



LR LIFETAKT

FIGUACTIVE

WEIGHT CONTROL SOUP*



Propozycja podania / Tálalási javaslat

☞ **Zupa w proszku o smaku ziemniaczanym "Auberge".** Środek spożywczy zastępujący posiłek, do kontroli masy ciała*. Nie zawiera laktozy³, produkt bezglutenowy.

☞ **Burgonyakrémes-leves-por Auberge.** Testtömegcsökkentés céljára szolgáló, a napi étrend egy részét helyettesítő élelmiszer*. Laktozmentes³ és gluténmentes.

☞ **Száradék:** plátki zemiacczane (44%; zemiaki, emulgator E471, stabilizátor E450, barwnik: ekstrakt przypraw), hidrolizat kolagenu, granulowany bulion (przyprawa [zawiera soję], sól, olej palmowy), tłuszcz roślinny (olej palmowy), emulgator (lecytyna [zawiera soję]), mieszanica przypraw (aromat, dekstryna, sól), suszona cebula, marchew w proszku (2,2%), suszony por (1,7%), suszony **seler**, aromat (zawiera **seleri**), syrop glukozowy, fosforan trójwapniowy, L-metionina, wodorotlenek magnezu, maltodekstryna, szpinak w proszku, L-histydyna, L-tryptofan, suszona pietruszka (0,2%), fosforan dwupięciowy, białko **mleka**, dwufosforan żelaza, czarny pieprz, kwas L-askorbinowy, octan DL-alfa-tokoferolu, substancja przeciwzbrylająca (dwutlenek krzemu), nikotynamid, tlenek cynku, przeciwutleniacz (DL-alfa-tokoferol), D-pantotienian wapnia, siarczan manganu, węglan miedzi, chlorowodorek pirydoksyny, ryboflawina, monoazotan tiaminy, octan retinolu, kwas pteroiłomono glutaminowy, jodek sodu, selenin sodu, filokochin, D-biotyna, cholekalcyferol, cyjanokobalamina.

Może zawierać śladowe ilości białka **jaja** kurzego. Może zawierać śladowe ilości białka **jaja** kurzego oraz **gorczycy**.

☞ **Dodatek:** Burgonyapohely (44%; burgonya, emulgeálószer E471, stabilizátor E450, szinezék [fűszerkivonat]), kollagén-hidrolizátum, húseleves granulátum [fűszerék [szóját tartalmaz], só, növényi zsír [pálmaolaj]], porított növényi zsír [pálmaolaj], emulgeálószer [lecitinek [szóját tartalmaz], fűszerkészítmény (aroma, dextrin, konyhasó), szárított vöröshagyma, sárgarépa (2,2%), szárított póréhagyma (1,7%), **zeller**por, aroma [**zeller** tartalmaz], glükóz szirup, trikalcium-foszfát, L-metionin, magnézium-hidroxid, maltodextrin, sponátor, L-hisztidin, L-tryptofán, szárított petrezselyem (0,2%), dikalcium-foszfát, **tejfőhéjje**, vas(III)-difoszfát, fekelebor, L-askorbinsav, D-alfa-tokoferil-acetát, csomósodást gátló anyag [szilícium-dioxid], nikotinamid, cink-oxid, antioxiidáns [DL-alfa-tokoferol], kalcium-D-pantoténát, mangán-szulfát, réz(II)-karbonát, piridoxin-hidroklorid, riboflavin, tiamin-mononitrát, retinil-acetát, pteroiłomono glutaminsav, nátrium-jodid, nátrium-szelenit, filokochin, D-biotin, kolekalcyferol, ciano-kobalamín.

Nyomokban **tyúktojás**fehérjét és **mustárt** tartalmazhat.

☞ **Szóség előkészítése:** 4 szubate lyki stótove (57 g) rozmieszaj ubjáczká do jajeek w 300 ml gorącej wody. W tym celu należy przygotować większe naczynie, ponieważ miseczka o pojemności 300 ml jest na to zbyt mała. Po krótkim napeczeniu i ponownym wymieszaniu zupa jest gotowa do spożycia. Jedz zupę jako zamiennik obiadu lub kolacji.

