	4,2 g	420
Biotin	0,04 mg	29	0,03 mg	20	0,09 mg	60
Pantothensäure	4,4 mg	74	3 mg	50	9 mg	150
Calcium	882 mg	110	600 mg	75	1800 mg	250
Phosphor	1111 mg	139	756 mg	95	2268 mg	284
Kalium	1029 mg	-	700 mg	-	2100 mg	-
Eisen	7,8 mg	56	5,3 mg	38	15,9 mg	114
Zink	4,7 mg	31	3,2 mg	21	9,6 mg	63
Kupfer	1,0 mg	-	0,7 mg	-	1,9 mg	-
Jod	63,7 µg	42	43,3 µg	29	129,9 µg	87
Selen	26,9 µg	-	18,3 µg	-	54,9 µg	-
Natrium	912 mg	-	620 mg		1860 mg	-
Magnesium	213 mg	71	145 mg	48	435 mg	144
Mangan	3,0 mg	-	2,0 mg	-	6,0 mg	-
L-Carnitin	300 mg	-	230 mg	-	700 mg	-

Aminosäuren auf pflanzlicher Basis

L-Glutamin, L-Aspargin, L-Leucin, L-Arginin, L-Lysin, L-Tyrosin, L-Prolin, L-Serin, L-Phenylalanin, L-Valin, L-Histidin, L-Isoleucin, L-Alanin, L-Glycin, L-Threonin, L-Cystin, L-Methionin, L-Tryptophan.

Zutatenliste (bezogen auf 100 g Pulver)

Sojaeweiß, Fruchtzucker, Maisdextrin, Emulgator **Soja**-Lecithin, Verdickungsmehl Konjak, Dikaliumphosphat, natürliches Aroma, Tri-Calciumphosphat, Calciumcarbonat, Magnesiumcarbonat, Tri-Natriumcitrat, Di-Natriumphosphat, Maltodextrin, L-Carnitin, Säuerungsmittel (Weinsäure), Gewürzextrakt, Natrium-L-ascorbat, Vanilleschotenpulver, Nicotinamid, D- α -Tocopherylacetat, Zinkgluconat, Eisenpyrophosphat, Retinylacetat, Mangansulfat, Calcium-D-Pantothenat, Thiaminmononitrat, Pyridoxin-hydrochlorid, Riboflavin, Kupfersulfat, Cholecalciferol, Folsäure, Kaliumjodid, Natriumselenit, Biotin, Cyanocobalamin

(laktosefrei, glutenfrei)

Zubereitet mit 68 g Pulver und 350 ml Wasser