



**FÖrmaFast**  
productcatalogus



# Afvallen met FormaFast

FormaFast is dé nummer 1 op het gebied van maaltijdvervangers. Geen ingewikkeld dieet maar een simpel en bewezen concept om snel en effectief af te vallen. De maaltijdvervangers bevatten minder calorieën dan reguliere maaltijden, zijn heerlijk van smaak en bevatten alle essentiële bouw- en voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft.

Bij FormaFast vinden we het belangrijk dat je ook met maaltijdvervangers gevarieerd kunt blijven eten. Daarom bieden we een ruim assortiment met verschillende producten en smaken aan. Je vindt al onze producten terug in deze brochure. Uiteraard kan het voorkomen dat er een product uit het assortiment gaat of we een nieuw product toevoegen. Kijk op onze website voor ons meest recente assortiment!

Het FormaFast dieet bestaat uit drie fases:

1. Lose it fase: streng en doelgericht
2. Shape it fase: effectief en smaakvol
3. Keep it fase: op gewicht blijven

Al onze producten zijn geschikt voor elke fase. Je kunt dus zelf je favoriete producten uitkiezen! Om het makkelijk voor je te maken, hebben we voor elke fase boxen samengesteld met verschillende producten. Ons gehele aanbod vind je terug op onze website.



## Lose it fase

De Lose it fase is de meest strenge fase. Het is aan jou hoeveel dagen je deze fase wilt volgen, maar je mag deze fase maximaal 56 dagen achter elkaar volgen. Start het dieet goed met onze Lose it box! Val je liever af met alleen maar shakes? Dan kun je de Lose it box ook vervangen door een Shake it box.



Scan de QR code voor meer informatie over de Lose it fase



## Shape it fase

Heb je de Lose it fase er op zitten of wil je graag op een iets rustiger tempo afvallen? Begin dan met de Shape it fase. Ook hier bepaal je zelf hoe lang je deze fase wilt volgen. Kies op onze website een van onze dieet boxen die het beste past binnen jouw levensstijl.



Scan de QR code voor meer informatie over de Shape it fase



## Keep it fase

Deze fase is voor mensen die de controle over hun gewicht willen behouden. Je kiest zelf of je 1 of 2 maaltijden per dag vervangt door onze maaltijdvervangers. Kijk op onze website voor ons gehele aanbod.



Scan de QR code voor meer informatie over de Keep it fase

## De heerlijke repen van FormaFast

Alle repen van FormaFast bevatten een flinke portie eiwitten, mineralen en vitamines. Ze bevatten dus alle voedingsstoffen die jouw lichaam nodig heeft. Daardoor kan een reep jouw hele maaltijd vervangen!

Wist je dat al onze repen ook per 7 verkrijgbaar zijn? Zo heb je altijd een voorraad van jouw favoriete reep in huis!



Scan de QR code om al onze repen te bekijken



**Amandel-fruitreep  
met chocolade**  
213 kcal



**Chocoladereep  
met pindasmaak**  
204 kcal



**Kokosnootreep**  
202 kcal



**Amandelreep  
met pompoenpitten**  
199 kcal



**Pinda mueslireep deluxe**  
213 kcal



**Witte chocolade reep  
met appel en citroensmaak**  
204 kcal



**Karamelreep**  
212 kcal



**Chocoladereep  
puur**  
206 kcal



**Chocoladereep  
melk**  
201 kcal

## De heerlijke shakes van FormaFast

De dieet shakes van FormaFast bevatten alle belangrijke voedingsstoffen waardoor de afslankshakes daadwerkelijk een (avond)maaltijd kunnen vervangen. Doordat de shakes minder calorieën bevatten dan een reguliere maaltijd raak je eindelijk die ongewenste kilo's kwijt.

Wist je dat al onze shakes ook per 7 verkrijgbaar zijn? Zo heb je altijd een voorraad van jouw favoriete shake in huis!



### Shake it box

28 shakes & 1 shakebeker



### Shake it box XL

56 shakes & 2 shakebekers



Scan de QR code om al onze shakes te bekijken



**Shake**  
met witte chocoladesmaak  
203 kcal



**Shake**  
met cookie & creamsmaak  
201 kcal



**Shake**  
met appel & blauwe bessensmaak  
200 kcal



**Milkshake**  
hazelnoot  
215 kcal



**Milkshake**  
met rode vruchtensmaak  
212 kcal



**Milkshake**  
aardbei  
213 kcal



**Milkshake**  
vanille  
213 kcal



**Milkshake**  
chocolade  
212 kcal



**Milkshake**  
caffè latte  
212 kcal



**Milkshake**  
met karamelsmaak  
212 kcal



**Milkshake**  
met bananensmaak  
212 kcal



**Milkshake**  
met mangosmaak  
211 kcal



**Milkshake**  
met pistachesmaak  
211 kcal



**Milkshake**  
perzik  
223 kcal



**Milkshake**  
met kersensmaak  
212 kcal



**FormaFast Shakebeker**





**Shake pakket**  
7 shakes



**Voordeelverpakking**  
7 van jouw favoriete shakes



Scan de QR code om al onze shakes te bekijken

# De heerlijke ontbijt & maaltijd producten van FormaFast

Met de heerlijke (avond)maaltijden van FormaFast kun je op een gezonde manier afvallen. De maaltijden zijn eenvoudig te bereiden en zitten boordevol belangrijke bouw- en voedingstoffen. Binnen een handomdraai kun je genieten van een heerlijke omelet of pasta!



Scan de QR code om al onze producten te bekijken



**Muesli**  
chocolade-karamel  
234 kcal



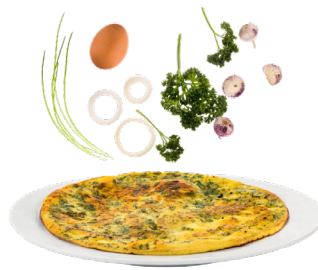
**Havermout**  
appel-kaneel  
200 kcal



**Groentesoep**  
125 kcal



**Havermout**  
182 kcal



**Kruiden & uien omelet**  
202 kcal



**Spaghetti**  
125 kcal



**Pasta carbonara**  
243 kcal



**Cottage pie**  
125 kcal



**Champignonsoep**  
125 kcal



**Chicken-curry noodle soep**  
125 kcal



**Kippensoep**  
125 kcal



**Chili**  
125 kcal



**Pannenkoek  
Appel-Karamel**

144 kcal



**Perzik dessert**

174 kcal



**Omelet met kaas &  
baconsmaak**

207 kcal



**Pannenkoek**

144 kcal



**Pannenkoek  
Banaan-Chocolade**

147 kcal

# Voedingswaarden en bereidingswijzen

Op de volgende pagina's vind je specifiek per product alle voedingswaarden en bereidingswijzen terug. Heb je allergieën? Lees de voedingswaarden dan goed door!

Voedingswaarde	Shake met witte chocoladesmaak	
	Per 100 gram	Per portie (301 g)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.683 / 399	858 / 203
Vetten (g)	9,1	4,6
- vv. verzadigd (g)	1,6	0,8
- vv. linolzuur (g)	3,3	1,7
Koolhydraten (g)	43	22
- vv. suikers (g)	34	17
Vezels (g)	4,7	2,4
Eiwitten (g)	34	18
Zout (g)	1,3	0,66
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	981 (49%*)	500 (25%*)
Calcium (mg)	470 (59%*)	240 (30%*)
Fosfor (mg)	638 (91%*)	325 (46%*)
Magnesium (mg)	245 (65%*)	125 (33%*)
IJzer (mg)	14,8 (105%*)	7,52 (54%*)
Zink (mg)	7,06 (71%*)	3,60 (36%*)
Koper (mg)	1,22 (122%*)	0,62 (62%*)
Jodium (µg)	106 (71%*)	54,0 (36%*)
Seleen (µg)	37,8 (69%*)	19,3 (35%*)
Mangaan (mg)	1,69 (84%*)	0,86 (43%*)
Natrium (mg)	504	257
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	560 (70%*)	286 (36%*)
Vitamine C (mg)	71,7 (90%*)	36,6 (46%*)
Vitamine D (µg)	3,50 (70%*)	1,79 (36%*)
Vitamine E (mg)	7,06 (59%*)	3,60 (30%*)
Vitamine B1 (mg)	0,73 (66%*)	0,37 (34%*)
Vitamine B2 (mg)	0,96 (69%*)	0,49 (35%*)
Vitamine B3 (mg)	12,5 (78%*)	6,37 (40%*)
Vitamine B5 (mg)	4,14 (69%*)	2,11 (35%*)
Vitamine B6 (mg)	1,24 (89%*)	0,63 (45%*)
Vitamine B8 (µg)	33,3 (67%*)	17,0 (34%*)
Vitamine B9 (µg)	127 (64%*)	65,0 (32%*)
Vitamine B12 (µg)	1,49 (60%*)	0,76 (30%*)
Vitamine K (µg)	47,3 (63%*)	24,1 (32%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Eiwittenmix ( <b>soja</b> -eiwit (emulgator (lecithine)), erwtenewit); fructose; plantaardig vetpremix ( <b>soja</b> -olie, glucosestroep, <b>melk</b> eiwit, stabilisator (pentaanatriumtrifosfaat), antiklontermiddel (siliciumdioxide), natuurlijk aroma); vulstof (polydextrose); verdikkingsmiddelen (zetmeel, xanthaangom); aroma's; zuurteregelaars (kaliumchloride, magnesiumoxide, kaliumcitraat, calciumcarbonaat); vitamine en mineralenmix (dicalciumfosfaat, C, B3, ijzerpyrosulfaat, zinkoxide, A, natriumfluoride, mangaansulfaat, B6, kopergluconaat, B1, A, B9, kaliumjodide, K1, natriumseleniet, B8, chroomchloride, E, D2, B12, kaliumcitraat, B9); stabilisatoren (magnesiumfosfaat, tricalciumfosfaat); emulgator ( <b>soja</b> lecithine). Kan sporen van ei bevatten.	
<b>51 gram</b>		
Productbeschrijving: maaltijdschake met witte chocoladesmaak Bereidingswijze: Schenk 250 ml water in een shakebeker en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Schudden maar!		

Voedingswaarde	Milkshake hazelnoot	
	Per 100 gram	Per portie (235 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.738 / 413	906 / 215
Vetten (g)	11	4,1
- vv. verzadigd (g)	3,2	1,3
- vv. linolzuur (g)	3,1	1,1
Koolhydraten (g)	48	27
- vv. suikers (g)	41	24
Vezels (g)	8,7	3,0
Eiwitten (g)	25	16
Zout (g)	0,80	0,52
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	755 (38%*)	602 (30%*)
Calcium (mg)	327 (41%*)	366 (46%*)
Fosfor (mg)	206 (29%*)	284 (41%*)
Magnesium (mg)	270 (72%*)	119 (32%*)
IJzer (mg)	12,0 (86%*)	4,20 (30%*)
Zink (mg)	8,60 (86%*)	3,93 (39%*)
Koper (mg)	0,90 (90%*)	0,34 (34%*)
Jodium (µg)	129 (86%*)	75,0 (50%*)
Seleen (µg)	47,0 (85%*)	18,5 (34%*)
Mangaan (mg)	1,70 (85%*)	0,62 (31%*)
Natrium (mg)	322	201
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	697 (87%*)	246 (31%*)
Vitamine C (mg)	69,0 (86%*)	24,2 (30%*)
Vitamine D (µg)	4,30 (86%*)	1,51 (30%*)
Vitamine E (mg)	12,0 (100%*)	4,20 (35%*)
Vitamine B1 (mg)	0,90 (82%*)	0,40 (36%*)
Vitamine B2 (mg)	1,20 (86%*)	0,78 (56%*)
Vitamine B3 (mg)	13,0 (81%*)	4,73 (30%*)
Vitamine B5 (mg)	5,10 (85%*)	2,63 (44%*)
Vitamine B6 (mg)	1,20 (86%*)	0,50 (36%*)
Vitamine B8 (µg)	43,0 (86%*)	15,1 (30%*)
Vitamine B9 (µg)	172 (86%*)	74,2 (37%*)
Vitamine B12 (µg)	2,10 (84%*)	1,62 (65%*)
Vitamine K (µg)	64,0 (85%*)	22,4 (30%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: Fructose, <b>melk</b> eiwitten; magere <b>melk</b> poeder; <b>soja</b> -olie; cichorei inuline; roompoeier [ <b>melk</b> ]; <b>hazelnoot</b> poeder [4%]; maltodextrine; natuurlijk aroma [ <b>noten</b> ]; verdikkingsmiddelen (guargom, xanthaangom); mineralen (magnesiumcarbonaten, kaliumcarbonaten, ijzerfumaraat, zinkoxide, mangaansulfaat, kopersulfaat, kaliumjodide, natriumseleniet); kleurstof (karamel); zout; emulgator (lecithine [ <b>soja</b> ]); vitaminen (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12, D3, K); antioxidanten (verzadigde vetzuurresten van ascorbinezuur en alfa-tocopherol). Kan sporen van ei, gluten, selderij en vis bevatten.	
<b>35 gram</b>		
Productbeschrijving: mix voor maaltijdschake met hazelnoot Bereidingswijze: Schenk 200 ml magere melk in een shakebeker en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Schudden maar!		

Voedingswaarde	Milkshake met kersensmaak	
	Per 100 gram	Per portie (235 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.707 / 406	895 / 212
Vetten (g)	10	3,7
- vv. verzadigd (g)	3,1	1,3
- vv. linolzuur (g)	3,1	1,1
Koolhydraten (g)	49	27
- vv. suikers (g)	43	25
Vezels (g)	9,5	3,3
Eiwitten (g)	25	16
Zout (g)	0,84	0,53
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	807 (40%*)	620 (31%*)
Calcium (mg)	376 (47%*)	384 (48%*)
Fosfor (mg)	240 (34%*)	296 (42%*)
Magnesium (mg)	275 (73%*)	120 (32%*)
IJzer (mg)	12,0 (86%*)	4,20 (30%*)
Zink (mg)	8,60 (86%*)	3,93 (39%*)
Koper (mg)	0,90 (90%*)	0,34 (34%*)
Jodium (µg)	129 (86%*)	75,0 (50%*)
Seleen (µg)	47,0 (85%*)	18,5 (34%*)
Mangaan (mg)	1,70 (85%*)	0,62 (31%*)
Natrium (mg)	336	206
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	697 (87%*)	246 (31%*)
Vitamine C (mg)	69,0 (86%*)	24,2 (30%*)
Vitamine D (µg)	4,30 (86%*)	1,51 (30%*)
Vitamine E (mg)	12,0 (100%*)	4,20 (35%*)
Vitamine B1 (mg)	0,90 (82%*)	0,40 (36%*)
Vitamine B2 (mg)	1,20 (86%*)	0,78 (56%*)
Vitamine B3 (mg)	14,0 (88%*)	5,08 (32%*)
Vitamine B5 (mg)	5,10 (85%*)	2,63 (44%*)
Vitamine B6 (mg)	1,20 (86%*)	0,50 (36%*)
Vitamine B8 (µg)	43,0 (86%*)	15,1 (30%*)
Vitamine B9 (µg)	172 (86%*)	74,2 (37%*)
Vitamine B12 (µg)	2,10 (84%*)	1,62 (65%*)
Vitamine K (µg)	64,0 (85%*)	22,4 (30%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: Fructose, <b>melk</b> eiwitten; magere <b>melk</b> poeder; soja-olie; cichorei inuline; roompoeier [ <b>melk</b> ]; maltodextrine; verdikkingsmiddelen (guargom, xanthaangom); mineralen (magnesiumcarbonaten, kaliumcarbonaten, ijzerfumaraat, zinkoxide, mangaansulfaat, kopersulfaat, kaliumjodide, natriumseleniet); rode bietensap; aroma's; zout; emulgator (lecithine [ <b>soja</b> ]); vitaminen (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12, D3, K); antioxidanten (verzadigde vetzuurresten van ascorbinezuur en alfa-tocopherol). Kan sporen van ei, gluten, selderij en vis bevatten.	
<b>35 gram</b>		
Productbeschrijving: mix voor maaltijdschake met kersensmaak Bereidingswijze: Schenk 200 ml magere melk in een shakebeker en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Schudden maar!		

