

prolon[®] MENÜÜ 3 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 polüfenoolide, 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 tõmmata 5-7 minutit.

SÄILITAMINE:

Hoida jahedas ja kuivas kohas.

PORGANDI JA INGVERI SUPISEGU

Toitumisalane info			
Tüüpiline kogus	100 g	33 g	%CR†: 35 g
Energia	1438 kJ / 342 kcal	446 kJ / 113 kcal	6 %
Rasvad, millest küllastunud	6,2 g / 0,9 g	2,1 g / 0,3 g	3 % / 2 %
Süsivesikud, millest Suhkrud	55 g / 8,1 g	18 g / 2,7 g	7 % / 3 %
Kiudained	13 g	4,73 g	
Valgud	10 g	3,4 g	7 %
Soolad	5,3 g	1,7 g	29 %

Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)

KOOSTISOSAD: VALGE OA JAHU, RIISIJAHU, RIISITÄRKLIS, PORGANDID*, SOOL, EKSTRA VÄÄRISOLIIVIÖLI, SIGURI JUURE KIUD, SIBULA* PULBER, SELLERI* seemned, INGVERI MAITSEAINED, PAPRIKA.

*KUIVATATUD

ALLERGEENID: vaata paksus kirjas koostisosi.
SÄILITAMINE: kuivas ja jahedas.

Tootja: Itaalia
Neto maht: 33 g

LÄÄTSE-KARRI SUPISEGU

Toitumisalane info			
Tüüpiline kogus	100 g	33 g	%CR†: 33 g
Energia	1456 kJ / 346 kcal	489 kJ / 116 kcal	6 %
Rasvad, millest küllastunud	6,3 g / 0,9 g	2,1 g / 0,3 g	3 % / 2 %
Süsivesikud, millest Suhkrud	59 g / 8,9 g	20 g / 2,9 g	8 % / 3 %
Kiudained	12 g	3,8 g	
Valgud	7,3 g	2,4 g	5 %
Soolad	5,8 g	1,9 g	32 %

Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)

KOOSTISOSAD: RIISIJAHU, RIISITÄRKLIS, PORGANDID*, LÄÄTSED*, MERESOOL, EKSTRA VÄÄRISOLIIVIÖLI, SIGURI JUURE KIUD, SIBUL*, PÄRMIEKSTRAKT, VALGE OA JAHU, KARRIEKSTRAKT, PAPRIKA, SELLERI SEEMNED.

*KUIVATATUD

SÄILITAMINE: kuivas ja jahedas.

Tootja: Itaalia
Neto maht: 33 g

HERNE JA MURULAUGU SUPISEGU

Toitumisalane info			
Tüüpiline kogus	100 g	33 g	%CR†: 33 g
Energia	1452 kJ / 345 kcal	483 kJ / 115 kcal	6 %
Rasvad, millest küllastunud	5,9 g / 0,9 g	2 g / 0,3 g	3 % / 1 %
Süsivesikud, millest Suhkrud	54 g / 2,6 g	18 g / 0,8 g	7 % / 1 %
Kiudained	14 g	4,6 g	
Valgud	12 g	3,9 g	8 %
Soolad	3,4 g	1,1 g	19 %

Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)

KOOSTISOSAD: HERNEJAHU, SIBULA* PULBER, RIISIJAHU, EKSTRA VÄÄRISOLIIVIÖLI, SIGURI JUURE KIUD, SOOL, PÄRMIEKSTRAKT, MURULAUK*, KÜÜSLAUK*, SPINAT*.

*KUIVATATUD

SÄILITAMINE: kuivas ja jahedas.

