

# prolon<sup>®</sup> MENÜÜ 1 TOITUMISALANE INFO

## L-JOOK (L-DRINK) SIDRUNIMAITSILINE – APELSINIMAITSILINE

Toitumisalane info			
Tüüpiline kogus	100 ml	4,8 ml	%CR†: 4,8 ml
Energia	708 kJ / 167 kcal	38 kJ / 9 kcal	0 %
Rasvad, millest küllastunud	0 g / 0 g	0 g / 0 g	0 % / 0 %
Süsivesikud, millest Suhkrud	69,3 g / 0 g	3,3 g / 0 g	1 % / 0 %
Polüalkoholid	69,3 g	3,3 g	1 %
Kiudained	0 g	0 g	0 %
Valgud	0 g	0 g	0 %
Soolad	0 g	0 g	0 %

Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)

**KOOSTISOSAD:** TAIMNE GLÜTSEERIIN, PUHASTATUD VESI, LOODUSLIKUD MAITSEAINED.

Sisaldab polüfenoole, liigne tarbimine võib põhjustada laksatiivseid efekte.

**SÄILITAMINE:** kuivas ja jahedas.

Tootja: Itaalia  
Neto maht: 48 ml

## VALMISTAMISE JUHISED:

- 1) – enne kasutamist loksutada korralikult.
  - 2) Vastavalt kaaluskaalale paremal vala L-joogi kontsentratsioon. Näiteks, kui kaalud 50 kg, peab L-joogi kontsentratsiooni valama mõõtetopsi 18 ml. Visake L-joogi pudeli ülejäänud sisu ära.
  - 3) Valage kontsentratsioon mõõtetopsist suurde pudelisse.
  - 4) Lisage vähemalt 500 ml vett ja segage hästi.
  - 5) Jooge kogu jook päeva jooksul.
- ARGE JOOGE L-JOOKI ILMA LAHJENDAMATA!

Mööteskaala	
150	48
140	45
130	42
120	39
110	36
100	33
90	30
80	27
70	24
60	21
50	18
40	15

## TEED

### Piparmündi tee

**KOOSTISOSAD:**  
PIPARMÜNDILEHED: 70% *mentha spicata* ja 30% *mentha x piperita*

### Hibiskuse tee

**KOOSTISOSAD:**  
100% MAHE HIBISKUSE ÕIED

### Piparmündi sidruni tee

**KOOSTISOSAD:**  
PIPARMÜNDILEHED 86:  
*mentha spicata* ja *mentha x piperita*, sidrun 7%,  
*sidrunheina lehed*

### VALMISTAMINE:

asete 1 teekott kruusi. Lisa keev vesi ja lase tõmmata 5-7 minutit.

### SÄILITAMINE:

Hoida jahedas ja kuivas kohas.

## TOMATI SUPISEGU

Toitumisalane info			
Tüüpiline kogus	100 g	33 g	%CR†: 33 g
Energia	1378 kJ / 328 kcal	455 kJ / 108 kcal	5 %
Rasvad, millest küllastunud	6 g / 0,9 g	2,0 g / 0,3 g	3 % / 1 %
Süsivesikud, millest Suhkrud	50 g / 11 g	17 g / 3,7 g	7 % / 4 %
Kiudained	20 g	4 g	
Valgud	7,8 g	2,6 g	5 %
Soolad	5,7 g	1,9 g	31 %

Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)

**KOOSTISOSAD:** RIISITÄRKLIS, TOMAT\*, INULIIN, SIBUL\*, MERESOOL, RIISIJAHU, EKSTRA VÄÄRISOLIIVIÖLI, PÄRMIEKSTRAKT, BASIILIK\*, PETERSELL\*

\*KUIVATATUD

**SÄILITAMINE:** kuivas ja jahedas.

Tootja: Itaalia  
Neto maht: 33 g

## SEENE-SUPISEGU

Toitumisalane info			
Tüüpiline kogus	100 g	33 g	%CR†: 33 g
Energia	1440 kJ / 342 kcal	475 kJ / 113 kcal	6 %
Rasvad, millest küllastunud	5,1 g / 0,8 g	1,7 g / 0,3 g	2 % / 1 %
Süsivesikud, millest Suhkrud	59 g / 5,3 g	20 g / 1,7 g	8 % / 2 %
Kiudained	11 g	2,1 g	
Valgud	9 g	3 g	6 %
Soolad	6,3 g	2,1 g	35 %

Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)

**KOOSTISOSAD:** RIISITÄRKLIS, RIISIJAHU, ŠAMPIJONID\* (AGARICUS BISPORUS), PORGANDID\*, SIBUL\*, INULIIN, MERESOOL, EKSTRA VÄÄRISOLIIVIÖLI\*, PÄRMIEKSTRAKT, PETERSELL\*.

