

# FORMULA 1 COOKIE CRUNCH



SKU 4467

**Ingredienser:** Sojaproteinisolat, fruktos, inulin, glutenfri havrefiber, sojaolja, riskrisp med kakao (rismjöl, majsmjöl, socker, kakaopulver, risfiber, salt), mineralblandning (kalciumcitrat, magnesiumoxid, järnfumarat, natriumselenit, zinkoxid, mangankarbonat, krom(III) klorid, kaliumjodid, kopparcitrat), kaliumfosfat, emulgeringsmedel (sojalecitin), aromämnen, ekologiskt linfröpulver, förtjockningsmedel (xantangummi, guarummi), vitaminblandning (L-askorbinsyra (vitamin C), DL-alfa-tokoferylacetat (vitamin E), nikotinamid (niacin), retinylacetat (vitamin A), D-biotin (biotin), kalcium-D-pantotenat (pantotensyra), kolekalciferol (vitamin D), pteroylmonoglutaminsyra (folsyra), fyllokinon (vitamin K), pyridoxinhydroklorid (vitamin B6), tiaminhydroklorid (vitamin B1), cyanokobalamin (vitamin B12), riboflavin (vitamin B2)), natriumklorid, sötningsmedel (sukralos), fruktpulver (papaya), örtpulver (persilja), bärpulver (blåbär), fruktpulver (granatäpple), klumpförebyggande medel (kiseloxid).

Allergiinformation: Alla allergena ingredienser har markerats med **fetstil**.

<sup>1</sup> 2 % av jordbruksingredienserna kommer från ekologiska odlingar

NL-B10-01

## Näringsvärde

Portionsstorlek: 2 måttkoppor (26 g) Portioner per burk: 21						
	Per 100 g		Per portion à 26 g med 250 ml mellanmjölk (1,5 % fetthalt)		Per portion à 26 g med 250 ml sojadryck (berikad)	
Energi	1664 kJ 398 kcal	-	953 kJ 227 kcal	-	897 kJ 214 kcal	-
Fett	9,7 g	-	6,6 g	-	6,3 g	-
varav:	-	-	-	-	-	-
mättat fett	1,6 g	-	3,0 g	-	0,9 g	-
enkelomättat fett	2,1 g	-	1,6 g	-	1,5 g	-
fleromättat fett	5,5 g	-	1,5 g	-	3,6 g	-
Kolhydrater	33 g	-	21 g	-	21 g	-
varav sockerarter	21 g	-	18 g (12 g från mjölk)	-	15 g (9 g från sojadryck)	-
Kostfibrer	18 g	-	5 g	-	5 g	-
Protein	35 g	-	18 g	-	16 g	-
Salt	1,2 g	-	0,6 g	-	0,6 g	-
<b>VITAMIN</b>		<b>%RI*</b>		<b>%RI*</b>		<b>%RI*</b>
Vitamin A	1310 µg RE	164 %	377 µg RE	47 %	482 µg RE	60 %
Vitamin D	7,9 µg	158 %	2,1 µg	42 %	4,9 µg	98 %
Vitamin E	19 mg α-TE	158 %	5,1 mg α-TE	43 %	5,3 mg α-TE	44 %
Vitamin K	118 µg	157 %	31 µg	41 %	38 µg	51 %
Vitamin C	119 mg	149 %	35 mg	44 %	31 mg	39 %
Tiamin	1,2 mg	109 %	0,42 mg	38 %	0,39 mg	35 %
Riboflavin	0,35 mg	25 %	0,55 mg	39 %	0,56 mg	40 %
Niacin	24 mg NE	150 %	6,5 mg NE	41 %	7,3 mg NE	46 %
Vitamin B6	1,7 mg	121 %	0,56 mg	40 %	0,52 mg	37 %
Folsyra	250 µg	125 %	75,8 µg	38 %	65,0 µg	33 %
Vitamin B12	1,0 µg	40 %	1,3 µg	52 %	2,4 µg	96 %
Biotin	73 µg	146 %	28 µg	56 %	19 µg	38 %
Pantotensyra	6,8 mg	113 %	2,7 mg	45 %	2,0 mg	33 %
<b>MINERALER</b>						
Kalium	1 420 mg	71 %	768 mg	38 %	682 mg	34 %
Kalcium	460 mg	58 %	423 mg	53 %	435 mg	54 %
Fosfor	890 mg	127 %	466 mg	67 %	342 mg	49 %
Magnesium	431 mg	115 %	143 mg	38 %	151 mg	40 %
Järn	22 mg	157 %	5,8 mg	41 %	6,8 mg	49 %
Zink	12 mg	120 %	3,9 mg	39 %	3,7 mg	37 %
Koppar	1,7 mg	170 %	0,47 mg	47 %	0,87 mg	87 %
Mangan	3,3 mg	165 %	0,86 mg	43 %	1,0 mg	50 %
Selen	79 µg	144 %	21 µg	38 %	26 µg	47 %
Krom	80 µg	200 %	21 µg	53 %	21 µg	53 %
Molybden	77 µg	154 %	31 µg	62 %	20 µg	40 %
Jod	230 µg	153 %	68,3 µg	46 %	59,8 µg	40 %

