

# JUICE PLUS+®

---

## LABEL OVERVIEW

### COMPLETE SHAKE **VANILLA**

**GB**

**FI**

**DE**

**SE**

**IT**

**DK**

**ES**

**NO**

**PL**

**NL**

**FR**

**LU**

**Meal Replacement for weight control.  
Vanilla Milk Shake Powder.**

**Ingredients:** Vegetable protein blend (from soya, chickpeas, rice, pea), sugar, fibre blend (fructooligosaccharides, oat fibre, rice bran, citrus pectin), thickeners (gum arabic, guar gum, xanthan gum), emulsifier (lecithin), grape sugar, flavours, sunflower oil, vitamin mix (vitamin A, vitamin D, vitamin E, vitamin C, niacin, thiamin, vitamin B<sub>6</sub>, folic acid, biotin, pantothenic acid, vitamin B<sub>12</sub>), mineral mix (potassium, iron, zinc, iodine, copper, magnesium), anticaking agent (silicon dioxide), salt, fruit powder blend (pomegranate, pumpkin, apple), grain and sprout blend (pea protein, amaranth, millet, quinoa, broccoli sprout, alfalfa sprout, radish sprout), spirulina (*Arthrospira platensis*).

**Gluten free**

One box contains 6 x 563g pouches (15 x 37.5g servings per pouch)

**Recommended consumption:** Replace a maximum of 2 meals per day with 1 serving each of Complete.

**Preparation:** Stir one scoop (37.5g) of powder into 250ml of skimmed milk (0.1% fat) using a fork or whisk or prepare in a shaker. The shake can also be mixed with a milk frother or a hand-held blender. Wait 1 minute before drinking. Adding 2-3 ice cubes makes Complete taste even creamier! It is important that you follow these instructions when preparing your Complete Shake.

**Please note:** Complete provides the nutritional elements of a whole meal, delivering a balanced mix of carbohydrates, protein and fat, and also contains a useful amount of fibre, micronutrients (such as vitamins and minerals) and secondary plant compounds. The protein, which is solely plant based, has a high biological value.

Complete should be used as part of a calorie controlled diet. Other foods should be included in this diet. It is important to drink enough water when you use Complete. This product is not a replacement for a balanced, varied diet and a healthy lifestyle.

Children, pregnant and breast feeding women and those with specific medical conditions or wishing to lose more than 20% of their body weight should consult a doctor before undertaking any weight loss regime.

Nutrition Information	Per 100g powder	Per serving (prepared) <sup>a</sup>	% RI <sup>b</sup>
Energy	1569 kJ 375 kcal	948 kJ 227 kcal	
Fat	6.4 g	2.6 g	
of which saturates	1.0 g	0.5 g	
of which monounsaturates	2.3 g	0.9 g	
of which polyunsaturates	2.7 g	1.0 g	
Carbohydrate	46 g	29.2 g	
of which sugars	40 g	27 g	
Fibre	15 g	5.6 g	
Protein	25.3 g	18.2 g	
Salt	0.88 g	0.66 g	
Vitamin A (RE)	630 µg	240 µg	30
Vitamin D	4.3 µg	1.6 µg	32
Vitamin E (α-TE)	13.8 mg	5.2 mg	43
Vitamin C	51.2 mg	19.2 mg	24
Thiamin	0.9 mg	0.44 mg	40
Riboflavin	0.01 mg	0.58 mg	41
Niacin (NE)	14 mg	5.5 mg	34
Vitamin B <sub>6</sub>	1.2 mg	0.56 mg	40
Folic acid	128 µg	60 µg	30
Vitamin B <sub>12</sub>	0.65 µg	1.0 µg	40
Biotin	152 µg	61 µg	122
Pantothenic acid	4.6 mg	2.4 mg	40
Calcium	168 mg	370 mg	46
Phosphorus	551 mg	449 mg	64
Potassium	499 mg	562 mg	28
Magnesium	176 mg	101 mg	27
Iron	14.2 mg	5.6 mg	40
Zinc	9.1 mg	4.4 mg	44
Copper	1.1 mg	0.4 mg	40
Iodine	105 µg	48 µg	32
Selenium	35 µg	17 µg	31
Manganese	1.2 mg	0.44 mg	22

<sup>a</sup> 37.5g of powder prepared with 250ml skimmed milk (0.1 % fat)  
<sup>b</sup> RI = Reference Intake

**Store in a dry place at max. 24 °C.  
Pouches not to be sold separately.**

Manufactured in Switzerland for:  
**The Juice PLUS<sup>®</sup> Company Europe GmbH, CH-4051 Basel, Switzerland**  
The Juice PLUS<sup>®</sup> Company GmbH, D-79576 Weil a. Rhein, Germany



Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung.  
Pulver zur Herstellung eines süßen Vanilleshakes.