Voedingswaarde	Milkshake met mangosmaak	
	Per 100 gram	Per portie (235 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.700 / 404	893 / 211
Vetten (g)	10	3,7
- vv. verzadigd (g)	3,2	1,3
- vv. linolzuur (g)	3,1	1,1
Koolhydraten (g)	48	27
- vv. suikers (g)	43	25
Vezels (g)	10	3,5
Eiwitten (g)	25	16
Zout (g)	0,85	0,54
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	793 (40%*)	616 (31%*)
Calcium (mg)	376 (47%*)	384 (48%*)
Fosfor (mg)	240 (34%*)	296 (42%*)
Magnesium (mg)	275 (73%*)	120 (32%*)
IJzer (mg)	12,0 (86%*)	4,20 (30%*)
Zink (mg)	8,60 (86%*)	3,93 (39%*)
Koper (mg)	0,90 (90%*)	0,34 (34%*)
Jodium (µg)	129 (86%*)	75,0 (50%*)
Seleen (µg)	47,0 (85%*)	18,5 (34%*)
Mangaan (mg)	1,70 (85%*)	0,62 (31%*)
Natrium (mg)	339	207
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	697 (87%*)	246 (31%*)
Vitamine C (mg)	69,0 (86%*)	24,2 (30%*)
Vitamine D (µg)	4,30 (86%*)	1,51 (30%*)
Vitamine E (mg)	12,0 (100%*)	4,20 (35%*)
Vitamine B1 (mg)	0,90 (82%*)	0,40 (36%*)
Vitamine B2 (mg)	1,20 (86%*)	0,78 (56%*)
Vitamine B3 (mg)	13,7 (86%*)	4,98 (31%*)
Vitamine B5 (mg)	5,10 (85%*)	2,63 (44%*)
Vitamine B6 (mg)	1,20 (86%*)	0,50 (36%*)
Vitamine B8 (µg)	43,0 (86%*)	15,1 (30%*)
Vitamine B9 (µg)	172 (86%*)	74,2 (37%*)
Vitamine B12 (µg)	2,10 (84%*)	1,62 (65%*)
Vitamine K (µg)	64,0 (85%*)	22,4 (30%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: Fructose, <b>melk</b> eiwitten; magere <b>melk</b> poeder; soja-olie; cichorei inuline; roompoeier [ <b>melk</b> ]; maltodextrine; verdikkingsmiddelen (guargom, xanthaangom); mineralen (magnesiumcarbonaten, kaliumcarbonaten, ijzerfumaraat, zinkoxide, mangaansulfaat, kopersulfaat, kaliumjodide, natriumseleniet); aroma's; zout; kleurstof (bètacaroteen); emulgator (lecithine [ <b>soja</b> ]); vitaminen (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12, D3, K); antioxidanten (verzadigde vetzuurresten van ascorbinezuur en alfa-tocopherol). Kan sporen van ei, gluten, selderij en vis bevatten.	
<b>35 gram</b>		
Productbeschrijving: mix voor maaltijdschake met mangosmaak Bereidingswijze: Schenk 200 ml magere melk in een shakebeker en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Schudden maar!		

Voedingswaarde	Amandel-fruitreep met chocolade omhulsel	
	Per 100 g	Per portie (56 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.599 / 380	895 / 213
Vetten (g)	12	6,6
- vv. verzadigd (g)	4,9	2,7
- vv. linolzuur (g)	1,8	1,0
Koolhydraten (g)	41	23
- vv. suikers (g)	28	15
Vezels (g)	6,5	3,6
Eiwitten (g)	24	14
Zout (g)	0,78	0,44
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	893 (45%*)	500 (25%*)
Calcium (mg)	643 (80%*)	360 (45%*)
Fosfor (mg)	539 (77%*)	302 (43%*)
Magnesium (mg)	284 (76%*)	159 (42%*)
IJzer (mg)	13,2 (94%*)	7,38 (53%*)
Zink (mg)	7,90 (79%*)	4,44 (44%*)
Koper (mg)	1,20 (120%*)	0,67 (67%*)
Jodium (µg)	113 (75%*)	63,1 (42%*)
Seleen (µg)	41,8 (76%*)	23,4 (43%*)
Mangaan (mg)	1,50 (75%*)	0,84 (42%*)
Natrium (mg)	312	175
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	608 (76%*)	340 (43%*)
Vitamine C (mg)	60,1 (75%*)	33,7 (42%*)
Vitamine D (µg)	3,96 (79%*)	2,22 (44%*)
Vitamine E (mg)	12,1 (101%*)	6,78 (56%*)
Vitamine B1 (mg)	0,84 (76%*)	0,47 (43%*)
Vitamine B2 (mg)	1,07 (76%*)	0,60 (43%*)
Vitamine B3 (mg)	12,1 (76%*)	6,78 (42%*)
Vitamine B5 (mg)	4,56 (76%*)	2,55 (43%*)
Vitamine B6 (mg)	1,01 (72%*)	0,57 (40%*)
Vitamine B8 (µg)	37,5 (75%*)	21,0 (42%*)
Vitamine B9 (µg)	150 (75%*)	84,1 (42%*)
Vitamine B12 (µg) vit k?	1,88 (75%*)	1,05 (42%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: Eiwittenmix (melkeiwit, soja-eiwitten); omhulsel van donkere chocolade (cacaopasta, suiker, cacao boter, melkvet, emulgator (sojalecithine), natuurlijk vanille aroma); glucosestroop; <b>sojabonen</b> ; appelgranulaat [8,8%] (appelpuree, appelsapconcentraat, fructosestroop, suiker, rijstemeel, palmvet [RSPO], verdikkingsmiddel (pectine), zuurteregelaar (citroenzuur), natuurlijk aroma); appelpasta [8,4%] (appelsapconcentraat, appelpureeconcentraat); oligofruuctose (cichorei-extract); glucosestroop; zuurteregelaars (kaliumlactaat, magnesiumoxide, kaliumgluconaat); <b>amandelen</b> [2,9%]; stabilisatoren (tricalciumfosfaat, dikaliumfosfaat); fructosestroop; bevochtigmiddel (glycerol); suiker; ahornsiroop [1,2%]; aroma's; emulgatoren (mono- en diglyceriden, <b>sojalecithine</b> ); vitaminen en mineralenmix (A, D3, E, B8, B9, B3, B5, B1, B12 B2, B6, C, K1, chroomchloride, kopergluconaat, natriumfluoride, kaliumjodide, ferrofumaraat, magnaansulfaat, natriummolybdaat, natriumseleniet, zinkoxide); zout; <b>soja</b> -olie; water; antioxidant (tocopherol).	
<b>56 gram</b>		
Productbeschrijving: maaltijdreep van amandel en fruit omhuld met chocolade		
Bereidingswijze: kant-en-klaar product		

Voedingswaarde	Chocoladereep met pindasmaak	
	Per 100 gram	Per portie (55 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.550 / 370	853 / 204
Vetten (g)	12	6,6
- vv. verzadigd (g)	4,8	2,6
- vv. linolzuur (g)	2,4	1,3
Koolhydraten (g)	35	19
- vv. suikers (g)	17	9,1
- vv. polyolen (g)	11	6,1 (**)
Vezels (g)	15	8,3
Eiwitten (g)	27	15
Zout (g)	0,90	0,50
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	1.000 (50%*)	550 (28%*)
Calcium (mg)	600 (75%*)	330 (41%*)
Fosfor (mg)	500 (71%*)	275 (39%*)
Magnesium (mg)	229 (61%*)	126 (34%*)
IJzer (mg)	17,0 (121%*)	9,35 (67%*)
Zink (mg)	6,00 (60%*)	3,30 (33%*)
Koper (mg)	1,40 (140%*)	0,77 (77%*)
Jodium (µg)	129 (86%*)	70,7 (47%*)
Seleen (µg)	49,7 (90%*)	27,3 (50%*)
Mangaan (mg)	2,10 (105%*)	1,16 (58%*)
Natrium (mg)	349	192
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	650 (81%*)	358 (45%*)
Vitamine C (mg)	65,0 (81%*)	35,8 (45%*)
Vitamine D (µg)	4,28 (86%*)	2,35 (47%*)
Vitamine E (mg)	21,4 (178%*)	11,8 (98%*)
Vitamine B1 (mg)	0,94 (85%*)	0,52 (47%*)
Vitamine B2 (mg)	1,20 (86%*)	0,66 (47%*)
Vitamine B3 (mg)	13,0 (81%*)	7,15 (45%*)
Vitamine B5 (mg)	5,20 (87%*)	2,86 (48%*)
Vitamine B6 (mg)	1,20 (86%*)	0,66 (47%*)
Vitamine B8 (µg)	42,8 (86%*)	23,5 (47%*)
Vitamine B9 (µg)	250 (125%*)	138 (69%*)
Vitamine B12 (µg)	2,14 (86%*)	1,18 (47%*)
Vitamine K (µg)	64,2 (86%*)	35,3 (47%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: Knapperige stukjes <b>soja</b> en rijst ( <b>soja</b> -eiwit (zetmeel), biologische rijstmeel, cacao poeder (alkalische cacao poeder)); omhulsel van donkere chocolade [17,6%] (cacaomassa, suiker, cacao boter, melkvet, emulgator ( <b>sojalecithine</b> ), natuurlijk vanille- aroma); bevochtigmiddel (glycerine); vulstof (polydextrose); dadelap; <b>soja</b> noten; <b>sojapasta</b> (gebrande <b>soja</b> , <b>soja</b> -olie, rietsuiker, palmolie [RSPO], zeezout); zuurteregelaars (kaliumgluconaat, natriumcitraat, magnesiumoxide); <b>soja</b> -eiwitconcentraat; <b>melk</b> mineraalconcentraat; magere cacao poeder; vitaminen en mineralenmix (C, E, B3, ijzersulfaat, B5, zinkoxide, natriumfluoride, mangaansulfaat, B6, B2, B1, kopergluconaat, A, B9, kaliumjodide, K1, natriumseleniet, B8, natriummolybdaat, chroomchloride, D2, B12); aroma's; emulgator (zonnebloemlecithine); antioxidant (tocopherolen). Kan sporen van noten bevatten. Let op: overmatig gebruik kan een laxerend effect hebben.	
**13,3 gram netto koolhydraten per portie		
<b>55 gram</b>		
Productbeschrijving: maaltijdvervangende reep met pindasmaak (met suikers en zoetstoffen)		
Bereidingswijze: kant-en-klaar product		

Voedingswaarde	Kokosnootreep	
	Per 100 gram	Per portie (58 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.462 / 348	848 / 202
Vetten (g)	12	6,7
- vv. verzadigd (g)	5,4	3,1
- vv. linolzuur (g)	1,9	1,1
Koolhydraten (g)	43	25
- vv. suikers (g)	4,7	2,7
- vv. polyolen (g)	17	9,8 (**)
Vezels (g)	2,0	1,2
Eiwitten (g)	24	14
Zout (g)	0,75	0,44
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	900 (45%*)	522 (26%*)
Calcium (mg)	600 (75%*)	348 (44%*)
Fosfor (mg)	450 (64%*)	261 (37%*)
Magnesium (mg)	214 (57%*)	124 (33%*)
IJzer (mg)	13,0 (93%*)	7,54 (54%*)
Zink (mg)	8,58 (86%*)	4,98 (50%*)
Koper (mg)	1,00 (100%*)	0,58 (58%*)
Jodium (µg)	125 (83%*)	72,5 (48%*)
Seleen (µg)	58,5 (106%*)	33,9 (62%*)
Mangaan (mg)	1,70 (85%*)	0,99 (49%*)
Natrium (mg)	291	169
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	580 (72%*)	336 (42%*)
Vitamine C (mg)	62,4 (78%*)	36,2 (45%*)
Vitamine D (µg)	4,00 (80%*)	2,32 (46%*)
Vitamine E (mg)	9,00 (75%*)	5,22 (44%*)
Vitamine B1 (mg)	1,00 (91%*)	0,58 (53%*)
Vitamine B2 (mg)	1,20 (86%*)	0,70 (50%*)
Vitamine B3 (mg)	12,5 (78%*)	7,25 (45%*)
Vitamine B5 (mg)	4,68 (78%*)	2,71 (45%*)
Vitamine B6 (mg)	1,10 (79%*)	0,64 (46%*)
Vitamine B8 (µg)	39,1 (78%*)	22,7 (45%*)
Vitamine B9 (µg)	220 (110%*)	128 (64%*)
Vitamine B12 (µg)	3,00 (120%*)	1,74 (70%*)
Vitamine K (µg)	58,5 (78%*)	33,9 (45%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: Eiwittenmix (melkeiwitten, soja-eiwitten (emulgator ( <b>sojalecithine</b> ))); omhulsel van melkchocolade met zoetstoffen [17%] (zoetstof (maltitol), cacao boter, melkpoeder, cacaomassa, emulgator (zonnebloemlecithine), natuurlijk vanille- aroma); maltodextrine; gedroogde rijststroop; bevochtigmiddel (glycerine); zoetstof (maltitol); water; zuurteregelaars (kaliumgluconaat, magnesiumoxide, natriumcitraat, kaliumchloride); plantaardige oliën premix (geraffineerde <b>soja</b> -olie, zonnebloemolie, glucosestroop); <b>melkeiwit</b> ; emulgatoren (citroenzuurresters van mono- en diglyceriden van vetzuren, zonnebloemlecithine); antioxidant (ascorbylpalmitaat, tocopherol, ascorbinezuur); gedroogde kokosnoot [1,1%] (gemalen kokosnoot, kokosnootpoeder (kokosmelk, maltodextrine, natriumcasinaat [ <b>melk</b> ])); <b>melk</b> mineraalconcentraat; stabilisator (tricalciumfosfaat); aroma's; vitamine en mineralenmix (C, E, B3, ijzerfomoraat, zinkoxide, B5, natriumfluoride, mangaansulfaat, B6, B2, B1, kopergluconaat, A, B9, kaliumjodide, K1, natriumseleniet, natriummolybdaat, B8, chroomchloride, D3, B12). Kan sporen van noten bevatten.	
**15,1 gram netto koolhydraten per portie		
<b>58 gram</b>		
Productbeschrijving: maaltijdvervangende reep met stukjes kokosnoot (met suikers en zoetstoffen)		
Bereidingswijze: kant-en-klaar product		

Voedingswaarde	Amandelreep met pompoenpitten	
	Per 100 gram	Per portie (58 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.436 / 343	833 / 199
Vetten (g)	10	5,8
- vv. verzadigd (g)	2,0	1,2
- vv. linolzuur (g)	2,9	1,7
Koolhydraten (g)	32	19
- vv. suikers (g)	12	7,0
Vezels (g)	19	11
Eiwitten (g)	24	14
Zout (g)	0,92	0,53
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	862 (43%*)	500 (25%*)
Calcium (mg)	416 (52%*)	241 (30%*)
Fosfor (mg)	599 (86%*)	347 (50%*)
Magnesium (mg)	195 (52%*)	113 (30%*)
IJzer (mg)	10,0 (71%*)	5,80 (41%*)
Zink (mg)	6,00 (60%*)	3,48 (35%*)
Koper (mg)	0,90 (90%*)	0,52 (52%*)
Jodium (µg)	78,9 (53%*)	45,8 (31%*)
Seleen (µg)	29,0 (53%*)	16,8 (31%*)
Mangaan (mg)	1,50 (75%*)	0,87 (44%*)
Natrium (mg)	367	213
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	421 (53%*)	244 (31%*)
Vitamine C (mg)	42,0 (52%*)	24,4 (30%*)
Vitamine D (µg)	2,70 (54%*)	1,57 (31%*)
Vitamine E (mg)	6,30 (52%*)	3,65 (30%*)
Vitamine B1 (mg)	0,60 (55%*)	0,35 (32%*)
Vitamine B2 (mg)	0,70 (50%*)	0,41 (29%*)
Vitamine B3 (mg)	8,40 (52%*)	4,87 (30%*)
Vitamine B5 (mg)	3,20 (53%*)	1,86 (31%*)
Vitamine B6 (mg)	0,70 (50%*)	0,41 (29%*)
Vitamine B8 (µg)	26,0 (52%*)	15,1 (30%*)
Vitamine B9 (µg)	105 (52%*)	60,9 (30%*)
Vitamine B12 (µg)	1,30 (52%*)	0,75 (30%*)
Vitamine K (µg)	40,0 (53%*)	23,2 (31%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: <b>Soja</b> korrels; <b>soja</b> chips ( <b>soja</b> -eiwit, tapiocazetmeel, zout); cichoreiwortel; vulstof (polydextrose, rijstchips (volkoren rijstemeel, maïsmeel, rietsuiker, zeezout); gepofte quinoa; bevochtigmiddel (glycerol, glucosestroop, honing, <b>soja</b> chips ( <b>soja</b> -eiwit, magere cacao, tapiocazetmeel)); <b>amandelen</b> [4,1%], pompoenzaden [2,6%], mineralen (dikaliumfosfaat, tricalciumfosfaat, magnesiumoxide, ijzerpyrofosfaat, kaliumjodide, zinkoxide, natriumseleniet, mangaansulfaat, koperulfaat); <b>soja</b> -eiwit; cacao, <b>soja</b> -olie, voedingszout (citroenzuur); zout; vitaminen (C, E, B3, A, B5, B8, B12, B9, D, B1, B6, K, B2); emulgator ( <b>sojalecithine</b> ). Kan sporen van melk, pinda en sesam bevatten.	
<b>58 gram</b>		
Productbeschrijving: maaltijdreep van amandel en pompoenpitten		
Bereidingswijze: kant-en-klaar product		