\*KUIVATATUD

**SÄILITAMINE:** kuivas ja jahedas.

Tootja: Itaalia  
Neto maht: 33 g

## KÖÖGIVILJA SUPISEGU

Toitumisalane info			
Tüüpiline kogus	100 g	33 g	%CR†: 33 g
Energia	1398 kJ / 332 kcal	461 kJ / 110 kcal	5 %
Rasvad, millest küllastunud	4,9 g / 0,8 g	1,6 g / 0,3 g	2 % / 1 %
Süsivesikud, millest Suhkrud	56 g / 8,7 g	18 g / 2,9 g	7 % / 3 %
Kiudained	17 g	5,5 g	
Valgud	7,9 g	2,6 g	5 %
Soolad	4,6 g	1,5 g	25 %

Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)

**KOOSTISOSAD:** RIISITÄRKLIS, INULIIN, SIBUL\*, TOMAT\*, PORGAND\*, RIISIJAHU, MERESOOL, PUNANE PAPRIKA\*, PORRULAU\*, EKSTRA VÄÄRISOLIIVIÖLI, PÄRMIEKSTRAKT, SPINAT\*, BASIILIK\*, PETERSELL\*.

\*KUIVATATUD

**SÄILITAMINE:** kuivas ja jahedas.

Tootja: Itaalia  
Neto maht: 33 g

## MINISTRONE SUPISEGU

Toitumisalane info			
Tüüpiline kogus	100 g	35 g	%CR†: 35 g
Energia	1433 kJ / 341 kcal	501 kJ / 119 kcal	6 %
Rasvad, millest küllastunud	5,9 g / 0,9 g	2,1 g / 0,3 g	3 % / 1 %
Süsivesikud, millest Suhkrud	54 g / 9 g	19 g / 3 g	7 % / 3 %
Kiudained	14 g	5 g	
Valgud	11 g	3,7 g	7 %
Soolad	5,2 g	1,8 g	30 %

Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)

**KOOSTISOSAD:** KARTULIHELLED, RIISIJAHU, VALGED OAD, HERNED\*, PORGANDID\*, INULIIN, SIBUL\*, TOMAT\*, MERESOOL, PORRU\*, KAPSAS\*, EKSTRA VÄÄRISOLIIVIÖLI, SELLER\*, PÄRMIEKSTRAKT, SPINAT\*, PETERSELL\*, KURKUM.

\*KUIVATATUD

**ALLERGEENID:** vaata paksus kirjas koostisosi

**SÄILITAMINE:** kuivas ja jahedas.

Tootja: Itaalia  
Neto maht: 35 g

## MINISTRONE JA KINOJA SUPISEGU

Toitumisalane info			
Tüüpiline kogus	100 g	35 g	%CR†: 35 g
Energia	1393 kJ / 330 kcal	488 kJ / 116 kcal	6 %
Rasvad, millest küllastunud	3,5 g / 0,5 g	1,2 g / 0,2 g	2 % / 1 %
Süsivesikud, millest Suhkrud	56 g / 12 g	19,4 g / 4,1 g	7 % / 5 %
Kiudained	13 g	4,7 g	
Valgud	12 g	4,4 g	9 %
Soolad	3 g	1,1 g	18 %

Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)

**KOOSTISOSAD:** RIISITÄRKLIS, KINOJA, KARTULIHELLED, HERNES\*, PORGANDID\*, KAPSAS\*, SIBUL\*, TOMAT\*, KABATŠOK\*, INULIIN, MERESOOL, SELLER\*, PORRULAU\*, KÜÜSALUK\*, PÄRMIEKSTRAKT, BROKKOLI\*, SPINAT\*, BASIILIK\*, EKSTRA VÄÄRISOLIIVIÖLI, SELLERI\* seemned, KURKUM.

