

prolon[®] MENÜÜ 2 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 kontsentraat mõõtetopsi. Näiteks, kui kaalud 50 kg, peab L-joogi kontsentraati valama mõõtetopsi 18 ml. Visake L-joogi pudeli ülejäänud sisu ära.
3) Valage kontsentraat mõõtetopsist suurde pudelisse.
4) Lisage vähemalt 500 ml vett ja segage hästi.
5) Jooge kogu jook päeva jooksul.
ÄRGE 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 tömmata 5-7 minutit.

SÄILITAMINE:

Hoida jahedas ja kuivas kohas.

MUSKAATKÕRVITSA SUPISEGU

| Toitumisalane info | | | |
|------------------------------|--------------------|-------------------|------------|
| Tüüpiline kogus | 100 g | 33 g | %CR†: 33 g |
| Energia | 1350 kJ / 321 kcal | 446 kJ / 106 kcal | 5 % |
| Rasvad | 4,5 g | 1,5 g | 2 % |
| Millest küllastunud | 0,7 g | 0,2 g | 1 % |
| Süsivesikud, millest Suhkrud | 56 g / 10 g | 18 g / 3,4 g | 7 % / 4 % |
| Kiudained | 17 g | 5,8 g | |
| Valgud | 6 g | 2 g | 4 % |
| Soolad | 6 g | 2 g | 33 % |

Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)

KOOSTISOSAD: MUSKAATKÕRVITSA*, RIISITÄRKLIS, RIISIAHU, INULIIN, MERESOOL, PORGAND*, SIBUL*, EKSTRA VÄÄRISOLIVIIVOLI, PÄRMIEKSTRAKT. *KUIVATATUD

SÄILITAMINE: kuivas ja jahedas.

Tootja: Itaalia
Neto maht: 33 g

VALGE OA JA SPINATI SUPISEGU

| Toitumisalane info | | | |
|------------------------------|--------------------|-------------------|------------|
| Tüüpiline kogus | 100 g | 33 g | %CR†: 33 g |
| Energia | 1434 kJ / 341 kcal | 473 kJ / 113 kcal | 6 % |
| Rasvad | 6 g | 2,0 g | 3 % |
| Millest küllastunud | 1 g | 0,3 g | 2 % |
| Süsivesikud, millest Suhkrud | 37 g / 3,2 g | 15 g / 1,0 g | 6 % / 3 % |
| Kiudained | 18 g | 5,9 g | |
| Valgud | 16 g | 5,3 g | 11 % |
| Soolad | 3,5 g | 1,1 g | 19 % |

Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)

KOOSTISOSAD: VALGE OA JAHU, RIISITÄRKLIS, RIISIAHU, INULIIN, SPINAT*, MERESOOL, EKSTRA VÄÄRISOLIVIIVOLI, SELLER*, SIBUL*, PÄRMIEKSTRAKT, KÜÜSLAUK*.

*KUIVATATUD

ALLERGEENID: vaata **paksus** kirjas koostisosi.

SÄILITAMINE: kuivas ja jahedas.

Tootja: Itaalia
Neto maht: 33 g

TOMATI SUPISEGU

| Toitumisalane info | | | |
|------------------------------|--------------------|-------------------|------------|
| Tüüpiline kogus | 100 g | 33 g | %CR†: 33 g |
| Energia | 1378 kJ / 328 kcal | 455 kJ / 108 kcal | 5 % |
| Rasvad | 6 g | 2,0 g | 3 % |
| Millest küllastunud | 0,9 g | 0,3 g | 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, RIISIAHU, EKSTRA VÄÄRISOLIVIIVOLI, PÄRMIEKSTRAKT, BASIILIK*, PETERSELL*.

*KUIVATATUD

SÄILITAMINE: kuivas ja jahedas.

Tootja: Itaalia
Neto maht: 33 g

MUSTA OA SUPISEGU

| Toitumisalane info | | | |
|------------------------------|--------------------|-------------------|------------|
| Tüüpiline kogus | 100 g | 33 g | %CR†: 33 g |
| Energia | 1464 kJ / 349 kcal | 483 kJ / 115 kcal | 6 % |
| Rasvad | 6,9 g | 2,3 g | 3 % |
| Millest küllastunud | 1,1 g | 0,4 g | 2 % |
| Süsivesikud, millest Suhkrud | 46 g / 2,5 g | 15 g / 0,8 g | 6 % / 1 % |
| Kiudained | 20 g | 6,7 g | |
| Valgud | 16 g | 5,2 g | 10 % |
| Soolad | 3,2 g | 1,1 g | 18 % |

Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)

KOOSTISOSAD: EELKEEDETUD MUSTAD OAD, RIISITÄRKLIS, INULIIN, RIISIAHU, MERESOOL, EKSTRA VÄÄRISOLIVIIVOLI, SIBUL*, PÄRMIEKSTRAKT, KÜÜSLAUK*, KORIANDER*, PUNE*.