Voedingswaarde	Pinda mueslireep deluxe	
	Per 100 g	Per portie (56 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.592 / 380	892 / 213
Vetten (g)	12	6,7
- vv. verzadigd (g)	4,0	2,2
- vv. linolzuur (g)	2,1	1,2
Koolhydraten (g)	41	23
- vv. suikers (g)	20	11
- vv. polyolen (g)	8,8	4,9 (**)
Vezels (g)	10	5,6
Eiwitten (g)	24	13
Zout (g)	1,1	0,62
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	895 (45%*)	501 (25%*)
Calcium (mg)	429 (54%*)	240 (30%*)
Fosfor (mg)	635 (91%*)	356 (51%*)
Magnesium (mg)	202 (54%*)	113 (30%*)
IJzer (mg)	11,0 (79%*)	6,16 (44%*)
Zink (mg)	6,30 (63%*)	3,53 (35%*)
Koper (mg)	1,00 (100%*)	0,56 (56%*)
Jodium (µg)	81,0 (54%*)	45,4 (30%*)
Seleen (µg)	30,0 (55%*)	16,8 (31%*)
Mangaan (mg)	1,20 (60%*)	0,67 (34%*)
Natrium (mg)	430	241
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	430 (54%*)	241 (30%*)
Vitamine C (mg)	43,0 (54%*)	24,1 (30%*)
Vitamine D (µg)	2,70 (54%*)	1,51 (30%*)
Vitamine E (mg)	6,40 (53%*)	3,58 (30%*)
Vitamine B1 (mg)	0,60 (55%*)	0,34 (31%*)
Vitamine B2 (mg)	0,80 (57%*)	0,45 (32%*)
Vitamine B3 (mg)	8,60 (54%*)	4,82 (30%*)
Vitamine B5 (mg)	3,30 (55%*)	1,85 (31%*)
Vitamine B6 (mg)	0,80 (57%*)	0,45 (32%*)
Vitamine B8 (µg)	27,0 (54%*)	15,1 (30%*)
Vitamine B9 (µg)	108 (54%*)	60,5 (30%*)
Vitamine B12 (µg)	1,40 (56%*)	0,78 (31%*)
Vitamine K (µg)	40,0 (53%*)	22,4 (30%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: Krokante stukjes <b>soja</b> ( <b>soja</b> -eiwit, tapiocazetmeel, zout); glucosestroop; <b>pinda's</b> [11,4%]; melkchocolade [10,7%] (suiker, cacao, boter, volle melkpoeder, cacao, massa, emulgator ( <b>sojalecithine</b> ), aroma's); vulstof (polydextrose); bevochtigingsmiddel (glycerol); knapperige stukjes <b>soja</b> ( <b>soja</b> -eiwit; magere cacao, tapiocazetmeel); knapperige rijstkorrel (rijstmeel, <b>tarwegluten</b> , suiker, <b>tarwemout</b> , glucose, zout), mineralen (dikaliumfosfaat, magnesiumcarbonaat, tricalciumfosfaat, tri-natriumcitraat, ijzerpyrofosfaat, zinkoxide, kopergluconaat, mangaansulfaat, kaliumjodide, natriumseleniet); dadels; cichorei wortel vezel; magere melkpoeder; <b>soja</b> -eiwit; zonnebloemolie; aroma's [ <b>pinda</b> ]; voedingszout (citroenzuur); vitamines (C, E, B3, B5, B2, B1, B6, A, B9, K, B8, D, B12).	
**18,1 gram netto koolhydraten per portie	Kan sporen van ei, noten en sesam bevatten.	
<b>56 gram</b>		
Productbeschrijving: maaltjoreep met stukjes rijst, soja en pinda's		
Bereidingswijze: kant-en-klaar product		

Voedingswaarde	Witte chocolade reep met appel en citroensmaak	
	Per 100 gram	Per portie (56 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.532 / 365	858 / 204
Vetten (g)	11	5,9
- vv. verzadigd (g)	5,1	2,9
- vv. linolzuur (g)	1,8	1,0
Koolhydraten (g)	42	23
- vv. suikers (g)	21	12
- vv. polyolen (g)	6,7	3,8 (**)
Vezels (g)	6,6	3,7
Eiwitten (g)	25	14
Zout (g)	0,78	0,44
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	893 (45%*)	500 (25%*)
Calcium (mg)	647 (81%*)	362 (45%*)
Fosfor (mg)	523 (75%*)	293 (42%*)
Magnesium (mg)	276 (73%*)	154 (41%*)
IJzer (mg)	11,7 (84%*)	6,56 (47%*)
Zink (mg)	7,84 (78%*)	4,39 (44%*)
Koper (mg)	0,78 (78%*)	0,44 (44%*)
Jodium (µg)	112 (75%*)	62,6 (42%*)
Seleen (µg)	41,1 (75%*)	23,0 (42%*)
Mangaan (mg)	1,48 (74%*)	0,83 (41%*)
Natrium (mg)	302	169
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	594 (74%*)	333 (42%*)
Vitamine C (mg)	59,2 (74%*)	33,2 (41%*)
Vitamine D (µg)	3,91 (78%*)	2,19 (44%*)
Vitamine E (mg)	10,2 (85%*)	5,69 (47%*)
Vitamine B1 (mg)	0,82 (75%*)	0,46 (42%*)
Vitamine B2 (mg)	1,11 (79%*)	0,62 (44%*)
Vitamine B3 (mg)	11,9 (74%*)	6,64 (42%*)
Vitamine B5 (mg)	4,56 (76%*)	2,55 (43%*)
Vitamine B6 (mg)	1,05 (75%*)	0,59 (42%*)
Vitamine B8 (µg)	38,3 (77%*)	21,4 (43%*)
Vitamine B9 (µg)	148 (74%*)	82,8 (41%*)
Vitamine B12 (µg)	1,92 (77%*)	1,08 (43%*)
Vitamine K (µg)	55,2 (74%*)	30,9 (41%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/2000 kcal)	Ingrediënten: Eiwittenmix ( <b>soja</b> -eiwit, melkeiwitten, getextureerd <b>soja</b> -eiwit ( <b>soja</b> -eiwitisolat, tapiocazetmeel, zout)); glucosestroop; witte chocolade omhulsel met zoetstof (zoetstof (maltitol), cacao, boter, volle melkpoeder, emulgator ( <b>sojalecithine</b> ), natuurlijk vanille aroma); fructosestroop; oligofruuctose (cochorei wortel extract); appel, pasta (appelsap concentraat, appelzuur concentraat); zuurteregelaars (kaliumlactaat, magnesiumoxide, appelzuur, kaliumgluconaat); fructose; stabilisator (tricalciumfosfaat, dikaliumfosfaat); aroma's [ <b>melk</b> ], <b>soja</b> -olie; emulgator ( <b>sojalecithine</b> ); suiker; vitamines en mineralenmix (A, D3, E, B8, B9, B3, B5, B1, B12, B2, B6, C, K1, chroomchloride, kopergluconaat, natriumfluoride, kaliumjodide, ijzerfumarat, mangaansulfaat, natriummolybdaat, natriumseleniet, zinkoxide).	
**19,6 gram netto koolhydraten per portie	Kan sporen van noten bevatten.	
<b>56 gram</b>	Let op: overmatig gebruik kan een laxerend effect hebben.	
Productbeschrijving: maaltjoreep van witte chocolade en yoghurt met een citroensmaak (met suiker en zoetstof)		
Bereidingswijze: kant-en-klaar product		

Voedingswaarde	Chocoladereep puur	
	Per 100 gram	Per portie (56 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.549 / 368	867 / 206
Vetten (g)	11	6,0
- vv. verzadigd (g)	4,5	2,5
- vv. linolzuur (g)	1,8	1,0
Koolhydraten (g)	40	22
- vv. suikers (g)	29	16
Vezels (g)	6,0	3,4
Eiwitten (g)	25	14
Zout (g)	0,79	0,44
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	1.076 (54%*)	603 (30%*)
Calcium (mg)	667 (83%*)	374 (47%*)
Fosfor (mg)	460 (66%*)	258 (37%*)
Magnesium (mg)	201 (54%*)	113 (30%*)
IJzer (mg)	12,9 (92%*)	7,22 (52%*)
Zink (mg)	7,35 (74%*)	4,12 (41%*)
Koper (mg)	0,61 (61%*)	0,34 (34%*)
Jodium (µg)	91,7 (61%*)	51,4 (34%*)
Seleen (µg)	35,1 (64%*)	19,7 (36%*)
Mangaan (mg)	1,23 (62%*)	0,69 (34%*)
Natrium (mg)	306	171
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	489 (61%*)	274 (34%*)
Vitamine C (mg)	48,9 (61%*)	27,4 (34%*)
Vitamine D (µg)	3,09 (62%*)	1,73 (35%*)
Vitamine E (mg)	6,43 (54%*)	3,60 (30%*)
Vitamine B1 (mg)	0,71 (65%*)	0,40 (36%*)
Vitamine B2 (mg)	0,89 (64%*)	0,50 (36%*)
Vitamine B3 (mg)	10,0 (62%*)	5,60 (35%*)
Vitamine B5 (mg)	3,80 (63%*)	2,13 (35%*)
Vitamine B6 (mg)	0,88 (63%*)	0,49 (35%*)
Vitamine B8 (µg)	30,6 (61%*)	17,1 (34%*)
Vitamine B9 (µg)	122 (61%*)	68,4 (34%*)
Vitamine B12 (µg)	1,53 (61%*)	0,86 (34%*)
Vitamine K (µg)	45,8 (61%*)	25,6 (34%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: Eiwittenmix ( <b>soja</b> -eiwit, getextureerd <b>soja</b> -eiwit, melkeiwitten); glucosestroop; fructosestroop; donkere chocolade omhulsel (cacao, massa, suiker, cacao, boter, melkvet, emulgator ( <b>sojalecithine</b> ), natuurlijk vanille-aroma); magere cacao, poeder; fructose; zuurteregelaars (kaliumlactaat, kaliumcitraat, magnesiumoxide, natriumcitraat); oligofruuctose (cichorei wortel extract); <b>sojabonen</b> ; <b>soja</b> -olie; marsepein pasta ( <b>amandelen</b> , suiker, water, invertsuikerstroop, ethanol); stabilisator (tricalciumfosfaat); aroma's; melkmineralenconcentraat; emulgator ( <b>sojalecithine</b> ); vitamines en mineralenmix (A, D3, E, B8, B9, B3, B5, B1, B12, B2, B6, C, K1, chroomchloride, kopergluconaat, natriumfluoride, kaliumjodide, ijzerfumarat, mangaansulfaat, natriummolybdaat, natriumseleniet, zinkoxide).	
<b>56 gram</b>		
Productbeschrijving: maaltjoreep van pure chocolade		
Bereidingswijze: kant-en-klaar product		

Voedingswaarde	Chocoladereep melk	
	Per 100 gram	Per portie (56 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.508 / 359	844 / 201
Vetten (g)	11	6,0
- vv. verzadigd (g)	4,5	2,5
- vv. linolzuur (g)	1,8	1,0
Koolhydraten (g)	40	22
- vv. suikers (g)	23	13
- vv. polyolen (g)	5,9	3,3 (**)
Vezels (g)	6,0	3,4
Eiwitten (g)	25	14
Zout (g)	0,79	0,44
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	1.076 (54%*)	603 (30%*)
Calcium (mg)	667 (83%*)	374 (47%*)
Fosfor (mg)	460 (66%*)	258 (37%*)
Magnesium (mg)	201 (54%*)	113 (30%*)
IJzer (mg)	12,9 (92%*)	7,22 (52%*)
Zink (mg)	7,35 (74%*)	4,12 (41%*)
Koper (mg)	0,61 (61%*)	0,34 (34%*)
Jodium (µg)	91,7 (61%*)	51,4 (34%*)
Seleen (µg)	35,1 (64%*)	19,7 (36%*)
Mangaan (mg)	1,23 (62%*)	0,69 (34%*)
Natrium (mg)	306	171
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	489 (61%*)	274 (34%*)
Vitamine C (mg)	48,9 (61%*)	27,4 (34%*)
Vitamine D (µg)	3,09 (62%*)	1,73 (35%*)
Vitamine E (mg)	6,43 (54%*)	3,60 (30%*)
Vitamine B1 (mg)	0,71 (65%*)	0,40 (36%*)
Vitamine B2 (mg)	0,89 (64%*)	0,50 (36%*)
Vitamine B3 (mg)	10,0 (62%*)	5,60 (35%*)
Vitamine B5 (mg)	3,80 (63%*)	2,13 (35%*)
Vitamine B6 (mg)	0,88 (63%*)	0,49 (35%*)
Vitamine B8 (µg)	30,6 (61%*)	17,1 (34%*)
Vitamine B9 (µg)	122 (61%*)	68,4 (34%*)
Vitamine B12 (µg)	1,53 (61%*)	0,86 (34%*)
Vitamine K (µg)	45,8 (61%*)	25,6 (34%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: Proteïnemix ( <b>soja</b> -eiwit, getextureerd <b>soja</b> -eiwit, melkeiwitten); glucosestroop; fructosestroop; melkchocolade omhulsel met zoetstof (zoetstof (maltitol), cacao, boter, melkpoeder, cacao, massa, emulgator (zonnebloemlecithine), natuurlijk aroma); magere cacao, poeder; fructose; zuurteregelaars (kaliumlactaat, kaliumcitraat, magnesiumoxide, natriumcitraat); oligofruuctose (cichorei wortel extract); <b>sojanoten</b> ; <b>soja</b> -olie; marsepein pasta ( <b>amandelen</b> , suiker, water, invertsuikerstroop, ethanol); stabilisator (tricalciumfosfaat); aroma's; melkmineralenconcentraat; emulgator ( <b>sojalecithine</b> ); vitamines en mineralenmix (A, D3, E, B8, B9, B3, B5, B1, B12, B2, B6, C, K1, chroomchloride, kopergluconaat, natriumfluoride, kaliumjodide, ijzerfumarat, mangaansulfaat, natriummolybdaat, natriumseleniet, zinkoxide).	
**19,0 gram netto koolhydraten per portie	Kan sporen van ei bevatten.	
<b>56 gram</b>		
Productbeschrijving: maaltjoreep van melk chocolade		
Bereidingswijze: kant-en-klaar product		

Voedingswaarde	Karamelreep	
	Per 100 gram	Per portie (58 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.530 / 365	887 / 212
Vetten (g)	12	7,0
- vv. verzadigd (g)	7,8	4,5
- vv. linolzuur (g)	1,7	1,0
Koolhydraten (g)	37	22
- vv. suikers (g)	14	8,2
- vv. polyolen (g)	6,5	3,8 (**)
Vezels (g)	6,7	3,9
Eiwitten (g)	26	15
Zout (g)	0,76	0,44
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	931 (47%*)	540 (27%*)
Calcium (mg)	483 (60%*)	280 (35%*)
Fosfor (mg)	399 (57%*)	231 (33%*)
Magnesium (mg)	206 (55%*)	119 (32%*)
IJzer (mg)	11,3 (80%*)	6,53 (47%*)
Zink (mg)	6,76 (68%*)	3,92 (39%*)
Koper (mg)	0,57 (57%*)	0,33 (33%*)
Jodium (µg)	84,7 (56%*)	49,1 (33%*)
Seleen (µg)	31,1 (57%*)	18,0 (33%*)
Mangaan (mg)	1,14 (57%*)	0,66 (33%*)
Natrium (mg)	295	171
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	452 (56%*)	262 (33%*)
Vitamine C (mg)	45,2 (56%*)	26,2 (33%*)
Vitamine D (µg)	2,86 (57%*)	1,66 (33%*)
Vitamine E (mg)	12,1 (101%*)	7,03 (59%*)
Vitamine B1 (mg)	0,62 (56%*)	0,36 (33%*)
Vitamine B2 (mg)	0,79 (56%*)	0,46 (33%*)
Vitamine B3 (mg)	9,00 (56%*)	5,22 (33%*)
Vitamine B5 (mg)	3,40 (57%*)	1,97 (33%*)
Vitamine B6 (mg)	0,79 (56%*)	0,46 (33%*)
Vitamine B8 (µg)	28,2 (56%*)	16,4 (33%*)
Vitamine B9 (µg)	139 (70%*)	80,7 (40%*)
Vitamine B12 (µg)	1,41 (56%*)	0,82 (33%*)
Vitamine K (µg)	42,2 (56%*)	24,5 (33%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: Eiwittenmix (getextureerd <b>soja</b> -eiwit, <b>melkeiwitten</b> , <b>soja</b> -eiwit); glucosestroop; plantaardige oliën (palmipitolie [RSPO], palmolie [RSPO], shea-olie, <b>soja</b> -olie); suiker; maltodextrine; bevochtigmiddel (glycerine); vulstof (polydextrose); zuurteregelaars (kaliumgluconaat, magnesiumoxide); aroma's; magere cacao-poeder; stabilisator (tricalciumfosfaat); emulgator (zonnebloemlecithine); vitamine en mineralenmix (vitamine en mineralenmix (A, D3, E, B8, B9, B3, B5, B1, B12, B2, B6, C, K, chromiumchloride, kopergluconaat, natriumfluoride; kaliumjodide; ferrofumaraat; mangaansulfaat, natriummolybdaat, natriumseleniet, zinkoxide); antioxidanten (tocopherol); zoetstof (sucralose); verdikkingsmiddel (xanthaanom). Kan sporen van noten bevatten.	
**17,9 gram netto koolhydraten per portie		
<b>58 gram</b>		
Productbeschrijving: maaltijdreep met karamelsmaak		
Bereidingswijze: kant-en-klaar product		

Voedingswaarde	Milkshake met karamelsmaak	
	Per 100 gram	Per portie (282,5 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.619 / 384	899 / 212
Vetten (g)	8,5	3,0
- vv. verzadigd (g)	1,7	0,8
- vv. linolzuur (g)	3,4	1,1
Koolhydraten (g)	38	24
- vv. suikers (g)	32	23
Vezels (g)	5,0	1,6
Eiwitten (g)	37	21
Zout (g)	0,90	0,59
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	1.538 (77%*)	922 (46%*)
Calcium (mg)	607 (76%*)	512 (64%*)
Fosfor (mg)	572 (82%*)	451 (64%*)
Magnesium (mg)	276 (74%*)	120 (32%*)
IJzer (mg)	17,6 (126%*)	5,72 (41%*)
Zink (mg)	9,69 (97%*)	4,30 (43%*)
Koper (mg)	1,12 (112%*)	0,39 (39%*)
Jodium (µg)	208 (138%*)	105 (70%*)
Seleen (µg)	61,9 (113%*)	22,6 (41%*)
Mangaan (mg)	2,05 (102%*)	0,69 (35%*)
Natrium (mg)	349	223
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	2.453 (307%*)	800 (100%*)
Vitamine C (mg)	96,3 (120%*)	31,3 (39%*)
Vitamine D (µg)	7,80 (156%*)	2,54 (51%*)
Vitamine E (mg)	17,0 (141%*)	5,51 (46%*)
Vitamine B1 (mg)	1,13 (103%*)	0,47 (42%*)
Vitamine B2 (mg)	1,43 (102%*)	0,91 (65%*)
Vitamine B3 (mg)	18,6 (116%*)	6,25 (39%*)
Vitamine B5 (mg)	7,24 (121%*)	3,40 (57%*)
Vitamine B6 (mg)	1,53 (109%*)	0,60 (43%*)
Vitamine B8 (µg)	51,1 (102%*)	16,6 (33%*)
Vitamine B9 (µg)	354 (177%*)	133 (66%*)
Vitamine B12 (µg)	2,49 (100%*)	1,91 (76%*)
Vitamine K (µg)	85,3 (114%*)	27,7 (37%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: Eiwittenmix ( <b>melkeiwitten</b> (emulgator (zonnebloemlecithine)), <b>soja</b> -eiwit (emulgator ( <b>sojalecithine</b> ))); magere <b>melk</b> poeder; fructose; plantaardig vetpremix ( <b>soja</b> -olie, glucosestroop, <b>melkeiwit</b> , stabilisatoren (pentanatriumtrifosfaat, siliciumdioxide), natuurlijk aroma); aroma's [ <b>melk</b> , <b>gluten</b> , <b>soja</b> ]; oligofructose (cichoreiwortel extract); zuurteregelaars (kaliumchloride, natriumcitraat, magnesiumoxide); vitamine en mineralenmix (kaliumcitraat, C, B3, ijzerpyrosulfaat, zinkoxide, A, mangaansulfaat, B6, kopergluconaat, B1, B2, A, B9, kaliumjodide, K1, natriumseleniet, B8, E, D2, B12); verdikkingsmiddelen (carrageen, guar gom); emulgator ( <b>sojalecithine</b> ); kleurstoffen (karamel, bètacaroteen); stabilisator (magnesiumfosfaat); antiklontermiddel (calciumcarbonaat). Kan sporen van ei bevatten.	
<b>32,5 gram</b>		
Productbeschrijving: maaltijdsake met bananensmaak		
Bereidingswijze: Schenk 250 ml magere melk in een shakebeker en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Schudden maar!		