\* Referensintag

## Kärnprodukter, näring

Formula 1 är praktisk, smakar gott och är näringsrik – allt i en shake.

F1 Cookie Crunch är en helt vegansk\*\* måltidsersättning som är rik på protein vilket främjar tillväxt och bevarande av muskelmassa, och den innehåller en perfekt balans av vitaminer, mineraler och fett.

- Ge kroppen de näringsämnen som den behöver utan att behöva göra avkall på dina preferenser eller få i dig sådant du inte tål. F1 Cookie Crunch är tillverkad av ingredienser från veganska källor som är gluten- och mjölkfria och innehåller inga färgämnen.
- Formula 1 är en måltidsersättning med högt proteininnehåll som bidrar till tillväxten av muskelmassa. Den innehåller essentiella mikro- och makronäringsämnen samt tillsatta ört- och växtextrakt.
- Njut som en näringsrik frukost, lunch eller middag för att stödja din aktiva livsstil och dina viktkontrollmål.\*\*\*

\*\*\*För att kontrollera vikten: Att ersätta två av dagens huvudmåltider med måltidsersättningar som en del av en energibegränsad kost bidrar till viktnedgång. Ersätt två måltider om dagen med en läcker Formula 1-shake och åt en näringsrik måltid.

För ett balanserat näringsintag och för att hålla vikten: Att ersätta en av dagens huvudmåltider med en måltidsersättning som en del av en energibegränsad kost bidrar till att hålla vikten efter viktning. Ersätt en måltid om dagen med en läcker Formula 1-shake och åt två balanserade måltider. Uppfyll det dagliga kaloriintaget genom att även äta näringsrika mellanmål.

\*\*när den blandas med 250 ml berikad sojadryck

## VIKTIGA FÖRDELAR:

- Högt proteinhalt
- F1 Cookie Crunch är en veganvänlig och mjölkfri shake när du blandar den med berikad sojadryck.
- Även som vegansk blandning innehåller F1 mer än en tredjedel av det rekommenderade dagliga intaget av 25 vitaminer och mineraler.

## ANVÄNDNING

- Njut av en Formula 1 Cookie Crunch-shake varje dag som en näringsrik måltid. Skaka burken varsamt innan du öppnar den så att innehållet blandas. Blanda två måttkoppor (26 g) pulver med 250 ml kall mellanmjölk (1,5 % fetthalt). Eller blanda den med 250 ml berikad sojadryck för en veganvänlig och mjölkfri shake.
- Vill du ha en balanserad måltid som inte innehåller mjölk eller sojadryck? Prova att blanda 2 måttkoppor F1 Cookie Crunch med 2 måttkoppor Proteindrinkmix och 300 ml vatten för endast 212 kcal och 24 gram protein.

Låt produkten ingå i en balanserad och varierad kost som en del av en hälsosam och aktiv livsstil. Besök [myherbalifeshake.com/sv](http://myherbalifeshake.com/sv) – där finns fler shakerecept och serveringsförslag.

Om du vill veta mer, kontakta mig idag!