☞ **Elkészítése:** Keverjen 4 púpozott evőkanálnyit (57 g) habverővel 300 ml forróvízbe. Megfelelő méretű edényt használjon. 300 ml-es tálnem elegendő. Rövid duzzadás után ismét keverje össze és fogyassza ebéd vagy vacsora helyett.

☞ **Wskázóvka:** W ramach niskokalorycznego sposobu odżywiania należy koniecznie zwracać uwagę na przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów w ciągu dnia. W ciągu dnia należy wypijać 2-3 litrów niskokalorycznych napojów - najlepiej wody mineralnej lub niesłodzonej herbaty. Produkt prowadzi do zamierzonych efektów tylko w przypadku spożywania niskokalorycznych posiłków. Należy koniecznie zwracać uwagę na zbilansowaną i zróżnicowaną dietę oraz zdrowy tryb życia. Inne środki spożywcze są niezbędna częścią takiego sposobu odżywiania. Posiłek zawiera wszystkie niezbędne składniki odżywcze w wystarczającej ilości. Należy przestrzegać wskázówek dotyczących przygotowania. Jako produkt pochodzenia naturalnego, może zawierać części ziaren, pestek lub obranej skórki. Przed użyciem wstrząsnąć. Poziom napećenia uwarunkowany technicznie. Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu. Po otwarciu szybko zużyć.

☞ **Figyelmeztetések:** A csökkentett energiataralmú diéta alatt ügyeljen a megfelelő napi folyadékmennyiség fogyasztására. Naponta 2-3 liter kalóriamentes folyadék fogyasztása szükséges. Asványit vagy cukrozatlan tea legmegfelelőbb. A termék csak akkor felelhet meg a rendelkezésének, ha csökkentett energiataralmú étrend részét képezi. Fordítson fokozott figyelmet a kiegyensúlyozott, változatos étrendre és az egészséges életmódra. Étrendjében más élelmiszereknek is szerepelniük kell. A termék valamennyi szükséges tápanyagból megfelelő mennyiséget tartalmaz egy étkezéshez. Tartsa be a helyes elkészítésre vonatkozó utasításokat. Mivel ez a leves természetes készítmény, magvakból és héjakból származó darabokat tartalmazhat. Használat előtt rázza fel a dobozt. A töltésterfogó technika okok miatt eltérő lehet. Hűvös, száraz helyen tárolandó. Felbontás után rövid időn belül fogyassza el.

☞ ***Utrzymanie wagi:** zastąpienie jednego posiłku dziennie takim zamiennikiem posiłku w ramach niskokalorycznego sposobu odżywiania pomaga w utrzymaniu masy ciała po utracie wagi. **Kontrola wagi:** zastąpienie dwóch posiłków dziennie takimi zamiennikami posiłku w ramach niskokalorycznego sposobu odżywiania pomaga w utracie wagi. Aby osiągnąć podane działanie, należy zastąpić produktem jeden bądź dwa posiłki w ciągu dnia.

☞ *** A testsúly megtartása:** A csökkentett energiataralmú étrend egyéi főétkezésének helyettesítése a napi étrend egy részét helyettesítő élelmiszerekkel hozzájárul a testsúly megtartásához fogyasztás után. **Testsúlycsökkentés:** A csökkentett energiataralmú étrend napi két főétkezésének helyettesítése a napi étrend egy részét helyettesítő élelmiszerekkel hozzájárul a testsúlycsökkentéshez.

A várt hatás elérése érdekében naponta egy vagy két főétkezést kell helyettesíteni.