Voedingswaarde	Milkshake met bananensmaak	
	Per 100 gram	Per portie (283 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.591 / 378	898 / 212
Vetten (g)	7,9	2,9
- vv. verzadigd (g)	1,5	0,7
- vv. linolzuur (g)	3,0	1,0
Koolhydraten (g)	38	25
- vv. suikers (g)	33	23
Vezels (g)	7,6	2,5
Eiwitten (g)	35	21
Zout (g)	1,7	0,85
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	1.394 (70%*)	883 (44%*)
Calcium (mg)	652 (82%*)	530 (66%*)
Fosfor (mg)	778 (111%*)	522 (75%*)
Magnesium (mg)	266 (71%*)	118 (31%*)
IJzer (mg)	16,6 (118%*)	5,47 (39%*)
Zink (mg)	9,27 (93%*)	4,21 (42%*)
Koper (mg)	1,06 (106%*)	0,37 (37%*)
Jodium (µg)	207 (138%*)	106 (70%*)
Seleen (µg)	60,2 (109%*)	22,4 (41%*)
Mangaan (mg)	1,94 (97%*)	0,67 (33%*)
Natrium (mg)	647	324
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	2.779 (347%*)	920 (115%*)
Vitamine C (mg)	89,3 (112%*)	29,5 (37%*)
Vitamine D (µg)	8,00 (160%*)	2,64 (53%*)
Vitamine E (mg)	16,0 (133%*)	5,28 (44%*)
Vitamine B1 (mg)	1,12 (102%*)	0,47 (43%*)
Vitamine B2 (mg)	1,49 (106%*)	0,94 (67%*)
Vitamine B3 (mg)	17,6 (110%*)	6,04 (38%*)
Vitamine B5 (mg)	7,12 (119%*)	3,40 (57%*)
Vitamine B6 (mg)	1,49 (106%*)	0,59 (42%*)
Vitamine B8 (µg)	48,3 (97%*)	15,9 (32%*)
Vitamine B9 (µg)	339 (169%*)	129 (65%*)
Vitamine B12 (µg)	2,67 (107%*)	1,98 (79%*)
Vitamine K (µg)	80,6 (107%*)	26,6 (35%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2000 kcal)	Ingrediënten: Eiwittenmix (magere <b>melk</b> , <b>melkeiwitten</b> , plantaardige eiwitten); fructose; plantaardige vetpremix (geraffineerde <b>soja</b> -olie, glucosestroop, <b>melkeiwitten</b> , stabilisator (pentanatriumtrifosfaat), antiklontermiddel (siliciumdioxide), natuurlijk aroma); vulstof (polydextrose); aroma's [ <b>melk</b> ]; zuurteregelaars (natriumcitraat, kaliumchloride); stabilisator (magnesiumfosfaat); vitamine en mineralenmix (kaliumcitraat, C, B3, ijzerpyrosulfaat, zinkoxide, E, B5, mangaansulfaat, B6, kopergluconaat, B1, B2, A, B9, kaliumjodide, K1, natriumseleniet, B8, D2, B12); verdikkingsmiddelen (carrageen, guar gom, zetmeel); emulgator ( <b>sojalecithine</b> ); zout; kleurstof (bètacaroteen). Kan sporen van ei bevatten.	
<b>33 gram</b>		
Productbeschrijving: maaltijdsake met bananensmaak		
Bereidingswijze: Schenk 250 ml magere melk in een shakebeker en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Schudden maar!		

Voedingswaarde	Milkshake caffè latte	
	Per 100 gram	Per portie (282,5 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.620 / 384	899 / 212
Vetten (g)	8,2	2,9
- vv. verzadigd (g)	1,6	0,8
- vv. linolzuur (g)	3,2	1,0
Koolhydraten (g)	37	24
- vv. suikers (g)	32	23
Vezels (g)	5,2	1,7
Eiwitten (g)	38	22
Zout (g)	0,90	0,59
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	1.600 (80%*)	943 (47%*)
Calcium (mg)	619 (77%*)	516 (65%*)
Fosfor (mg)	599 (86%*)	460 (66%*)
Magnesium (mg)	292 (78%*)	125 (33%*)
IJzer (mg)	16,1 (115%*)	5,23 (37%*)
Zink (mg)	8,58 (86%*)	3,94 (39%*)
Koper (mg)	1,03 (103%*)	0,36 (36%*)
Jodium (µg)	184 (123%*)	97,1 (65%*)
Seleen (µg)	53,7 (98%*)	20,0 (36%*)
Mangaan (mg)	1,88 (94%*)	0,64 (32%*)
Natrium (mg)	349	223
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	750 (94%*)	246 (31%*)
Vitamine C (mg)	78,7 (98%*)	25,6 (32%*)
Vitamine D (µg)	7,06 (141%*)	2,29 (46%*)
Vitamine E (mg)	14,3 (119%*)	4,65 (39%*)
Vitamine B1 (mg)	0,98 (89%*)	0,42 (38%*)
Vitamine B2 (mg)	1,32 (94%*)	0,88 (63%*)
Vitamine B3 (mg)	16,6 (104%*)	5,62 (35%*)
Vitamine B5 (mg)	6,38 (106%*)	3,12 (52%*)
Vitamine B6 (mg)	2,05 (146%*)	0,77 (55%*)
Vitamine B8 (µg)	46,1 (92%*)	15,0 (30%*)
Vitamine B9 (µg)	322 (161%*)	122 (61%*)
Vitamine B12 (µg)	2,34 (94%*)	1,86 (74%*)
Vitamine K (µg)	75,5 (101%*)	24,5 (33%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: Eiwittenmix (magere <b>melk</b> poeder, <b>melk</b> poeder (emulgator (zonnebloemlecithine)), plantaardige eiwitten (emulgator ( <b>sojalecithine</b> ))); fructose; plantaardig vetpremix (geraffineerde <b>soja</b> olie, glucosestroop, <b>melkeiwit</b> , maltodextrine, stabilisator (pentanatriumtrifosfaat), antiklontermiddel (siliciumdioxide), natuurlijk aroma); emulgator ( <b>sojalecithine</b> ); antioxidanten (ascorbilpalmitaat, alfatocopherol); vulstof (polydextrose); aroma's [ <b>melk</b> , <b>gluten</b> ]; instant koffiopoeder [2,9%]; zuurteregelaars (kaliumchloride, natriumcitraat, magnesiumoxide); magere cacao-poeder (emulgator (zonnebloemlecithine)); vitamine- en mineralenmix (kaliumcitraat, C, B3, E, ijzerpyrosulfaat, A, mangaansulfaat, B6, kopergluconaat, B1, B2, A, B9, kaliumjodide, K1, natriumseleniet, B8, D2, B12); verdikkingsmiddelen (carrageen, guar gom); emulgator ( <b>sojalecithine</b> ); stabilisator (magnesiumfosfaat); antiklontermiddel (calciumcarbonaat). Kan sporen van ei bevatten.	
<b>32,5 gram</b>		
Productbeschrijving: maaltijdsake met een roge koffiesmaak		
Bereidingswijze: Schenk 250 ml magere melk in een shakebeker en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Schudden maar!		



Voedingswaarde	Milkshake chocolade	
	Per 100 gram	Per portie (283 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.593 / 378	898 / 212
Vetten (g)	8,6	3,1
- vv. verzadigd (g)	2,1	0,9
- vv. linolzuur (g)	2,8	0,9
Koolhydraten (g)	36	24
- vv. suikers (g)	31	22
Vezels (g)	6,8	2,2
Eiwitten (g)	36	21
Zout (g)	1,9	0,93
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	1.611 (81%*)	954 (48%*)
Calcium (mg)	639 (80%*)	526 (66%*)
Fosfor (mg)	543 (78%*)	444 (63%*)
Magnesium (mg)	279 (74%*)	122 (33%*)
IJzer (mg)	19,7 (141%*)	6,51 (46%*)
Zink (mg)	9,64 (96%*)	4,33 (43%*)
Koper (mg)	1,47 (147%*)	0,51 (51%*)
Jodium (µg)	197 (131%*)	102 (68%*)
Seleen (µg)	57,6 (105%*)	21,5 (39%*)
Mangaan (mg)	1,86 (93%*)	0,64 (32%*)
Natrium (mg)	736	353
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	805 (101%*)	268 (34%*)
Vitamine C (mg)	84,4 (106%*)	27,9 (35%*)
Vitamine D (µg)	7,56 (151%*)	2,49 (50%*)
Vitamine E (mg)	15,6 (130%*)	5,15 (43%*)
Vitamine B1 (mg)	1,06 (96%*)	0,45 (41%*)
Vitamine B2 (mg)	1,42 (101%*)	0,92 (66%*)
Vitamine B3 (mg)	17,2 (107%*)	5,90 (37%*)
Vitamine B5 (mg)	6,97 (116%*)	3,35 (56%*)
Vitamine B6 (mg)	1,42 (101%*)	0,57 (41%*)
Vitamine B8 (µg)	46,7 (93%*)	15,4 (31%*)
Vitamine B9 (µg)	326 (163%*)	125 (62%*)
Vitamine B12 (µg)	2,47 (99%*)	1,92 (77%*)
Vitamine K (µg)	77,9 (104%*)	25,7 (34%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: Eiwittenmix (magere melkpoeder, melkeiwit); chocolade poeder [11,8%] (soja); fructose; plantaardig vet premix (geraffineerde soja-olie, geraffineerde palmolie, glucosesiroop; melkeiwit; stabilisator (pentanatriumtrifosfaat), antiklontermiddel (siliciumdioxide), aroma); zuurteregelaars (natriumcitraat, kaliumchloride, magnesiumoxide) oligofructose (cichoreiwortel); aroma [melk]; vitaminen- en mineralenmix (kaliumcitraat, C, ijzerpyrosfosfaat, E, B3, zinkoxide, A, kopergluconaat, B5, mangaansulfataat, B8, natriumseleniet, D, kaliumjodide, B6, B12, B1, B2, B9); verdikkingsmiddelen (carrageenan, guargom); emulgator (sojalecithine); zoetstof (aspartaam [bevat een bron van fenylalanine]); antiklontermiddel (siliciumdioxide).	
<b>33 gram</b>		
Productbeschrijving: maaltijdschake met chocolade (met suikers en zoetstof)		
Bereidingswijze: Schenk 250 ml magere melk in een shakebeker en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Schudden maar!		

Voedingswaarde	Milkshake vanille	
	Per 100 gram	Per portie (284,5 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.529 / 363	900 / 213
Vetten (g)	7,8	2,9
- vv. verzadigd (g)	1,8	0,9
- vv. linolzuur (g)	3,4	1,2
Koolhydraten (g)	35	24
- vv. suikers (g)	31	23
Vezels (g)	7,2	2,5
Eiwitten (g)	35	21
Zout (g)	1,7	0,88
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	1.362 (68%*)	892 (45%*)
Calcium (mg)	609 (76%*)	525 (66%*)
Fosfor (mg)	719 (103%*)	513 (73%*)
Magnesium (mg)	266 (71%*)	122 (33%*)
IJzer (mg)	17,2 (123%*)	5,92 (42%*)
Zink (mg)	9,39 (94%*)	4,39 (44%*)
Koper (mg)	1,10 (110%*)	0,40 (40%*)
Jodium (µg)	207 (138%*)	109 (72%*)
Seleen (µg)	61,0 (111%*)	23,5 (43%*)
Mangaan (mg)	2,00 (100%*)	0,72 (36%*)
Natrium (mg)	651	335
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	2.144 (268%*)	742 (93%*)
Vitamine C (mg)	91,0 (114%*)	31,4 (39%*)
Vitamine D (µg)	7,91 (158%*)	2,73 (55%*)
Vitamine E (mg)	16,5 (138%*)	5,69 (47%*)
Vitamine B1 (mg)	1,16 (105%*)	0,50 (45%*)
Vitamine B2 (mg)	1,45 (104%*)	0,95 (68%*)
Vitamine B3 (mg)	18,1 (113%*)	6,47 (40%*)
Vitamine B5 (mg)	7,19 (120%*)	3,53 (59%*)
Vitamine B6 (mg)	1,51 (108%*)	0,62 (44%*)
Vitamine B8 (µg)	50,0 (100%*)	17,3 (34%*)
Vitamine B9 (µg)	346 (173%*)	137 (68%*)
Vitamine B12 (µg)	2,58 (103%*)	1,99 (80%*)
Vitamine K (µg)	82,9 (111%*)	28,6 (38%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: Eiwittenmix (magere melkpoeder, melkeiwit, plantaardige eiwitten); fructose; plantaardig vetpremix (geraffineerde soja-olie, glucosesiroop, melkeiwit, stabilisator (pentanatriumtrifosfaat), antiklontermiddel (siliciumdioxide), natuurlijk aroma); vulstof (polydextrose); aroma's [melk]; zuurteregelaar (natriumcitraat, kaliumchloride, magnesiumoxide); vitaminen en mineralenmix (kaliumcitraat, C, B3, ijzerpyrosfosfaat, zinkoxide, B5, mangaansulfataat, B6, kopergluconaat, B1, B2, A, B9, kaliumjodide, K1, natriumseleniet, B8, E, D2, B12); stabilisator (magnesiumfosfaat); verdikkingsmiddelen (carrageen, guargom); emulgator (sojalecithine); kleurstof (β-caroteen). Kan sporen van ei bevatten.	
<b>34,5 gram</b>		
Productbeschrijving: maaltijdschake met chocolade		
Bereidingswijze: Schenk 250 ml magere melk in een shakebeker en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Schudden maar!		