Tootja: Itaalia
Neto maht: 33 g

KIKERHERNE JA PORRU SUPISEGU

Toitumisalane info			
Tüüpiline kogus	100 g	33 g	%CR†: 33 g
Energia	1452 kJ / 345 kcal	473 kJ / 115 kcal	6 %
Rasvad, millest küllastunud	5,9 g / 0,8 g	1,9 g / 0,3 g	3 % / 2 %
Süsivesikud, millest Suhkrud	55 g / 4,3 g	18 g / 1,4 g	7 % / 2 %
Kiudained	14 g	4,6 g	
Valgud	1 g	3,6 g	7 %
Soolad	5,1 g	1,7g	28 %

Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)

KOOSTISOSAD: KIKERHERNEJAHU, RIISIJAHU, SIBULA* PULBER, RIISITÄRKLIS, SIGURI JUURE KIUD, SOOL, EKSTRA VÄÄRISOLIIVIÖLI, PÄRMIEKSTRAKT, KURKUM*, ROSMARIIN*, MURULAUK*, KÜÜSLAUK*, SPINAT*, LOORBERILEHED.

*KUIVATATUD

SÄILITAMINE: kuivas ja jahedas.

Tootja: Itaalia
Neto maht: 33 g

PUNASE PAPRIKA JA SIBULA SUPISEGU

Toitumisalane info			
Tüüpiline kogus	100 g	33 g	%CR†: 33 g
Energia	1429 kJ / 340 kcal	475 kJ / 113 kcal	6 %
Rasvad, millest küllastunud	6,1 g / 0,9 g	2 g / 0,3 g	3 % / 2 %
Süsivesikud, millest Suhkrud	57 g / 8,7 g	19 g / 2,9 g	7 % / 3 %
Kiudained	14 g	4,6 g	
Valgud	7,2 g	2,4 g	5 %
Soolad	6,1 g	2 g	28 %

Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)

KOOSTISOSAD: RIISIJAHU, PUNANE PAPRIKA*, RIISITÄRKLIS, SIGURI JUURE KIUD, SOOL, TOMAT*, EKSTRA VÄÄRISOLIIVIÖLI, SIBULA* PULBER, PÄRMIEKSTRAKT, BASIILIK*, LOODUSLIK LÖHNAINE.

*KUIVATATUD

SÄILITAMINE: kuivas ja jahedas.

Tootja: Itaalia
Neto maht: 33 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 VÄÄRISOLIIVIÕLI, MERESOOL

Võib sisaldada oliivikivi tükkikesi.

SÄILITAMINE: pärast avamist hoia külmikus.

Tootja: Itaalia
Neto maht: 20 g

L-BAR PÄHKLIPOHINE 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, TŠIIASEMNED, LINASEMNED, PÄEVILILLEÕLI, LEHTKAPSAS, MERESOOL, KOOKOSPÄHKLI SUHKUR, KOOKOSPÄHKLI ÄÄDIKAS, SIBUL, KÖÖMNED, MUST PIPAR, TOKOFEEROLID (ANTIOKSÜDANT), KÜÜSLAUK, PUNE, SIDRUNHAPE (HAPPESUSE REGULAAATOR).

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 (dokosaheksaäänhape)	250 mg	-

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

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

Päritoluma: Itaalia

VALMISTAMISJUHEND

PAPRIKA JA SIBULA-, PORGANDI INGERI-, KIKERHERNE JA PORRU-, HERNE JA MURULAUGU SUPI SEGUD

SERVEERIMINE

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 serveerimist sega läbi.

LÄÄTSE KARRI SUPI SEGU

SERVEERIMINE:

ava pakend ja vala selle sisu 250 ml vette. Sega korralikult. Vee mahtu reguleeri oma maitse järgi.

PLIIT:

kuumuta kastrulis vaikselt keskmisest kõrgemal kuumusel aegajalt segades. Vähenda kuumust ja hauta 4 minutit pärast keema minekut, seejärel tõsta kuumuselt ära. MIKROLAINEAHI: mikrolaineahjus 4 minutit kõrgel režiimil. Oota 1 minut. Sega korralikult ja kuumuta mikrolaineahjus veel 1 minut. Enne serveerimist sega läbi.