**Zutaten:** Pflanzeiweißmischung (aus Soja, Kichererbse, Reis, Erbse), Zucker, Ballaststoffmischung (Fructooligosaccharide, **Hafer**faser, Reiskleie, Zitruspektin), Verdickungsmittel (Gummi arabicum, Guarkeimehl, Xanthan), Emulgator (Lecithin), Traubenzucker, Aromen, Sonnenblumenöl, Vitaminmischung (Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin C, Niacin, Thiamin, Vitamin B<sub>6</sub>, Folsäure, Biotin, Pantothensäure, Vitamin B<sub>12</sub>), Mineralstoffmischung (Kalium, Eisen, Zink, Jod, Kupfer, Magnesium), Trennmittel (Siliciumdioxid), Salz, Fruchtpulvermischung (Granatapfel, Kürbis, Apfel), Korn- und Sprossen-Mischung (Erbseweiße, Amaranth, Hirse, Quinoa, Broccolisprossen, Alfalfasprossen, Rettichsprossen), Spirulina (*Arthrospira platensis*).

Glutenfrei

Inhalt einer Box: 6 x 563g Beutel (15 x 37,5g Portionen pro Beutel)

**Verzehrempfehlung:** Ersetzen Sie max. 2 Mahlzeiten pro Tag durch je 1 Portion Complete.

**Zubereitung:** Inhalt des Messlöffels (37,5g Pulver) in 250ml Magermilch (0,1% Fett) mit einer Gabel oder einem Schneebeesen verrühren oder im Shaker zubereiten. Der Shake kann auch mit einem Milchschaumer/Mixstab gequirlt werden. Vor dem Verzehr ca. 1 Minute ziehen lassen. Bei Zugabe von 2-3 Eiswürfeln schmeckt Complete noch cremiger! Diese Anweisungen bitte unbedingt einhalten.

**Hinweise:** Complete liefert alle für eine komplette Mahlzeit notwendigen Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette in den richtigen Proportionen, dazu noch Ballaststoffe und eine Fülle von Mikronährstoffen wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Sekundäre Pflanzenstoffe. Das ausschließlich pflanzliche Eiweiß ist von hoher biologischer Wertigkeit.

Complete sollte im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung verwendet werden; andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein. Während der Einnahme sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme geachtet werden. Dieses Produkt ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Nährwertangaben	Pro 100g	Pro Portion verzehrfertig <sup>a</sup>	% NRV/ETD <sup>b</sup>
Brennwert	1569 kJ 375 kcal	948 kJ 227 kcal	
Fett	6,4 g	2,6 g	
davon gesättigte Fettsäuren	1,0 g	0,5 g	
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	2,3 g	0,9 g	
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2,7 g	1,0 g	
Kohlenhydrate	46 g	29,2 g	
davon Zucker	40 g	27 g	
Ballaststoffe	15 g	5,6 g	
Eiweiß	25,3 g	18,2 g	
Salz	0,88 g	0,66 g	
Vitamin A (RE)	630 µg	240 µg	30
Vitamin D	4,3 µg	1,6 µg	32
Vitamin E (α-TE)	13,8 mg	5,2 mg	43
Vitamin C	51,2 mg	19,2 mg	24
Thiamin	0,9 mg	0,44 mg	40
Riboflavin	0,01 mg	0,58 mg	41
Niacin (NE)	14 mg	5,5 mg	34
Vitamin B <sub>6</sub>	1,2 mg	0,56 mg	40
Folsäure	128 µg	60 µg	30
Vitamin B <sub>12</sub>	0,65 µg	1,0 µg	40
Biotin	152 µg	61 µg	122
Pantothensäure	4,6 mg	2,4 mg	40
Calcium	168 mg	370 mg	46
Phosphor	551 mg	449 mg	64
Kalium	499 mg	562 mg	28
Magnesium	176 mg	101 mg	27
Eisen	14,2 mg	5,6 mg	40
Zink	9,1 mg	4,4 mg	44
Kupfer	1,1 mg	0,4 mg	40
Jod	105 µg	48 µg	32
Selen	35 µg	17 µg	31
Mangan	1,2 mg	0,44 mg	22

<sup>a</sup> Zubereitung aus 37,5g Pulver mit 250ml Magermilch (0,1% Fett)  
<sup>b</sup> Prozent der Nährstoffbezugswerte für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen (Erwachsene)

Trocken lagern bis max. 24 °C.

Keine Abgabe von einzelnen Beuteln möglich.

Hergestellt in der Schweiz, Vertrieb:

The Juice PLUS+<sup>®</sup> Company Europe GmbH, CH-4051 Basel, Schweiz  
The Juice PLUS+<sup>®</sup> Company GmbH, D-79576 Weil a. Rhein, Deutschland



Sostituto di un pasto per il controllo del peso.  
Composizione in polvere per la preparazione di uno shake alla vaniglia.