Voedingswaarde	Milkshake aardbei	
	Per 100 gram	Per portie (283 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.597 / 379	900 / 213
Vetten (g)	7,4	2,7
- vv. verzadigd (g)	1,6	0,8
- vv. linolzuur (g)	2,9	1,0
Koolhydraten (g)	39	25
- vv. suikers (g)	33	23
Vezels (g)	7,7	2,5
Eiwitten (g)	35	21
Zout (g)	1,6	0,84
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	1.364 (68%*)	873 (44%*)
Calcium (mg)	636 (80%*)	525 (66%*)
Fosfor (mg)	722 (103%*)	503 (72%*)
Magnesium (mg)	260 (69%*)	116 (31%*)
IJzer (mg)	16,6 (118%*)	5,46 (39%*)
Zink (mg)	9,21 (92%*)	4,19 (42%*)
Koper (mg)	1,06 (106%*)	0,37 (37%*)
Jodium (µg)	205 (136%*)	105 (70%*)
Seleen (µg)	59,8 (109%*)	22,2 (40%*)
Mangaan (mg)	1,94 (97%*)	0,67 (33%*)
Natrium (mg)	636	320
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	834 (104%*)	278 (35%*)
Vitamine C (mg)	87,5 (109%*)	28,9 (36%*)
Vitamine D (µg)	7,88 (158%*)	2,60 (52%*)
Vitamine E (mg)	15,8 (132%*)	5,21 (43%*)
Vitamine B1 (mg)	1,09 (99%*)	0,46 (42%*)
Vitamine B2 (mg)	1,46 (104%*)	0,93 (67%*)
Vitamine B3 (mg)	17,6 (110%*)	6,04 (38%*)
Vitamine B5 (mg)	7,06 (118%*)	3,38 (56%*)
Vitamine B6 (mg)	1,46 (104%*)	0,58 (42%*)
Vitamine B8 (µg)	48,3 (97%*)	15,9 (32%*)
Vitamine B9 (µg)	338 (169%*)	129 (64%*)
Vitamine B12 (µg)	2,58 (103%*)	1,95 (78%*)
Vitamine K (µg)	90,6 (121%*)	29,9 (40%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: Eiwittenmix (magere melkpoeder, melkpoeder, erwtenewit); fructose; plantaardig vetpremix (geraffineerde sojaolie, glucosesiroop, melkeiwit, stabilisator (pentanatriumtrifosfaat), antiklontermiddel (siliciumdioxide), natuurlijk aroma); vulstof (polydextrose); aroma's [melk]; zuurteregelaars (natriumcitraat, kaliumchloride, magnesiumoxide); gedroogde aardbeien [1,8%]; vitamine en mineralenmix (kaliumcitraat, C, B3, ijzerpyrosfosfaat, zinkoxide, A, mangaansulfataat, B6, kopergluconaat, B1, B2, A, B9, kaliumjodide, K1, natriumseleniet, B8, E, D2, B12); stabilisator (magnesiumfosfaat); verdikkingsmiddelen (carrageen, xanthaangom, zetmeel); emulgator (sojalecithine); kleurstoffen (rode bietsensap poeder, kurkuma extract). Kan sporen van ei bevatten	
<b>33 gram</b>		
Productbeschrijving: maaltijdschake met aardbeien		
Bereidingswijze: Schenk 250 ml magere melk in een shakebeker en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Schudden maar!		

Voedingswaarde	Milkshake met rode vruchtensmaak	
	Per 100 gram	Per portie (282,4 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.625 / 385	899 / 212
Vetten (g)	8,6	3,0
- vv. verzadigd (g)	1,7	0,8
- vv. linolzuur (g)	3,4	1,1
Koolhydraten (g)	37	24
- vv. suikers (g)	33	23
Vezels (g)	4,6	1,5
Eiwitten (g)	38	21
Zout (g)	1,5	0,79
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	1.600 (80%*)	941 (47%*)
Calcium (mg)	617 (77%*)	515 (64%*)
Fosfor (mg)	740 (106%*)	505 (72%*)
Magnesium (mg)	388 (103%*)	156 (42%*)
IJzer (mg)	15,0 (107%*)	4,86 (35%*)
Zink (mg)	8,52 (86%*)	3,91 (39%*)
Koper (mg)	0,95 (95%*)	0,33 (33%*)
Jodium (µg)	188 (125%*)	98,1 (65%*)
Seleen (µg)	54,1 (98%*)	20,0 (36%*)
Mangaan (mg)	1,82 (91%*)	0,61 (31%*)
Natrium (mg)	581	298
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	746 (93%*)	244 (31%*)
Vitamine C (mg)	78,4 (98%*)	25,4 (32%*)
Vitamine D (µg)	7,26 (145%*)	2,35 (47%*)
Vitamine E (mg)	14,1 (118%*)	4,57 (38%*)
Vitamine B1 (mg)	0,99 (90%*)	0,42 (38%*)
Vitamine B2 (mg)	1,33 (95%*)	0,88 (63%*)
Vitamine B3 (mg)	15,8 (98%*)	5,33 (33%*)
Vitamine B5 (mg)	6,41 (107%*)	3,13 (52%*)
Vitamine B6 (mg)	1,32 (94%*)	0,53 (38%*)
Vitamine B8 (µg)	43,2 (86%*)	14,0 (28%*)
Vitamine B9 (µg)	303 (152%*)	116 (58%*)
Vitamine B12 (µg)	2,43 (97%*)	1,89 (75%*)
Vitamine K (µg)	72,1 (96%*)	23,4 (31%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: Magere melkpoeder; eiwittenmix (melkeiwit (emulgator (zonnebloemlecithine)); plantaardig eiwit (emulgator (sojalecithine))); fructose; plantaardige oliepremix (soja-olie, glucosesiroop, melkeiwit, maltodextrine, stabilisator (pentanatriumtrifosfaat, emulgator (lecithine), antioxidanten (ascorbilpalmataat, alfatocofeeren), antiklontermiddel (siliciumdioxide), natuurlijk aroma); aroma's [melk]; vulstof (polydextrose); zuurteregelaars (kaliumchloride, natriumcitraat, magnesiumoxide); stabilisator (magnesiumfosfaat); vitamine en mineralenmix (kaliumcitraat, C, B3, ijzerpyrosfosfaat, zinkoxide, A, mangaansulfataat, B6, kopergluconaat, B1, B2, A, B9, kaliumjodide, K1, natriumseleniet, B8, E, D2, B12); verdikkingsmiddelen (carrageen gom, guar gom, zetmeel); emulgator (sojalecithine); kleurstoffen (rode bietsensap concentraat, kurkuma extract). Kan sporen van ei bevatten.	
<b>32,4 gram</b>		
Productbeschrijving: maaltijdschake met rode vruchtensmaak		
Bereidingswijze: Schenk 250 ml magere melk in een shakebeker en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Schudden maar!		

Voedingswaarde	Pasta carbonara	
	Per 100 gram	Per portie (200 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.604 / 381	1.026 / 243
Vetten (g)	9,0	4,7
- vv. verzadigd (g)	1,3	0,8
- vv. linolzuur (g)	2,0	1,0
Koolhydraten (g)	44	29
- vv. suikers (g)	6,0	10
Vezels (g)	5,6	2,8
Eiwitten (g)	28	20
Zout (g)	2,2	1,3
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	1.000 (50%*)	754 (38%*)
Calcium (mg)	420 (52%*)	399 (50%*)
Fosfor (mg)	628 (90%*)	473 (68%*)
Magnesium (mg)	228 (61%*)	132 (35%*)
IJzer (mg)	9,69 (69%*)	4,85 (35%*)
Zink (mg)	6,33 (63%*)	3,86 (39%*)
Koper (mg)	0,79 (79%*)	0,41 (41%*)
Jodium (µg)	100 (67%*)	72,4 (48%*)
Seleen (µg)	36,9 (67%*)	20,0 (36%*)
Mangaan (mg)	1,70 (85%*)	0,87 (43%*)
Natrium (mg)	853	493
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	935 (117%*)	469 (59%*)
Vitamine C (mg)	53,8 (67%*)	26,9 (34%*)
Vitamine D (µg)	3,35 (67%*)	1,68 (34%*)
Vitamine E (mg)	35,0 (292%*)	17,5 (146%*)
Vitamine B1 (mg)	0,67 (61%*)	0,40 (36%*)
Vitamine B2 (mg)	0,94 (67%*)	0,74 (53%*)
Vitamine B3 (mg)	11,7 (73%*)	5,99 (37%*)
Vitamine B5 (mg)	3,76 (63%*)	2,51 (42%*)
Vitamine B6 (mg)	0,98 (70%*)	0,55 (39%*)
Vitamine B8 (µg)	33,8 (68%*)	16,9 (34%*)
Vitamine B9 (µg)	147 (74%*)	84,2 (42%*)
Vitamine B12 (µg)	1,69 (68%*)	1,51 (60%*)
Vitamine K (µg)	57,2 (76%*)	28,6 (38%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: Voorgekookte pasta [44%] ( <b>darum tarwe</b> semolina); plantaardig eiwitmix [ <b>soja</b> ]; plantaardig vetpremix (zonnebloemolie, <b>soja</b> -olie, maltodextrine, <b>melkeiwit</b> , emulgator [ <b>sojalecithine</b> ]); antioxidanten (ascorbylpalmitaat, alfa-tocoferol); botermelkpoeder [ <b>melk</b> ]; aroma's [ <b>melk, mosterd</b> ]; inuline; stabilisatoren (tricalciumfosfaat, magnesiumfosfaat); zuurteregelaars (kaliumchloride, kaliumcitraat, magnesiumoxide); gedroogde uien (witte ui poeder, gedroogde uien); heel-eipoeder; vitaminen en mineralenmix (C, B3, E, zinkoxide, ijzerpyrosfosfaat, B5, magnesiumsulfaat, B6, B2, B1, kopergluconaat, ritinolacetaat, B9, kaliumjodide, K1, natriumseleniet, B8, D2, B12, zout; knofoekpoeder; verdikkingsmiddel (maïszetmeel, xanthaangom, guar gom, natriumalgiinaat); peterselie; antioxidanten (tocoferol); kleurstof (bêtaacaroteen). Kan sporen van selderij bevatten.	
<b>50 gram</b>		
Productbeschrijving: mix romig pasta gerecht met baconsmak		
Bereidingswijze: Schenk 150 ml magere melk in een kom en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Roer goed door. Plaats 3 min. in magnetron op 800W. Roer geheel goed door.		

Voedingswaarde	Milkshake met appel & blauwe bessensmaak	
	Per 100 gram	Per portie (302,5 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1608 / 381	844 / 200
Vetten (g)	7,1	3,7
- vv. verzadigd (g)	2,2	1,2
- vv. linolzuur (g)	2,3	1,2
Koolhydraten (g)	36	21
- vv. suikers (g)	36	19
Vezels (g)	8,3	4,4
Eiwitten (g)	34	18
Zout (g)	1,00	0,53
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	1.300 (65%*)	683 (34%*)
Calcium (mg)	500 (62%*)	263 (33%*)
Fosfor (mg)	499 (71%*)	262 (37%*)
Magnesium (mg)	255 (68%*)	134 (36%*)
IJzer (mg)	12,3 (88%*)	6,47 (46%*)
Zink (mg)	6,78 (68%*)	3,56 (36%*)
Koper (mg)	0,77 (77%*)	0,40 (40%*)
Jodium (µg)	146 (97%*)	76,7 (51%*)
Seleen (µg)	42,9 (78%*)	22,5 (41%*)
Mangaan (mg)	1,40 (70%*)	0,74 (37%*)
Natrium (mg)	388	204
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	603 (75%*)	317 (40%*)
Vitamine C (mg)	63,2 (79%*)	33,2 (41%*)
Vitamine D (µg)	5,50 (110%*)	2,89 (58%*)
Vitamine E (mg)	11,4 (95%*)	6,00 (50%*)
Vitamine B1 (mg)	0,78 (71%*)	0,41 (37%*)
Vitamine B2 (mg)	1,02 (73%*)	0,54 (38%*)
Vitamine B3 (mg)	12,7 (79%*)	6,67 (42%*)
Vitamine B5 (mg)	5,04 (84%*)	2,65 (44%*)
Vitamine B6 (mg)	1,05 (75%*)	0,55 (39%*)
Vitamine B8 (µg)	35,0 (70%*)	18,4 (37%*)
Vitamine B9 (µg)	243 (122%*)	128 (64%*)
Vitamine B12 (µg)	1,80 (72%*)	0,95 (38%*)
Vitamine K (µg)	58,3 (78%*)	30,6 (41%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: Eiwittenmix ( <b>melkeiwit</b> (emulgator (zonnebloemlecithine)), <b>soja</b> -eiwit); fructose; magere <b>melkpoeder</b> ; plantaardig oliepremix ( <b>soja</b> -olie, glucosestroop, <b>melkeiwit</b> , geraffineerde kokosolie, magere <b>melkpoeder</b> ; stabilisatoren (pentanatriumtrifosfaat, dikaliumfosfaat, siliciumdioxide), natuurlijk aroma); vulstof (polydextrose); zuurteregelaars (kaliumchloride, natriumcitraat, magnesiumoxide); vitamine en mineralenmix (kaliumcitraat, C, B3, ijzerpyrosfosfaat, zinkoxide, A, mangaansulfaat, B6, kopergluconaat, B1, B2, A, B9, kaliumjodide, K1, natriumseleniet, B8, E, D2, B12); aroma's; kleurstoffen (rode bietensap poeder, anthocyaan (rode druivenvies extract); verdikkingsmiddelen (carrageen gom, guar gom, zetmeel); emulgator ( <b>sojalecithine</b> ); stabilisator (magnesiumfosfaat). Kan sporen van ei bevatten.	
<b>52,5 gram</b>		
Productbeschrijving: maaltijdschake met appel en blauwe bessensmaak		
Bereidingswijze: Schenk 250 ml water in een shakebeker en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Schudden maar!		

Voedingswaarde	Milkshake met pistachesmaak	
	Per 100 gram	Per portie (235 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.696 / 403	892 / 211
Vetten (g)	10	3,7
- vv. verzadigd (g)	3,1	1,3
- vv. linolzuur (g)	3,1	1,1
Koolhydraten (g)	48	27
- vv. suikers (g)	43	25
Vezels (g)	11	3,9
Eiwitten (g)	25	16
Zout (g)	0,84	0,53
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	794 (40%*)	616 (31%*)
Calcium (mg)	376 (47%*)	384 (48%*)
Fosfor (mg)	240 (34%*)	296 (42%*)
Magnesium (mg)	275 (73%*)	120 (32%*)
IJzer (mg)	12,0 (86%*)	4,20 (30%*)
Zink (mg)	8,60 (86%*)	3,93 (39%*)
Koper (mg)	0,90 (90%*)	0,34 (34%*)
Jodium (µg)	129 (86%*)	75,0 (50%*)
Seleen (µg)	47,0 (85%*)	18,5 (34%*)
Mangaan (mg)	1,70 (85%*)	0,62 (31%*)
Natrium (mg)	335	205
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	697 (87%*)	246 (31%*)
Vitamine C (mg)	69,0 (86%*)	24,2 (30%*)
Vitamine D (µg)	4,30 (86%*)	1,51 (30%*)
Vitamine E (mg)	12,0 (100%*)	4,20 (35%*)
Vitamine B1 (mg)	0,90 (82%*)	0,40 (36%*)
Vitamine B2 (mg)	1,20 (86%*)	0,78 (56%*)
Vitamine B3 (mg)	14,0 (88%*)	5,20 (32%*)
Vitamine B5 (mg)	5,10 (85%*)	2,63 (44%*)
Vitamine B6 (mg)	1,20 (86%*)	0,50 (36%*)
Vitamine B8 (µg)	43,0 (86%*)	15,1 (30%*)
Vitamine B9 (µg)	172 (86%*)	74,2 (37%*)
Vitamine B12 (µg)	2,10 (84%*)	1,62 (65%*)
Vitamine K (µg)	64,0 (85%*)	22,4 (30%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/2000 kcal)	Ingrediënten: Fructose, <b>melkeiwitten</b> ; magere <b>melkpoeder</b> ; <b>soja</b> -olie; cichorij inuline; roompoeier [ <b>melk</b> ]; maltodextrine; verdikkingsmiddelen (guar gom, xanthaangom); mineralen (magnesiumcarbonaten, kaliumcarbonaten, ijzerfumaraat, zinkoxide, mangaansulfaat, kopersulfaat, kaliumjodide, natriumseleniet); aroma; zout; emulgator (lecithine [ <b>soja</b> ]); vitaminen (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12, D3, K); antioxidanten (verzadigde vetzuurresten van ascorbinezuur en alfa-tocoferol); kleurstof (kopercomplexen van chlorofylen en chlorofyllinen). Kan sporen van ei, gluten, selderij en vis bevatten.	
<b>35 gram</b>		
Productbeschrijving: mix voor maaltijdschake met pistachesmaak		
Bereidingswijze: Schenk 200 ml magere melk in een shakebeker en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Schudden maar!		

Voedingswaarde	Shake met cookie & creamsmaak	
	Per 100 gram	Per portie (300 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.689 / 401	845 / 201
Vetten (g)	9,2	4,6
- vv. verzadigd (g)	1,6	0,8
- vv. linolzuur (g)	3,4	1,7
Koolhydraten (g)	42	21
- vv. suikers (g)	35	18
Vezels (g)	5,0	2,5
Eiwitten (g)	35	18
Zout (g)	1,3	0,63
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	1.020 (51%*)	510 (25%*)
Calcium (mg)	460 (57%*)	230 (29%*)
Fosfor (mg)	645 (92%*)	323 (46%*)
Magnesium (mg)	230 (61%*)	115 (31%*)
IJzer (mg)	15,0 (107%*)	7,50 (54%*)
Zink (mg)	7,18 (72%*)	3,59 (36%*)
Koper (mg)	1,26 (126%*)	0,63 (63%*)
Jodium (µg)	107 (71%*)	53,3 (36%*)
Seleen (µg)	38,2 (69%*)	19,1 (35%*)
Mangaan (mg)	1,70 (85%*)	0,85 (43%*)
Natrium (mg)	484	242
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	565 (71%*)	283 (35%*)
Vitamine C (mg)	72,1 (90%*)	36,1 (45%*)
Vitamine D (µg)	3,56 (71%*)	1,78 (36%*)
Vitamine E (mg)	7,20 (60%*)	3,60 (30%*)
Vitamine B1 (mg)	0,72 (65%*)	0,36 (33%*)
Vitamine B2 (mg)	0,98 (70%*)	0,49 (35%*)
Vitamine B3 (mg)	12,6 (79%*)	6,30 (39%*)
Vitamine B5 (mg)	4,18 (70%*)	2,09 (35%*)
Vitamine B6 (mg)	1,24 (89%*)	0,62 (44%*)
Vitamine B8 (µg)	33,5 (67%*)	16,8 (34%*)
Vitamine B9 (µg)	128 (64%*)	64,2 (32%*)
Vitamine B12 (µg)	1,50 (60%*)	0,75 (30%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: Eiwittenmix ( <b>soja</b> -eiwit, erwteneiwit); fructose; plantaardig vetpremix (geraffineerde <b>soja</b> -olie, glucosesiroop, <b>melkeiwit</b> , stabilisator (pentanatriumtrifosfaat), antiklontermiddel (siliciumdioxide), aroma); vulstof (polydextrose); verdikkingsmiddelen (zetmeel, xanthaangom); aroma's; zuurteregelaars (kaliumchloride, kaliumcitraat, magnesiumoxide); vitamine en mineralenmix (dicalciumfosfaat, C, B3, ijzerpyrosfosfaat, zinkoxide, A, natriumfluoride, mangaansulfaat, B6, B2, kopergluconaat, B1, A, B9, kaliumjodide, K1, natriumseleniet, B8, chroomchloride, E, D2, B12, kaliumcitraat); stabilisatoren (magnesiumfosfaat, tricalciumfosfaat); cacao-poeder (emulgator (zonnebloemlecithine); emulgator ( <b>sojalecithine</b> )). Kan sporen van ei bevatten.	
<b>50 gram</b>		
Productbeschrijving: maaltijdschake met een romige koejessmaak		
Bereidingswijze: Schenk 250 ml water in een shakebeker en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Schudden maar!		