\*KUIVATATUD

**ALLERGEENID:** vaata paksus kirjas koostisosi

**SÄILITAMINE:** kuivas ja jahedas.

Tootja: Itaalia  
Neto maht: 35 g

## L-BAR ŠOKOLAADITÜKKIDEGA

Toitumisalane info			
Tüüpiline kogus	100 g	23 g	%CR†: 23 g
Energia	1693 kJ / 407 kcal	389 kJ / 94 kcal	5 %
Rasvad	20 g	4,6 g	7 %
Millest küllastunud	3,2 g	0,7 g	4 %
Süsivesikud, millest	35 g	8,1 g	3 %
Suhkrud	14 g	3,2 g	4 %
Kiudained	23 g	5,2 g	
Valgud	9,7 g	2,2 g	4 %
Soolad	0,24 g	0,06 g	1 %

Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)

**KOOSTISOSAD:** INULIIN, MANDLIVÕI, PRUUNI RIISI KRÕPSUD, KAKAOPULBER, HAKITUD MANDLID, ŠOKOLAADILAASTUD (ROOSJHKUR, MAGUSTAMATA ŠOKOLAAD, KAKAOVÕI), KAER, PRUUNI RIISI SIIRUP, LINASEEMNEÕLI, RIISIDEKSTRIIN, VIINAMARJAMAHL, SOOL.

**ALLERGEENID:** vaata paksus kirjas koostisosi. Võib sisaldada pähkli koorte tükkikesi.

**SÄILITAMINE:** kuivas ja jahedas.

Tootja: Itaalia  
Neto maht: 23 g

## OLIIVID ROHELISED OLIIVID, MERESOOLAGA

Toitumisalane info			
Tüüpiline kogus	100 h	20 g	%CR†: 20 g
Energia	646 kJ / 157 kcal	132 kJ / 32 kcal	2 %
Rasvad	16 g	3,3 g	5 %
Millest küllastunud	1,4 g	0,6 g	1 %
Süsivesikud, millest	3,2 g	0,6 g	0 %
Suhkrud	0 g	0 g	0 %
Kiudained	0 g	0 g	
Valgud	0 g	0 g	1 %
Soolad	1,4 g	0,4 g	6 %

Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)

**KOOSTISOSAD:** OLIIVID, EKSTRA VÄÄRISOLIIVIOOLI, MERESOOL

**Võib sisaldada oliivikivi tükkikesi.**

**SÄILITAMINE:** pärast avamist hoida külmikus.

Tootja: Itaalia  
Neto maht: 20 g

## L-BAR PÄHKLIPÕHINE BATOON

Toitumisalane info			
Tüüpiline kogus	100 g	46 g	%CR†: 46 g
Energia	2377 kJ / 575 kcal	1094 kJ / 264 kcal	13 %
Rasvad	48 g	22 g	32 %
Millest küllastunud	9,1 g	4,2 g	21 %
Süsivesikud, millest	19 g	8,9 g	3 %
Suhkrud	19 g	8,9 g	10 %
Kiudained	11 g	5,3 g	
Valgud	10 g	4,8 g	10 %
Soolad	0,38 g	0,18 g	3 %

Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)

**KOOSTISOSAD:** MAKADAAMIAPÄHKLID, MESI, PEKAANIAPÄHKLID, HAKITUD MANDLID, MANDLIVÕI, KUIVATATUD KOOKOSPÄHKEL, INULIIN, LINASEEMNED, KOOKOSÕLI, KOOKOSJAHU, MERESOOL, LOODUSLIK MAITSEAINE, ANTIOKSIDANT: TOKOFEEROLRIKAS EKSTRAKT, HAPE: SIDRUNHAPE, ANTIOKSÜDANT: ASKORBAAT.

**ALLERGEENID:** vaata paksus kirjas koostisosi. Võib sisaldada pähkli koorte tükkikesi.

**SÄILITAMINE:** kuivas ja jahedas.

Tootja: Itaalia  
Neto maht: 46 g

## MANDLITE JA LEHTKAPSA KREEKERID

Toitumisalane info			
Tüüpiline kogus	100 g	33 g	%CR†: 33 g
Energia	2249 kJ / 542 kcal	742 kJ / 179 kcal	9 %
Rasvad	39 g	13 g	19 %
Millest küllastunud	4,0 g	1,3 g	7 %
Süsivesikud, millest	26 g	8,5 g	3 %
Suhkrud	3,6 g	1,2 g	1 %
Kiudained	11 g	3,8 g	
Valgud	16 g	5,2 g	10 %
Soolad	1,4 g	0,5 g	8 %

Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)

**KOOSTISOSAD:** MANDLID, SEESAMI TAPIOKAJAHU, TŠIIASEEMNED, LINASEEMNED, PÄVILILLEÕLI, LEHTKAPSAS, MERESOOL, KOOKOSPÄHKLI SUHKUR, KOOKOSPÄHKLI ÄÄDIKAS, SIBUL, KÖÖMNED, MUST PIPAR, TOKOFEEROLID (ANTIOKSÜDANT), KÜÜSLAUK, PUNE, SIDRUNHAPE (HAPPESUSE REGULAATOR).