*KUIVATATUD

SÄILITAMINE: kuivas ja jahedas.

Tootja: Itaalia
Neto maht: 33 g

KÕRVITSA JA KINOA SUPISEGU

| Toitumisalane info | | | |
|------------------------------|--------------------|-------------------|------------|
| Tüüpiline kogus | 100 g | 33 g | %CR†: 33 g |
| Energia | 1428 kJ / 340 kcal | 471 kJ / 112 kcal | 6 % |
| Rasvad | 7 g | 2,3 g | 3 % |
| Millest küllastunud | 1 g | 0,3 g | 2 % |
| Süsivesikud, millest Suhkrud | 52 g / 8,5 g | 17 g / 2,8 g | 7 % / 3 % |
| Kiudained | 19 g | 6,2 g | |
| Valgud | 7,6 g | 2,5 g | 5 % |
| Soolad | 3,4 g | 1,1 g | 19 % |

Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)

KOOSTISOSAD: MUSKAATKÕRVITSA*, KINOA, RIISITÄRKLIS, RIISIAHU, INULIIN, MERESOOL, EKSTRA VÄÄRISOLIVIIVOLI, SIBUL*, PÄRMIEKSTRAKT, KÜÜSLAUK*, MURULAUK*.

*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 | 5,9 g | 2,1 g | 3 % |
| Millest küllastunud | 0,9 g | 0,3 g | 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: KARTULIHILBID, RIISIAHU, VALGED OAD, HERNED*, PORGANDID*, INULIIN, SIBUL*, TOMAT*, MERESOOL, PORRU*, KAPSAS*, EKSTRA VÄÄRISOLIVIIVOLI, SELLER*, PÄRMIEKSTRAKT, SPINAT*, PETERSELL*, 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 (ROOSUHKUR, MAGUSTAMATA ŠOKOLAAD, KAKAOVÕI), KAER, PRUUNI RIISI SIIRUP, LINASEEMNEÕLI, RIISIDEKSTRIIN, VIINAMARJAMAHL, SOOL.

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

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 VÄÄRISOLIIVÕLI, MERESOOL

Võib sisaldada oliivikivi tüükikesi.

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 tüükikesi.

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, PÄEVILILLEÕLI, 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 (tapiokizelatiin), magneesiumoksiid, askorbaat, tsinkglükonaat, di-alfa-tokoferoolatsetaat, niatsiin, beetakaroteen, seleenipärm, pantoteenhape, püridoksiinvesinikkloriid, tiamiinvesinikkloriid, vaskglükonaat, foolhape, biotiin, tsüanokobalamiin.

Päritoluma: 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 (dokosaheksaehape) | 250 mg | - |

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

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

Päritoluma: Itaalia

VALMISTAMISJUHEND

TOMATI-, KÕRVITSA-, VALGE OJA JA SPINATI SUPI SEGUD

SERVVEERIMINE: ava pakend ja vala sellele sisu 300 ml vette. Segage korralikult. Vee maht reguleeri oma maitse järgi.

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

MIKROLAINEHI: mikrolaineahjus 2 minutit kõrgel režiimil. Oota 1 minut. Segage korralikult ja kuumuta mikrolaineahjus veel 1 minut. Enne serveerimist sega läbi.

MINESTRONE, KÕRVITSA JA 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 serveerimist tõsta 1 minutiks kuumalt pliidilt kõrvale. EI TOHI VALMISTADA MIKROLAINEAHJUS.

MUSTA OASUPI SEGU VALMISTAMISJUHEND

PLIIT: ava pakend ja vala selle sisu potti. Lisa 250 ml vett, sega ja lase keema tõusta. Alanda kuumust keskmiselt madalale ja hauta 12 minutit. Enne serveerimist tõsta 1 minutiks kuumuselt kõrvale. EI TOHI VALMISTADA MIKROLAINEAHJUS.