Voedingswaarde	Groentesoep	
	Per 100 gram	Per portie (197 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.640 / 390	525 / 125
Vetten (g)	12	3,8
- vv. verzadigd (g)	2,0	0,6
- vv. linolzuur (g)	5,0	1,6
Koolhydraten (g)	37	12
- vv. suikers (g)	16	5,1
Vezels (g)	4,6	1,5
Eiwitten (g)	31	10,0
Zout (g)	4,0	1,3
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	1.550 (78%*)	496 (25%*)
Calcium (mg)	625 (78%*)	200 (25%*)
Fosfor (mg)	805 (115%*)	258 (37%*)
Magnesium (mg)	296 (79%*)	94,7 (25%*)
IJzer (mg)	11,0 (79%*)	3,52 (25%*)
Zink (mg)	8,13 (81%*)	2,60 (26%*)
Koper (mg)	0,88 (88%*)	0,28 (28%*)
Jodium (µg)	155 (103%*)	49,5 (33%*)
Seleen (µg)	49,8 (91%*)	15,9 (29%*)
Mangaan (mg)	1,60 (80%*)	0,51 (26%*)
Natrium (mg)	1.550	496
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	800 (100%*)	256 (32%*)
Vitamine C (mg)	66,7 (83%*)	21,3 (27%*)
Vitamine D (µg)	5,97 (119%*)	1,91 (38%*)
Vitamine E (mg)	9,59 (80%*)	3,07 (26%*)
Vitamine B1 (mg)	0,94 (85%*)	0,30 (27%*)
Vitamine B2 (mg)	1,53 (109%*)	0,49 (35%*)
Vitamine B3 (mg)	14,4 (90%*)	4,60 (29%*)
Vitamine B5 (mg)	5,31 (88%*)	1,70 (28%*)
Vitamine B6 (mg)	1,25 (89%*)	0,40 (29%*)
Vitamine B8 (µg)	40,7 (81%*)	13,0 (26%*)
Vitamine B9 (µg)	171 (86%*)	54,7 (27%*)
Vitamine B12 (µg)	2,95 (118%*)	0,94 (38%*)
Vitamine K (µg)	72,5 (97%*)	23,2 (31%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: Magere <b>melkpoeder</b> ; erwtenewit; <b>soja</b> -eiwit; plantaardig vet premix (palmolie, <b>soja</b> -olie, glucosestroop, <b>melk</b> eiwit, maltodextrine, emulgator ( <b>soja</b> lecithine), antioxidant (ascorbylpalmitaat, tocopherol), stabilisator (pentanatriumtrifosfaat), antiklontermiddel (siliciumdioxide); matodextrine; gedroogde groenten [8,7%] (wortel, groene erwt, groene ui, groene aspergepoeder, groene preipoeder, spinaziepoeder, uiipoeder, knoflookpoeder); verdikkingsmiddelen (zetmeel, guargom, xanthaangom, natriumalgaanaat); oligosacchariden (cichoreiwortel); zuurteregelaars (kaliumchloride, kaliumcitraat, magnesiumoxide); stabilisatoren (tricalciumfosfaat, magnesiumfosfaat); zout; aroma's ( <b>selderij</b> ); vitaminen - en mineralenmix (C, B3, E, zinkoxide, ijzerpyrosfosfaat, A, mangaansulfaat, B6, B2, B1, kopergluconaat, A, B9, kaliumjodide, K1, natriumseleniet, B8, D2, B12); gedroogde plantaardige eiwitten; gistextract. Kan sporen van ei en mosterd bevatten.	
<b>32 gram</b>		
Productbeschrijving: maaltijdvervangende groentesoep met specerijen en kruiden Bereidingswijze: Schenk 165 ml water in een shakebeker en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Schudden maar! Plaats zonder deksel 1 min. in de magnetron op hoogste stand.		

Voedingswaarde	Champignonsoep	
	Per 100 gram	Per portie (197 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.641 / 391	525 / 125
Vetten (g)	12	3,9
- vv. verzadigd (g)	1,8	0,6
- vv. linolzuur (g)	4,9	1,6
Koolhydraten (g)	35	11
- vv. suikers (g)	15	4,7
Vezels (g)	5,4	1,7
Eiwitten (g)	32	10
Zout (g)	4,0	1,3
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	1.563 (78%*)	500 (25%*)
Calcium (mg)	625 (78%*)	200 (25%*)
Fosfor (mg)	750 (107%*)	240 (34%*)
Magnesium (mg)	293 (78%*)	93,8 (25%*)
IJzer (mg)	10,9 (78%*)	3,50 (25%*)
Zink (mg)	8,10 (81%*)	2,59 (26%*)
Koper (mg)	0,85 (85%*)	0,27 (27%*)
Jodium (µg)	156 (104%*)	50,0 (33%*)
Seleen (µg)	49,8 (91%*)	15,9 (29%*)
Mangaan (mg)	1,57 (78%*)	0,50 (25%*)
Natrium (mg)	1.535	491
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	631 (79%*)	202 (25%*)
Vitamine C (mg)	64,8 (81%*)	20,7 (26%*)
Vitamine D (µg)	6,02 (120%*)	1,93 (39%*)
Vitamine E (mg)	9,44 (79%*)	3,02 (25%*)
Vitamine B1 (mg)	0,91 (83%*)	0,29 (26%*)
Vitamine B2 (mg)	1,50 (107%*)	0,48 (34%*)
Vitamine B3 (mg)	14,2 (88%*)	4,54 (28%*)
Vitamine B5 (mg)	5,30 (88%*)	1,70 (28%*)
Vitamine B6 (mg)	1,24 (89%*)	0,40 (28%*)
Vitamine B8 (µg)	41,1 (82%*)	13,2 (26%*)
Vitamine B9 (µg)	181 (91%*)	58,0 (29%*)
Vitamine B12 (µg)	2,99 (120%*)	0,96 (38%*)
Vitamine K (µg)	65,6 (87%*)	21,0 (28%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: Magere <b>melkpoeder</b> ; erwtenewit; <b>soja</b> -eiwit; plantaardig vet premix (palmolie, <b>soja</b> -olie, glucosestroop, maltodextrine, <b>melk</b> eiwit, emulgator ( <b>soja</b> lecithine), stabilisatoren (pentanatriumtrifosfaat), antioxidant (ascorbylpalmitaat, tocopherol), antiklontermiddel (siliciumdioxide), natuurlijk aroma); maltodextrine; oligofruuctose (cichoreiwortel); verdikkingsmiddel (zetmeel, guargom, xanthaangom, natriumalgaanaat); gedroogde champignons [4,4%]; aroma's ( <b>melk</b> , <b>selderij</b> ); zuurteregelaar (kaliumchloride, kaliumcitraat, magnesiumoxide); zout; stabilisator (magnesiumfosfaat, tricalciumfosfaat); vitaminen- en mineralenmix (C, B3, E, zinkoxide, ijzerpyrosfosfaat, A, mangaansulfaat, B6, B2, B1, kopergluconaat, A, B9, kaliumjodide, K1, natriumseleniet, B8, D2, B12); uiipoeder; gistextract; gedroogde eiwitten; knoflookpoeder; specerijen. Kan sporen van ei en mosterd bevatten.	
<b>32 gram</b>		
Productbeschrijving: maaltijdvervangende champignonsoep Bereidingswijze: Schenk 165 ml water in een shakebeker en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Schudden maar! Plaats zonder deksel 1 min. in de magnetron op hoogste stand.		

Voedingswaarde	Chicken-curry noodle soep	
	Per 100 gram	Per portie (153 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.592 / 378	525 / 125
Vetten (g)	9,6	3,2
- vv. verzadigd (g)	1,5	0,5
- vv. linolzuur (g)	3,0	1,0
Koolhydraten (g)	40	13
- vv. suikers (g)	4,6	1,5
Vezels (g)	5,0	1,7
Eiwitten (g)	31	10
Zout (g)	3,4	1,1
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	1.964 (98%*)	648 (32%*)
Calcium (mg)	509 (64%*)	168 (21%*)
Fosfor (mg)	496 (71%*)	164 (23%*)
Magnesium (mg)	286 (76%*)	94,4 (25%*)
IJzer (mg)	13,9 (99%*)	4,59 (33%*)
Zink (mg)	7,69 (77%*)	2,54 (25%*)
Koper (mg)	1,11 (111%*)	0,37 (37%*)
Jodium (µg)	114 (76%*)	37,8 (25%*)
Seleen (µg)	42,3 (77%*)	14,0 (25%*)
Mangaan (mg)	1,95 (98%*)	0,64 (32%*)
Natrium (mg)	1.310	432
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	633 (79%*)	209 (26%*)
Vitamine C (mg)	76,9 (96%*)	25,4 (32%*)
Vitamine D (µg)	3,87 (77%*)	1,28 (26%*)
Vitamine E (mg)	8,26 (69%*)	2,73 (23%*)
Vitamine B1 (mg)	1,02 (93%*)	0,34 (31%*)
Vitamine B2 (mg)	1,09 (78%*)	0,36 (26%*)
Vitamine B3 (mg)	15,1 (94%*)	4,98 (31%*)
Vitamine B5 (mg)	4,47 (74%*)	1,48 (25%*)
Vitamine B6 (mg)	1,38 (99%*)	0,46 (33%*)
Vitamine B8 (µg)	37,2 (74%*)	12,3 (25%*)
Vitamine B9 (µg)	232 (116%*)	76,5 (38%*)
Vitamine B12 (µg)	1,58 (63%*)	0,52 (21%*)
Vitamine K (µg)	45,9 (61%*)	15,1 (20%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: Eiwittenmix ( <b>melk</b> eiwit, plantaardig eiwit <b>soja</b> ); eiernoodels [20%] (durum meel [ <b>gluten</b> ], water, <b>eigelpoeder</b> , niacine, ijzersulfaat, B1,B2, B9); maltodextrine; plantaardig vet (geraffineerde <b>soja</b> olie, zonnebloemolie, glucosestroop, maltodextrine, <b>melk</b> eiwit, emulgator ( <b>soja</b> lecithine), antioxidanten (ascorbylpalmitaat, alfatocopherol), stabilisator (pentanatriumtrifosfaat), antiklontermiddel (siliciumdioxide), natuurlijk aroma); zuurteregelaar (kaliumgluconaat, kaliumcitraat, kaliumchloride, magnesiumoxide); aroma's ( <b>melk</b> , <b>soja</b> , <b>gluten</b> , <b>soja</b> , <b>mosterd</b> , <b>selderij</b> ); gedroogde groenten (ui, wortel, knoflook); oligofruuctose (cichoreiwortel); kerrieipoeder [2,7%] ( <b>selderij</b> ); vitaminen- en mineralenmix (dicalciumfosfaat, natriumfluoride, C, ijzerpyrosfosfaat, E, B3, zinkoxide, A, kopergluconaat, B5, mangaansulfaat, B8, natriumseleniet, B6, K1, D2, kaliumjodide, B2, thiamine hydrochloride, B12, pteroymonoglutaminezuur, chroomchloride, kaliumcitraat); stabilisator (tricalciumfosfaat, magnesiumfosfaat); zout; gistextract; specerijen; peterselie; kleurstof (kurkuma).	
<b>33 gram</b>		
Productbeschrijving: maaltijdvervangende soep volgens Aziatisch recept. Bereidingswijze: Schenk 120 ml water in een shakebeker en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Schudden maar! Plaats zonder deksel 1 min. in de magnetron op hoogste stand.		

Voedingswaarde	Chili	
	Per 100 gram	Per portie (165,5 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.478 / 352	525 / 125
Vetten (g)	8,4	3,0
- vv. verzadigd (g)	1,0	0,4
- vv. linolzuur (g)	1,8	0,6
Koolhydraten (g)	29	10
- vv. suikers (g)	7,3	2,6
Vezels (g)	12	4,3
Eiwitten (g)	34	12
Zout (g)	2,7	0,96
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	1.333 (67%*)	473 (24%*)
Calcium (mg)	533 (67%*)	189 (24%*)
Fosfor (mg)	487 (70%*)	173 (25%*)
Magnesium (mg)	257 (68%*)	91,1 (24%*)
IJzer (mg)	9,28 (66%*)	3,29 (24%*)
Zink (mg)	7,08 (71%*)	2,51 (25%*)
Koper (mg)	0,73 (73%*)	0,26 (26%*)
Jodium (µg)	103 (69%*)	36,7 (24%*)
Seleen (µg)	38,6 (70%*)	13,7 (25%*)
Mangaan (mg)	1,43 (72%*)	0,51 (25%*)
Natrium (mg)	1.046	371
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	550 (69%*)	195 (24%*)
Vitamine C (mg)	62,1 (78%*)	22,0 (28%*)
Vitamine D (µg)	3,43 (69%*)	1,22 (24%*)
Vitamine E (mg)	31,8 (265%*)	11,3 (94%*)
Vitamine B1 (mg)	0,72 (65%*)	0,26 (23%*)
Vitamine B2 (mg)	0,97 (69%*)	0,34 (25%*)
Vitamine B3 (mg)	12,2 (76%*)	4,34 (27%*)
Vitamine B5 (mg)	3,92 (65%*)	1,39 (23%*)
Vitamine B6 (mg)	1,07 (76%*)	0,38 (27%*)
Vitamine B8 (µg)	35,4 (71%*)	12,6 (25%*)
Vitamine B9 (µg)	139 (70%*)	49,3 (25%*)
Vitamine B12 (µg)	1,72 (69%*)	0,61 (24%*)
Vitamine K (µg)	57,5 (77%*)	20,4 (27%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: Eiwittenmix (getextureerd <b>soja</b> -eiwit, <b>soja</b> -eiwit); plantaardig vetpremix (zonnebloemolie, geraffineerde <b>soja</b> -olie, maltodextrine, <b>melk</b> eiwit, emulgator ( <b>soja</b> lecithine), antioxidanten (ascorbylpalmitaat, alfatocopherol)); rode bonen [8,4%]; zetmeel; tomatenpoeder [5,3%]; uiipoeder [5%]; mexicaanse chilipoeder [5%]; suiker; maltodextrine; zuurteregelaars (tricalciumfosfaat, citroenzuur, kaliumchloride, kaliumcitraat, magnesiumoxide); aroma's; rode pepers [1,5%]; vitaminen- en mineralenmix (C, B3, E, zinkoxide, ijzerpyrosfosfaat, A, mangaansulfaat, B6, B2, B1, kopergluconaat, A, B9, kaliumjodide, K1, natriumseleniet, B8, D2, B12); kleurstoffen (rode bietensap poeder, lycopen); zout; specerijen; verdikkingsmiddel (knoflookpoeder); antioxidant (tocopherol). Kan sporen van ei, mosterd en selderij bevatten.	
<b>32,5 gram</b>		
Productbeschrijving: maaltijdvervangende chili met groenten en bonen Bereidingswijze: Schenk 130 ml water in een kom en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Plaats 2 min. in de magnetron op 800W. Roer goed door.		