**ALLERGEENID:** vaata paksus kirjas koostisosi.

**SÄILITAMINE:** kuivas ja jahedas.

Tootja: Itaalia  
Neto maht: 33 g

## NR-3

### Toidulisand vitamiinide ja mineraalainetega

#### TOOTEINFO

Päevane annus (1 kapsel) sisaldab:

		% NRV*
Magneesium	60 mg	16
C-vitamiin	45 mg	56
Niatsiin	8 mg NE	50
E-vitamiin	7,5 mg	63
Tsink	5,3 mg	53
Pantoteenhape	2,5 mg	42
B6 vitamiin	0,85 mg	61
Riboflaviin	0,65 mg	46
Tiamiin	0,6 mg	55
Vask	0,45 mg	45
Foolhape	200 mcg	100
A-vitamiin	450 mcg RE	56
Seleen	28 mcg	50
Biotiin	15 mcg	30
B12-vitamiin	1,2 mcg	48

\*protsent päevasest võrdluskogusest täiskasvanutele (NRV – Nutrient Reference Value)

**Toidulisandit mitte kasutada mitmekesise toitumise asendajana. Ärge ületage soovitatud päevast annust. Mitte tarvitada, kui pakend on purunenud. Hoida lastele kättesaamatus kohas.**

**KOOSTISOSAD:** Paakumisvastane aine (rasvhapete magneesiumisoolad), kapsel (tapiokiželatiin), magneesiumoksiid, askorbaat, tsinkglükonaat, di-alfa-tokoferoolatsetaat, niatsiin, beetakaroteen, seleenipärm, pantoteenhape, püridoksiinvesinikkloriid, tiamiinvesinikkloriid, vaskglükonaat, foolhape, biotiin, tsüanokobalamiin.

Päritolumaa: Itaalia  
Tootja: L-Nutra Italia S.r.l.

## Vetikaõli KASUTUSJUHISED

1 kapsel päevas koos toiduga.

**Toidulisandit mitte kasutada mitmekesise toitumise asendajana. Ärge ületage soovitatud päevast annust. Mitte tarvitada, kui pakend on purunenud. Hoida lastele kättesaamatus kohas.**

#### TOOTEINFO

Päevane annus (1 kapsel) sisaldab:

		% NRV*
Vetikaõli,	625 mg	-
Millest		
DHA (dokosaheksaeenhape)	250 mg	-

\*protsent päevasest võrdluskogusest täiskasvanutele (NRV – Nutrient Reference Value)

**KOOSTISOSAD:** Vetika (Skisohütriim sp mikrovetika) õli, antioksidant: tokoferoolid, päevalilleletsitiin, L-askorbüülpalmitaat, rosmariini ekstrakt, pehme kapsel: stabilisaator: modiviteeritud maisitärklis, niiskuseimaja: glütserool, geelistav aine: karrageen, happesuse regulaator: naatrium karbonaat.

Päritolumaa: Itaalia

## VALMISTAMISJUHISED

### TOMATI-, KÖÖGIVILJA-, SEENE SUPI SEGUD

SERVERIMINE:

ava pakend ja vala selle sisu 300 ml vette. Sega korralikult. Vee mahtu reguleeri oma maitse järgi.

PLIIT:

kuumuta kastrulis vaikselt keskmisest kõrgemal kuumusel. Keema minekul sega aeg-ajalt, keeda 2 minutit.

MIKROLAINEAHI:

mikrolaineahjus 2 minutit kõrgel režiimil. Oota 1 minut. Sega korralikult ja kuumuta mikrolaineahjus veel 1 minut. Enne serverimist sega läbi.

### MINESTRONE, MINESTRONE KINOA SUPI SEGUD

AINULT PLIIDIL:

Ava pakend ja vala selle sisu potti. Lisa 300 ml vett, sega ja lase keema tõusta. Alanda kuumust keskmiselt madalale ja hauta 15 minutit. Enne serverimist tõsta 1 minutiks kuumalt pliidilt kõrvale. EI TOHI VALMISTADA MIKROLAINEAHJUS.