Zawartość: / Tartalom: 500 g / 8 porcji / 8 adag

Najlepiej spojć przed końcem: / Numer partii: na spodzie opakowania
Minőségét megőrzi a jelzett hónap végéig / Tételazonosító: lásd a doboz alján

Wyprodukowano w Niemczech / Nématországban készült
Health & Beauty Systems GmbH
59215 Ahlen, Niemcy / Nématország
www.LRworld.com

Forgalmazó:
LR Health & Beauty Systems Kft.
Ady E. út 42-44
1191 Budapest, Magyarország

Importer:
LR Health & Beauty Systems Sp. z o.o.
ul. Hutnicza 6
40-241 Katowice, Polska

66825

ZIEMNIAKI - AUBERGE / BURGONYA - AUBERGE

Z ziemniakami i ziółami francuskimi
Do odchudzania oraz kontroli wagi /
Burgonyával és francia fűszerezéssel
A testsúly csökkentésére és megtartására



Wartość odżywcza / Tápérték	w 100 g proszku / 100 g porban	% RWS ¹ w 100 g / % NRV ² 100 g-ban	w 1 porcji (= 1 posítek) ² / adagonként (= 1 étkezés) ²	% RWS ¹ w 1 porcji (= 1 posítek) ² / % NRV ² Egy adagban (=1 étkezés) ²
Wartość energetyczna / Energia	1619 kJ / 384 kcal		923 kJ / 219 kcal	
Tuszc / Zsír	10 g		5,9 g	
- w tym kwasy tłuszczowe nasycone / amelyből telített zsírsavak	3,9 g		2,2 g	
- w tym kwasy tłuszczowe jednonienasycone / amelyből egyszeresen telítetlen zsírsavak	3,1 g		1,8 g	
- w tym kwasy tłuszczowe wielonienasycone / amelyből többszörösen telítetlen zsírsavak	3,4 g		1,9 g	
Węglowodany / Szénhidrát	39 g		22 g	
- w tym cukry / amelyből cukrok	5,3 g		3,0 g	
Błonnik / Rost	6,3 g		3,6 g	
Białko / Fehérje	30 g		17 g	
Sól / Só	5,0 g		2,9 g	
Witamina A / A-vitamin	820 µg	103	467 µg	58
Witamina D / D-vitamin	4,8 µg	96	2,7 µg	54
Witamina E / E-vitamin	15 mg	125	8,4 mg	70
Witamina K / K-vitamin	48 µg	64	28 µg	37
Witamina C / C-vitamin	44 mg	55	25 mg	31
Tiamina / B1-vitamin	1,4 mg	127	0,78 mg	71
Ryboflawina / B2-vitamin	1,8 mg	129	1,0 mg	71
Niacyna / Niacin	18 mg	113	10 mg	63
Witamina B6 / B6-vitamin	1,6 mg	114	0,89 mg	64
Kwas foliowy / Folsav	226 µg	113	129 µg	65
Witamina B12 / B12-vitamin	1,6 µg	64	0,89 µg	36
Biotyna / Biotin	46 µg	92	26 µg	52
Kwas pantotenowy / Pantoténsav	3,2 mg	53	1,8 mg	30
Potas / Kálium	880 mg	44	502 mg	25
Wapń / Kalcium	616 mg	77	351 mg	44
Fosfor / Foszfor	557 mg	80	317 mg	45
Magnez / Magnézium	202 mg	54	115 mg	31
Żelazo / Vas	27 mg	193	15 mg	107
Cynk / Cink	9,9 mg	99	5,7 mg	57
Miedź / Réz	1,1 mg	110	0,63 mg	63
Mangan / Mangán	1,3 mg	65	0,75 mg	38
Selen / Szelen	63 µg	115	36 µg	65
Jod / Jód	154 µg	103	88 µg	59
Sód / Nátrium	2012 mg		1147 mg	
kwasy linolowy / Linolsav	2,7 g		1,6 g	

¹ % dziennej referencyjnej wartości spożycia (RWS) /

Napi beviteli referencia érték (NRV)

² w 1 porcji (= jeden posítek): 57 g proszku + 300 ml /

Adagonként (=1 étkezés): 57 g + 300 ml víz.

³ ≤ 0,1 g / 100 ml posíteku

≤ 0,1 g / 100 ml elkészített étel

Średnia wartość energetyczna 100 ml napoju gotowego do spożycia : 259 kJ (61 kcal) /

Átlagos energiataralom 100 ml fogyasztásra kész ételben: 259 kJ (61 kcal)