Milkshake en dessert perzik			
Voedingswaarde	Per 100 gram	Per portie (285 gram)	
		Milkshake	Dessert
Energie (kJ/kcal)	1.630 / 387	943 / 223	734 / 174
Vetten (g)	9,4	3,5	3,4
- vv. verzadigd (g)	2,7	1,2	1,1
- vv. linolzuur (g)	3,2	1,1	1,1
Koolhydraten (g)	25	21	14
- vv. suikers (g)	10	16	8,9
Vezels (g)	7,0	2,5	2,5
Eiwitten (g)	47	26	21
Zout (g)	1,10	0,69	0,52
<b>Mineralen</b>			
Kalium (mg)	500 (25%*)	598 (30%*)	361 (18%*)
Calcium (mg)	900 (112%*)	630 (79%*)	454 (57%*)
Fosfor (mg)	885 (126%*)	575 (82%*)	426 (61%*)
Magnesium (mg)	482 (129%*)	199 (53%*)	182 (49%*)
IJzer (mg)	20,0 (143%*)	7,00 (50%*)	7,00 (50%*)
Zink (mg)	8,00 (80%*)	3,95 (40%*)	3,31 (33%*)
Koper (mg)	1,40 (140%*)	0,52 (51%*)	0,50 (50%*)
Jodium (µg)	225 (150%*)	116 (77%*)	95,1 (63%*)
Seleen (µg)	80,0 (145%*)	30,5 (55%*)	29,1 (53%*)
Mangaan (mg)	3,00 (150%*)	1,08 (54%*)	1,06 (53%*)
Natrium (mg)	418	256	195
<b>Vitaminen</b>			
Vitamine A (µg)	1.100 (138%*)	388 (48%*)	386 (48%*)
Vitamine C (mg)	100 (125%*)	35,0 (44%*)	35,0 (44%*)
Vitamine D (µg)	6,80 (136%*)	2,38 (48%*)	2,38 (48%*)
Vitamine E (mg)	25,0 (208%*)	8,75 (73%*)	8,75 (73%*)
Vitamine B1 (mg)	1,00 (91%*)	0,45 (41%*)	0,39 (36%*)
Vitamine B2 (mg)	1,80 (129%*)	1,08 (77%*)	0,83 (59%*)
Vitamine B3 (mg)	19,0 (119%*)	6,88 (43%*)	6,75 (42%*)
Vitamine B5 (mg)	8,70 (145%*)	4,10 (68%*)	3,51 (58%*)
Vitamine B6 (mg)	2,00 (143%*)	0,80 (57%*)	0,74 (53%*)
Vitamine B8 (µg)	75,0 (150%*)	26,3 (52%*)	26,3 (52%*)
Vitamine B9 (µg)	288 (144%*)	118 (59%*)	109 (54%*)
Vitamine B12 (µg)	5,80 (232%*)	3,13 (125%*)	2,51 (101%*)
Vitamine K (µg)	103 (137%*)	35,9 (48%*)	35,9 (48%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)			<b>35 gram</b>
Productbeschrijving: maaltijdmilkshake en dessert met perziksmak.			
Bereidingswijze Milkshake perzik: Schenk 250 ml magere melk in een shakebeker en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Plaats de deksel op de shakebeker en schud totdat de poeder is opgelost.			
Bereidingswijze Perzik dessert: Schenk 110 ml magere melk in een kom en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Roer door de mix totdat de poeder is opgelost. Plaats de kom in de koelkast en wacht 15 tot 30 minuten zodat het dessert kan opstijven.			
Eiwittenmix (melkeiwit (emulgator (lecithinen)), soja-eiwit); magere melkpoeder; plantaardige oliebereiding (geraffineerde soja-olie, maltodextrine, melkeiwit, emulgator (lecithine (soja))); inuline; maltodextrine; verdikkingsmiddelen (guar gom, xanthaangom); aroma's (melk); vitaminen en mineralenmix (calcium, magnesium, ijzer, zink, fluoride, mangaan, koper, selenium, molybdeen, chroom, C, E, B3, B5, B6, B2, B1, A, B9, K1, B8, D3, B12); stabilisatoren (magnesiumfosfaat); kaaspoeder (melk) (mascarpone [75%]); kleurstoffen (betacaroteen, rode biet); emulgator (lecithinen (soja)); zout; zoetstof (aspartaam (bevat een bron van fenylalanine)).			

Voedingswaarde	Omelet met kaas & baconsmaak	
	Per 100 gram	Per portie (133 gram)
Energie (kJ/kcal)	1.637 / 390	868 / 207
Vetten (g)	13	6,8
- vv. verzadigd (g)	3,3	1,7
- vv. linolzuur (g)	2,8	1,5
Koolhydraten (g)	32	17
- vv. suikers (g)	12	6,6
Vezels (g)	7,2	3,8
Eiwitten (g)	33	17
Zout (g)	3,0	1,6
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	1953 (98%*)	1035 (52%*)
Calcium (mg)	641 (80%*)	340 (42%*)
Fosfor (mg)	540 (77%*)	286 (41%*)
Magnesium (mg)	280 (75%*)	148 (40%*)
IJzer (mg)	12,7 (91%*)	6,73 (48%*)
Zink (mg)	9,33 (93%*)	4,94 (49%*)
Koper (mg)	1,17 (117%*)	0,62 (62%*)
Jodium (µg)	153 (102%*)	81,1 (54%*)
Seleen (µg)	50,1 (91%*)	26,6 (48%*)
Mangaan (mg)	1,79 (90%*)	0,95 (47%*)
Natrium (mg)	1.000	530
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	748 (94%*)	396 (50%*)
Vitamine C (mg)	91,8 (115%*)	48,7 (61%*)
Vitamine D (µg)	6,45 (129%*)	3,42 (68%*)
Vitamine E (mg)	22,6 (188%*)	12,0 (100%*)
Vitamine B1 (mg)	1,01 (92%*)	0,54 (49%*)
Vitamine B2 (mg)	1,94 (139%*)	1,03 (73%*)
Vitamine B3 (mg)	15,3 (96%*)	8,12 (51%*)
Vitamine B5 (mg)	6,67 (111%*)	3,54 (59%*)
Vitamine B6 (mg)	1,63 (116%*)	0,86 (62%*)
Vitamine B8 (µg)	56,7 (113%*)	30,1 (60%*)
Vitamine B9 (µg)	223 (111%*)	118 (59%*)
Vitamine B12 (µg)	3,20 (128%*)	1,70 (68%*)
Vitamine K (µg)	69,5 (93%*)	36,8 (49%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)		
<b>53 gram</b>		
Productbeschrijving: maaltijdvervanger havermout naturel		
Bereidingswijze: Schenk 80 ml water in een kom en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Goed schudden. Schenk de mix in een pan en bak beide zijden bruin in ± 4 min.		
Ingrediënten: Eiwittenmix (soja-eiwitten, eiwitpoeder); magere melkpoeder; maltodextrine; heel ei; poeder; bereiding van plantaardige oliën (soja-olie); maltodextrine; melkeiwit; emulgator (sojalectithine); antioxidanten (ascorbylpalmitaat, alfa-tocoferol); oligofruuctose (cichoreiwortelextract); aroma's (melk, mosterd); zuurteregelaars (kaliumchloride, kaliumcitraat, magnesiumoxide, mangaansulfaat); vitamine- en mineralenmix (dicalciumfosfaat, C, B3, E, ijzerpyrofosfaat, zinkoxide, B5, natriumfluoride, mangaansulfaat, B6, B2, kopergluconaat, B1, A, B9, kaliumjodide, K1, natriumseleniet, kaliumcitraat, B8, chroomchloride, D3, B12); stabilisatoren (magnesiumfosfaat, tricalciumfosfaat); verdikkingsmiddel (natriumcarboxymethylcellulose); kaaspoeder [0,5%] (melk); rijnsmiddel (natriumbicarbonaat); emulgatoren (mono- en diglyceriden, sojalectithine); zout (zout, rookaroma); kleur (betacaroteen); zout; antioxidant (tocoferolen). Kan sporen van selderij bevatten.		

Voedingswaarde	Muesli chocolade-karamel	
	Per 100 gram	Per portie (147 gram)
Energie (kJ/kcal)	1.778 / 423	985 / 234
Vetten (g)	13	6,4
- vv. verzadigd (g)	1,7	0,9
- vv. linolzuur (g)	2,2	1,0
Koolhydraten (g)	44	25
- vv. suikers (g)	15	12
Vezels (g)	5,4	2,5
Eiwitten (g)	30	18
Zout (g)	1,0	0,60
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	851 (43%*)	569 (28%*)
Calcium (mg)	277 (35%*)	256 (32%*)
Fosfor (mg)	283 (40%*)	239 (34%*)
Magnesium (mg)	224 (60%*)	117 (31%*)
IJzer (mg)	14,8 (106%*)	6,96 (50%*)
Zink (mg)	5,40 (54%*)	3,00 (30%*)
Koper (mg)	0,70 (70%*)	0,34 (34%*)
Jodium (µg)	109 (73%*)	66,1 (44%*)
Seleen (µg)	36,0 (65%*)	17,9 (33%*)
Mangaan (mg)	1,28 (64%*)	0,61 (31%*)
Natrium (mg)	399	232
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	550 (69%*)	260 (32%*)
Vitamine C (mg)	56,6 (71%*)	26,6 (33%*)
Vitamine D (µg)	4,13 (83%*)	1,94 (39%*)
Vitamine E (mg)	38,1 (318%*)	17,9 (149%*)
Vitamine B1 (mg)	0,64 (58%*)	0,34 (31%*)
Vitamine B2 (mg)	0,68 (49%*)	0,50 (36%*)
Vitamine B3 (mg)	11,5 (72%*)	5,50 (34%*)
Vitamine B5 (mg)	4,02 (67%*)	2,31 (38%*)
Vitamine B6 (mg)	0,89 (64%*)	0,46 (33%*)
Vitamine B8 (µg)	31,9 (64%*)	15,0 (30%*)
Vitamine B9 (µg)	214 (107%*)	108 (54%*)
Vitamine B12 (µg)	1,00 (40%*)	0,91 (36%*)
Vitamine K (µg)	53,2 (71%*)	25,0 (33%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)		
<b>47 gram</b>		
Productbeschrijving: maaltijdvervanger muesli met chocolade en karamel		
Bereidingswijze: Schenk 100 ml magere melk in een shakebeker en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Schudden maar!		
Ingrediënten: Muesli granola met karamelsmaak (plantaardige eiwit chips (soja-eiwit), volkoren havervlokken, suiker, bruine rietsuiker, zonnebloemolie, cacao soja-eiwit chips (soja-eiwit, alkalische cacao, zetmeel), oligofruuctose (cichorei wortel extract), magere kaaspoeder); plantaardig olie premix (geraffineerde soja-olie, zonnebloemolie, maltodextrine, melkeiwit; emulgator (sojalectithine), antioxidanten (ascorbylpalmitaat, tocoferolen); maltodextrine; oligofruuctose (cichoreiwortel extract); magere melkpoeder; aroma's; stabilisatoren (tricalciumfosfaat, dikaliumfosfaat, magnesiumfosfaat); vitamine en mineralenmix (kaliumcitraat, C, B3, E, ijzerpyrofosfaat, zinkoxide, B5, mangaansulfaat, B6, kopergluconaat, B1, B2, A, B9, kaliumjodide, K1, natriumseleniet, B8, D2, B12); zuurteregelaars (magnesiumoxide, kaliumchloride, natriumcitraat); antioxidanten (tocoferol). Kan sporen van ei bevatten.		

Voedingswaarde	Havermout	
	Per 100 gram	Per portie (190,5 gram)
Energie (kJ/kcal)	1.520 / 362	765 / 182
Vetten (g)	12	4,8
- vv. verzadigd (g)	1,8	0,8
- vv. linolzuur (g)	3,2	1,3
Koolhydraten (g)	30	17
- vv. suikers (g)	9,3	8,7
Vezels (g)	8,0	3,2
Eiwitten (g)	31	16
Zout (g)	1,5	0,73
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	1.235 (62%*)	669 (33%*)
Calcium (mg)	880 (110%*)	482 (60%*)
Fosfor (mg)	520 (74%*)	317 (45%*)
Magnesium (mg)	292 (78%*)	130 (35%*)
IJzer (mg)	16,7 (119%*)	6,76 (48%*)
Zink (mg)	9,33 (93%*)	4,24 (43%*)
Koper (mg)	1,01 (101%*)	0,42 (42%*)
Jodium (µg)	150 (100%*)	75,4 (50%*)
Seleen (µg)	49,8 (91%*)	21,2 (38%*)
Mangaan (mg)	1,70 (85%*)	0,70 (35%*)
Natrium (mg)	581	279
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	706 (88%*)	287 (36%*)
Vitamine C (mg)	91,0 (114%*)	36,9 (46%*)
Vitamine D (µg)	5,37 (107%*)	2,17 (43%*)
Vitamine E (mg)	8,89 (74%*)	3,60 (30%*)
Vitamine B1 (mg)	1,16 (105%*)	0,51 (46%*)
Vitamine B2 (mg)	1,41 (101%*)	0,75 (54%*)
Vitamine B3 (mg)	15,8 (99%*)	6,50 (41%*)
Vitamine B5 (mg)	5,61 (94%*)	2,69 (45%*)
Vitamine B6 (mg)	1,69 (121%*)	0,72 (52%*)
Vitamine B8 (µg)	41,9 (84%*)	17,0 (34%*)
Vitamine B9 (µg)	181 (90%*)	80,3 (40%*)
Vitamine B12 (µg)	2,32 (93%*)	1,38 (55%*)
Vitamine K (µg)	59,5 (79%*)	24,1 (32%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)		
<b>40,5 gram</b>		
Productbeschrijving: maaltijdvervanger havermout naturel		
Bereidingswijze: Schenk 150 ml magere melk in een kom en voeg hier al roerend de inhoud van de verpakking aan toe. Plaats in magnetron voor 2 min. op 800W. Roer nogmaals goed door.		
Ingrediënten: <b>Haver</b> [40,4%] (vlokken, zemelen, vezels); eiwitmix (melkeiwit (emulgator (zonnebloemlecithine)), plantaardig eiwit); magere melkpoeder; plantaardig vetpremix (soja-olie, glucosestroop, melkeiwit, antiklontermiddelen (pentanatriumtrifosfaat, siliciumdioxide), natuurlijk aroma); zuurteregelaars (natriumgluconaat, kaliumchloride, kaliumgluconaat, magnesiumoxide); fructose; maïsvezel; aroma's (melk); vitamine en mineralenmix (dicalciumfosfaat, B3, ijzerpyrofosfaat, zinkoxide, A, natriumfluoride, mangaansulfaat, B6, B2, kopergluconaat, B1, A, B9, kaliumjodide, K1, natriumseleniet, B8, chroomchloride, E, D2, B12, kaliumcitraat, B9); stabilisator (tricalciumfosfaat). Kan sporen van ei bevatten.		

Voedingswaarde	Havermout appel-kaneel	
	Per 100 gram	Per portie (190,5 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.530 / 364	843 / 200
Vetten (g)	11	4,6
- vv. verzadigd (g)	1,7	0,8
- vv. linolzuur (g)	3,1	1,3
Koolhydraten (g)	31	20
- vv. suikers (g)	13	12
Vezels (g)	8,7	3,5
Eiwitten (g)	30	18
Zout (g)	1,5	0,79
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	1.309 (65%*)	784 (39%*)
Calcium (mg)	494 (62%*)	389 (49%*)
Fosfor (mg)	455 (65%*)	343 (49%*)
Magnesium (mg)	242 (65%*)	116 (31%*)
IJzer (mg)	18,9 (135%*)	7,64 (55%*)
Zink (mg)	8,40 (84%*)	4,09 (41%*)
Koper (mg)	0,91 (91%*)	0,38 (38%*)
Jodium (µg)	152 (101%*)	83,8 (56%*)
Seleen (µg)	47,8 (87%*)	20,9 (38%*)
Mangaan (mg)	1,66 (83%*)	0,69 (34%*)
Natrium (mg)	581	301
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	715 (89%*)	291 (36%*)
Vitamine C (mg)	74,0 (92%*)	30,0 (37%*)
Vitamine D (µg)	5,40 (108%*)	2,19 (44%*)
Vitamine E (mg)	13,6 (113%*)	5,49 (46%*)
Vitamine B1 (mg)	1,06 (96%*)	0,49 (44%*)
Vitamine B2 (mg)	1,00 (71%*)	0,68 (48%*)
Vitamine B3 (mg)	14,9 (93%*)	6,19 (39%*)
Vitamine B5 (mg)	5,47 (91%*)	2,85 (47%*)
Vitamine B6 (mg)	1,26 (90%*)	0,57 (41%*)
Vitamine B8 (µg)	41,5 (83%*)	16,8 (34%*)
Vitamine B9 (µg)	296 (148%*)	131 (65%*)
Vitamine B12 (µg)	1,56 (62%*)	1,29 (52%*)
Vitamine K (µg)	69,1 (92%*)	28,0 (37%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	<b>Ingrediënten: Haverv</b> en <b>havervezels</b> [36%]; <b>erwteneiwit</b> ; wei-eiwit [ <b>melk</b> ] (emulgator (zonnebloemlecithine); <b>magere melkpoeder</b> ; gedroogde appelstukjes [8,6%]; plantaardig vetpremix ( <b>soja</b> -olie, glucosestroop, <b>melkeiwit</b> , antiklontermiddelen (pentanatriumtrifosfaat, siliciumdioxide), natuurlijk aroma); zuurteregelaars (natriumgluconaat, kaliumchloride, kaliumgluconaat, magnesiumoxide); maïsvezels; aroma's [ <b>melk</b> ]; vitamine en mineralenmix (kaliumcitraat, B3, ijzerydrofosfaat, zinkoxide, A, mangaansulfaat, B6, kopergluconaat, B1, B2, A, B9, kaliumjodide, K1, natriumseleniet, B8, E, D2, B12); stabilisator (tricalciumfosfaat). Kan sporen van ei bevatten.	
<b>40,5 gram</b>		
Productbeschrijving: maaltijdvervanger gavermout met appel en kaneelsmaak Bereidingswijze: Schenk 150 ml magere melk in een kom en voeg al roerend hier de inhoud van de verpakking aan toe. Plaats in magnetron voor 2 min. op 800W. Roer nogmaals goed door.		

Voedingswaarde	Pannenkoek	
	Per 100 gram	Per portie (155 g)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1728 / 410	784 / 186
Vetten (g)	12	4,3
- vv. verzadigd (g)	2,3	0,9
- vv. linolzuur (g)	4,8	1,7
Koolhydraten (g)	31	17
- vv. suikers (g)	13	10
Vezels (g)	1,9	0,7
Eiwitten (g)	44	20
Zout (g)	1,4	0,63
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	862 (43%*)	505 (25%*)
Calcium (mg)	338 (42%*)	270 (34%*)
Fosfor (mg)	296 (42%*)	231 (33%*)
Magnesium (mg)	295 (79%*)	118 (31%*)
IJzer (mg)	12,0 (86%*)	4,20 (30%*)
Zink (mg)	8,60 (86%*)	3,56 (36%*)
Koper (mg)	0,90 (90%*)	0,33 (33%*)
Jodium (µg)	129 (86%*)	63,0 (42%*)
Seleen (µg)	47,0 (85%*)	17,7 (32%*)
Mangaan (mg)	1,70 (85%*)	0,61 (30%*)
Natrium (mg)	559	248
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	689 (86%*)	242 (30%*)
Vitamine C (mg)	69,0 (86%*)	24,2 (30%*)
Vitamine D (µg)	4,40 (88%*)	1,54 (31%*)
Vitamine E (mg)	13,0 (108%*)	4,55 (38%*)
Vitamine B1 (mg)	0,90 (82%*)	0,36 (33%*)
Vitamine B2 (mg)	1,80 (129%*)	0,85 (60%*)
Vitamine B3 (mg)	14,0 (88%*)	5,01 (31%*)
Vitamine B5 (mg)	5,60 (93%*)	2,46 (41%*)
Vitamine B6 (mg)	1,20 (86%*)	0,47 (33%*)
Vitamine B8 (µg)	43,0 (86%*)	15,1 (30%*)
Vitamine B9 (µg)	200 (100%*)	78,4 (39%*)
Vitamine B12 (µg)	2,30 (92%*)	1,33 (53%*)
Vitamine K (µg)	64,0 (85%*)	22,4 (30%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	<b>Ingrediënten: Ei-eiwitpoeder; tarwemeel; melkeiwitten</b> (emulgator (lecithinen)); <b>tarwegluten</b> ; fructose; <b>soja</b> -olie; maltodextrine; mineralen (kaliumcarbonaat, magnesiumoxide, <b>melk</b> mineralen, ijzervumaraat, zinkoxide, kaliumjodide, natriumseleniet, mangaansulfaat, kopersulfaat); verdikkingsmiddel (xanthaangom); rijsmiddelen (difosfaten, natriumcarbonaten (tarwezetmeel)); emulgator ( <b>soja</b> lecithine); zout; vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12, D3, K); natuurlijke aroma's; antioxidanten (vetzuur esters van ascorbinezuur en alfa-tocoferol). Kan sporen van vis, noten en selderij bevatten.	
<b>35 gram</b>		
Productbeschrijving: Mix voor maaltijdvervangende pannenkoek naturel. Bereidingswijze: Schenk 120 mL magere melk samen met de mix in een shake-beker. Goed schudden en laat de mix 3 min. staan. Schenk de mix in een pan en bak beide zijden bruin in ± 4 min.		

Voedingswaarde	Pannenkoek Appel-Karamel	
	Per 100 gram	Per portie (155 g)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1736 / 412	786 / 186
Vetten (g)	12	4,3
- vv. verzadigd (g)	2,8	1,1
- vv. linolzuur (g)	3	1,1
Koolhydraten (g)	34	18
- vv. suikers (g)	19	13
Vezels (g)	1,2	0,4
Eiwitten (g)	42	19
Zout (g)	1,3	0,6
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	873 (44%*)	508 (25%*)
Calcium (mg)	301 (38%*)	257 (32%*)
Fosfor (mg)	296 (42%*)	231 (33%*)
Magnesium (mg)	295 (79%*)	118 (31%*)
IJzer (mg)	12,0 (86%*)	4,20 (30%*)
Zink (mg)	8,60 (86%*)	3,56 (36%*)
Koper (mg)	0,90 (90%*)	0,33 (33%*)
Jodium (µg)	129 (86%*)	63,0 (42%*)
Seleen (µg)	47,0 (85%*)	17,7 (32%*)
Mangaan (mg)	1,70 (85%*)	0,61 (30%*)
Natrium (mg)	507	230
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	693 (87%*)	244 (30%*)
Vitamine C (mg)	69,0 (86%*)	24,2 (30%*)
Vitamine D (µg)	4,80 (96%*)	1,68 (34%*)
Vitamine E (mg)	13,0 (108%*)	4,55 (38%*)
Vitamine B1 (mg)	1,00 (91%*)	0,40 (36%*)
Vitamine B2 (mg)	1,80 (129%*)	0,85 (60%*)
Vitamine B3 (mg)	14,0 (88%*)	5,01 (31%*)
Vitamine B5 (mg)	6,10 (102%*)	2,64 (44%*)
Vitamine B6 (mg)	1,30 (93%*)	0,50 (36%*)
Vitamine B8 (µg)	43,0 (86%*)	15,1 (30%*)
Vitamine B9 (µg)	217 (108%*)	84,4 (42%*)
Vitamine B12 (µg)	2,60 (104%*)	1,44 (58%*)
Vitamine K (µg)	64,0 (85%*)	22,4 (30%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	<b>Ingrediënten: Ei-eiwit</b> en <b>eigelpoeder</b> ; fructose; <b>tarwegluten</b> ; <b>melkeiwit</b> (emulgator (lecithinen)); <b>soja</b> -olie; maltodextrine; appelvlokken (appel (droog extract [57%]), sacharose, zetmeel) [3%]; mineralen (kaliumcarbonaat, magnesiumoxide, <b>melk</b> mineralen, ijzervumaraat, zinkoxide, kaliumjodide, natriumseleniet, mangaansulfaat, kopersulfaat); aroma's; verdikkingsmiddel (xanthaangom); rijsmiddelen (difosfaten en natriumcarbonaten ( <b>tarwezetmeel</b> )); zout; emulgator ( <b>soja</b> lecithine); vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12, D3, K); antioxidanten (vetzuuresters van ascorbinezuur en alfa-tocoferol). Kan sporen van vis, noten en selderij bevatten.	
<b>35 gram</b>		
Productbeschrijving: mix voor maaltijdvervangende pannenkoek met appel & karamelsmaak. Bereidingswijze: Schenk 120 mL magere melk samen met de mix in een shake-beker. Goed schudden en laat de mix 3 min. staan. Schenk de mix in een pan en bak beide zijden bruin in ± 4 min.		

Voedingswaarde	Pannenkoek Banaan-Chocolade	
	Per 100 gram	Per portie (155 g)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1762 / 419	796 / 189
Vetten (g)	13	4,7
- vv. verzadigd (g)	3,6	1,4
- vv. linolzuur (g)	3	1,1
Koolhydraten (g)	31	17
- vv. suikers (g)	16	11
Vezels (g)	1,5	0,5
Eiwitten (g)	43	19
Zout (g)	1,3	0,6
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	881 (44%*)	511 (26%*)
Calcium (mg)	303 (38%*)	257 (32%*)
Fosfor (mg)	302 (43%*)	233 (33%*)
Magnesium (mg)	300 (80%*)	119 (32%*)
IJzer (mg)	12,0 (86%*)	4,20 (30%*)
Zink (mg)	8,60 (86%*)	3,56 (36%*)
Koper (mg)	0,90 (90%*)	0,33 (33%*)
Jodium (µg)	129 (86%*)	63,0 (42%*)
Seleen (µg)	47,0 (85%*)	17,7 (32%*)
Mangaan (mg)	1,70 (85%*)	0,61 (30%*)
Natrium (mg)	504	229
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	693 (87%*)	244 (30%*)
Vitamine C (mg)	69,0 (86%*)	24,2 (30%*)
Vitamine D (µg)	4,80 (96%*)	1,68 (34%*)
Vitamine E (mg)	13,0 (108%*)	4,55 (38%*)
Vitamine B1 (mg)	1,00 (91%*)	0,40 (36%*)
Vitamine B2 (mg)	1,80 (129%*)	0,85 (60%*)
Vitamine B3 (mg)	14,0 (88%*)	5,01 (31%*)
Vitamine B5 (mg)	6,10 (102%*)	2,64 (44%*)
Vitamine B6 (mg)	1,30 (93%*)	0,50 (36%*)
Vitamine B8 (µg)	43,0 (86%*)	15,1 (30%*)
Vitamine B9 (µg)	217 (108%*)	84,4 (42%*)
Vitamine B12 (µg)	2,60 (104%*)	1,44 (58%*)
Vitamine K (µg)	64,0 (85%*)	22,4 (30%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	<b>Ingrediënten: Ei-poeder</b> (wit en eigeel); <b>tarwegluten</b> ; <b>tarwemeel</b> ; <b>melkeiwitten</b> (emulgator (lecithinen)); fructose; <b>soja</b> -olie; chocoladevlokken (sacharose, cacaoomassa, cacaoboter; emulgator ( <b>soja</b> lecithine), glansmiddel (schellak) [5%]; maltodextrine; mineralen (kaliumcarbonaat, magnesiumoxide, <b>melk</b> mineralen, ijzervumaraat, zinkoxide, kaliumjodide, natriumseleniet, mangaansulfaat, kopersulfaat); verdikkingsmiddel (xanthaangom); rijsmiddelen (difosfaten, natriumcarbonaten ( <b>tarwezetmeel</b> )); gedroogde bananenvlokken [0,5%]; zout; emulgator ( <b>soja</b> lecithine); vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12, D3, K); aroma; antioxidanten (vetzuuresters van ascorbinezuur en alfa-tocoferol). Kan sporen van vis, noten en selderij bevatten.	
<b>35 gram</b>		
Productbeschrijving: mix voor pannenkoek met banaan en stukjes chocolade. Bereidingswijze: Schenk 120 mL magere melk samen met de mix in een shake-beker. Goed schudden en laat de mix 3 min. staan. Schenk de mix in een pan en bak beide zijden bruin in ± 4 min.		

Voedingswaarde	Spaghetti	
	Per 100 gram	Per portie (165 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.504 / 358	526 / 125
Vetten (g)	8,6	3,0
- vv. verzadigd (g)	1,1	0,4
- vv. linolzuur (g)	1,7	0,6
Koolhydraten (g)	31	11
- vv. suikers (g)	2,8	1,0
Vezels (g)	9,7	3,4
Eiwitten (g)	34	12
Zout (g)	3,2	1,1
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	1.437 (72%*)	503 (25%*)
Calcium (mg)	574 (72%*)	201 (25%*)
Fosfor (mg)	634 (91%*)	222 (32%*)
Magnesium (mg)	276 (74%*)	96,6 (26%*)
IJzer (mg)	10,3 (74%*)	3,61 (26%*)
Zink (mg)	7,90 (79%*)	2,77 (28%*)
Koper (mg)	0,74 (74%*)	0,26 (26%*)
Jodium (µg)	113 (75%*)	39,6 (26%*)
Seleen (µg)	41,4 (75%*)	14,5 (26%*)
Mangaan (mg)	1,54 (77%*)	0,54 (27%*)
Natrium (mg)	1,229	430
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	604 (76%*)	211 (26%*)
Vitamine C (mg)	66,9 (84%*)	23,4 (29%*)
Vitamine D (µg)	3,83 (77%*)	1,34 (27%*)
Vitamine E (mg)	31,2 (260%*)	10,9 (91%*)
Vitamine B1 (mg)	1,10 (100%*)	0,39 (35%*)
Vitamine B2 (mg)	1,17 (84%*)	0,41 (29%*)
Vitamine B3 (mg)	15,5 (97%*)	5,43 (34%*)
Vitamine B5 (mg)	4,23 (70%*)	1,48 (25%*)
Vitamine B6 (mg)	1,17 (84%*)	0,41 (29%*)
Vitamine B8 (µg)	37,5 (75%*)	13,1 (26%*)
Vitamine B9 (µg)	212 (106%*)	74,2 (37%*)
Vitamine B12 (µg)	1,94 (78%*)	0,68 (27%*)
Vitamine K (µg)	63,6 (85%*)	22,3 (30%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: Getextureerd <b>soja</b> -eiwitconcentraat (kleurstof (mout)); <b>einodles (tarwe durummeel, ei, B3, ijzersulfaat, B1, B2, B9)</b> ; gedroogde groenten (tomatenpoeder, ui, uipoeder, knoflookpoeder); plantaardig vetpremix (zonnebloemolie, geraffineerde <b>soja</b> -olie, maltodextrine, <b>melk</b> eiwit, emulgator ( <b>soja</b> lecithine); antioxidanten (ascorbylpalmitaat, alfa-tocoferolen); erwteneiwit; verdikkingsmiddel (maizetmeel); aroma's [ <b>melk</b> ]; stabilisatoren (tricalciumfosfaat, magnesiumfosfaat); zout; gedroogde plantaardig eiwit; vitaminen- en mineralenmix (C, B3, E, zinkoxide, ijzerpyrosulfaat, A, mangaansulfaat, B6, B2, B1, kopergluconaat, A, B9, kaliumjodide, K1, natriumseleniet, B8, D2, B12); zuurteregelaars (kaliumchloride, citroenzuur, magnesiumoxide); kleurstoffen (karamel, rode bietensappoeder); kruiden; specerijen; antioxidanten (tocoferolen). Kan sporen van mosterd en selderij bevatten.	
<b>35 gram</b>		
Productbeschrijving: mild pittige spaghetti Bereidingswijze: Schenk 130 ml water in een kom en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Roer goed door. Plaats 3 min. in magnetron op 800W. Laat 3 à 4 min. rusten.		

Voedingswaarde	Cottage pie	
	Per 100 gram	Per portie (201 gram)
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	1.457 / 346	525 / 125
Vetten (g)	7,7	2,8
- vv. verzadigd (g)	1,1	0,4
- vv. linolzuur (g)	1,7	0,6
Koolhydraten (g)	30	11
- vv. suikers (g)	5,0	1,8
Vezels (g)	11	4,0
Eiwitten (g)	33	12
Zout (g)	3,0	1,1
<b>Mineralen</b>		
Kalium (mg)	1.392 (70%*)	501 (25%*)
Calcium (mg)	560 (70%*)	202 (25%*)
Fosfor (mg)	548 (78%*)	197 (28%*)
Magnesium (mg)	261 (70%*)	94,1 (25%*)
IJzer (mg)	9,72 (69%*)	3,50 (25%*)
Zink (mg)	8,00 (80%*)	2,88 (29%*)
Koper (mg)	0,80 (80%*)	0,29 (29%*)
Jodium (µg)	117 (78%*)	41,9 (28%*)
Seleen (µg)	46,7 (85%*)	16,8 (31%*)
Mangaan (mg)	1,67 (84%*)	0,60 (30%*)
Natrium (mg)	1,163	419
<b>Vitaminen</b>		
Vitamine A (µg)	714 (89%*)	257 (32%*)
Vitamine C (mg)	87,9 (110%*)	31,6 (40%*)
Vitamine D (µg)	3,90 (78%*)	1,40 (28%*)
Vitamine E (mg)	31,8 (265%*)	11,4 (95%*)
Vitamine B1 (mg)	1,08 (98%*)	0,39 (35%*)
Vitamine B2 (mg)	1,14 (81%*)	0,41 (29%*)
Vitamine B3 (mg)	15,8 (99%*)	5,69 (36%*)
Vitamine B5 (mg)	4,97 (83%*)	1,79 (30%*)
Vitamine B6 (mg)	1,42 (101%*)	0,51 (37%*)
Vitamine B8 (µg)	38,8 (78%*)	14,0 (28%*)
Vitamine B9 (µg)	169 (85%*)	61,0 (30%*)
Vitamine B12 (µg)	1,90 (76%*)	0,68 (27%*)
Vitamine K (µg)	71,0 (95%*)	25,6 (34%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: TVP [ <b>soja</b> -eiwit] (kleurstof (mout)); aardappelvlokken [27,7%]; gedroogde groenten [9,4%] (ui, aardappelpoeder, wortel, knoflook); plantaardig vetpremix (zonnebloemolie, <b>soja</b> -olie), maltodextrine, <b>melk</b> eiwit, emulgator ( <b>soja</b> lecithine, antioxidanten (ascorbylpalmitaat, alfatocoferolen); aroma's [ <b>selderij</b> ]; gedroogde plantaardige eiwitten; zuurteregelaars (tricalciumfosfaat, magnesiumoxide, kaliumchloride); vitamines en mineralenmix (C, B3, E, zinkoxide, ijzerpyrosulfaat, A, mangaansulfaat, B6, B2, B1, kopergluconaat, A, B9, kaliumjodide, K1, natriumseleniet, B8, D2, B12); specerijen; plantaardig eiwit; zout; verdikkingsmiddel (guargom); gistextract; peterselie; stabilisator (magnesiumfosfaat); antioxidanten (tocoferolen); kleurstof (kurkuma extract). Kan sporen van ei, mosterd en sulfiet bevatten.	
<b>36 gram</b>		
Productbeschrijving: maaltijdvervangende cottage pie met aardappel vlokken en groenten Bereidingswijze: Doe de inhoud in een kom. Voeg al roerend 165 ml heet water toe. Verhit 1 min. in de magnetron op 800W. Roer goed door. Laat 10 min. rusten.		





# LOSE IT SHAPE IT KEEP IT



Volg ons op social media! #fitmetformafast



formafast formafast