**Ingredienti:** Proteine vegetali (soia, ceci, riso, piselli), zucchero, miscela di fibre (fruttoligosaccaridi, crusca di avena, crusca di riso, pectina di agrumi), addensante (gomma arabica, gomma di guar, xantano), emulsionante (lecitina), zucchero d'uva, aromi, olio di semi di girasole, vitamine (vitamina A, vitamina D, vitamina E, vitamina C, niacina, tiamina, vitamina B<sub>6</sub>, acido folico, biotina, acido pantotenico, vitamina B<sub>12</sub>), minerali (potassio, ferro, zinco, iodio, rame, magnesio), antiagglomerante (diossido di silicio), sale, miscela di polveri di frutta (melograno, zucca, mela), miscela di semi e germogli (proteina di piselli, amaranto, miglio, quinoa, germogli di broccoli, germogli di alfa alfa, germogli di ravanella), spirulina (*Arthrospira platensis*).

Senza glutine

Contenuto scatola: 6 buste x 563g (15 porzioni x 37,5g per busta)

**Istruzioni per il consumo:** Sostituire non più di 2 pasti al giorno con 1 porzione di Complete per pasto.

**Preparazione:** Mescolare velocemente con una forchetta o una frusta da cucina il contenuto di una porzione (37,5g) con 250ml di latte scremato (0,1 % grasso) oppure preparare il prodotto con uno shaker o con un frullatore. Lasciare riposare per circa 1 minuto prima del consumo. L'aggiunta di 2-3 cubetti di ghiaccio rende Complete ancora più cremoso! È importante osservare le istruzioni sopra riportate per la preparazione di Complete.

**Avvertenze:** Complete fornisce tutte le sostanze nutritive di un pasto completo in giuste proporzioni come carboidrati, proteine e grassi; contiene inoltre fibre alimentari ed è ricco di micronutrienti come vitamine, sali minerali e oligoelementi. Le proteine vegetali possiedono un alto valore biologico.

Complete dovrebbe essere consumato come parte di un'alimentazione a basso contenuto calorico. Per una dieta bilanciata è necessario integrare altri alimenti.

È importante che il consumo del prodotto venga abbinato a un adeguato apporto giornaliero di liquidi. Questo prodotto non è un'alternativa a un'alimentazione varia ed equilibrata e a un sano stile di vita.

Bambini, donne incinta o in allattamento e tutti coloro che soffrono di particolari condizioni mediche o che desiderano perdere più del 20% del loro peso corporeo, dovrebbero consultare un medico prima di iniziare un programma di perdita di peso.

Informazioni Nutrizionali	Per 100g di polvere	A porzione pronta al consumo <sup>a</sup>	% VNR <sup>b</sup>
Calorie	1569 kJ 375 kcal	948 kJ 227 kcal	
Grassi	6,4 g	2,6 g	
di cui acidi grassi saturi	1,0 g	0,5 g	
di cui acidi grassi monoinsaturi	2,3 g	0,9 g	
di cui acidi grassi polinsaturi	2,7 g	1,0 g	
Carboidrati	46 g	29,2 g	
di cui zuccheri	40 g	27 g	
Fibre alimentari	15 g	5,6 g	
Proteine	25,3 g	18,2 g	
Sale	0,88 g	0,66 g	
Vitamina A (RE)	630 µg	240 µg	30
Vitamina D	4,3 µg	1,6 µg	32
Vitamina E (α-TE)	13,8 mg	5,2 mg	43
Vitamina C	51,2 mg	19,2 mg	24
Tiamina	0,9 mg	0,44 mg	40
Riboflavina	0,01 mg	0,58 mg	41
Niacina (NE)	14 mg	5,5 mg	34
Vitamina B <sub>6</sub>	1,2 mg	0,56 mg	40
Acido folico	128 µg	60 µg	30
Vitamina B <sub>12</sub>	0,65 µg	1,0 µg	40
Biotina	152 µg	61 µg	122
Acido Pantotenico	4,6 mg	2,4 mg	40
Calcio	168 mg	370 mg	46
Fosforo	551 mg	449 mg	64
Potassio	499 mg	562 mg	28
Magnesio	176 mg	101 mg	27
Ferro	14,2 mg	5,6 mg	40
Zinco	9,1 mg	4,4 mg	44
Rame	1,1 mg	0,4 mg	40
Iodio	105 µg	48 µg	32
Selenio	35 µg	17 µg	31
Manganese	1,2 mg	0,44 mg	22

<sup>a</sup> Prodotto in polvere (37,5g) con 250 ml di latte scremato (0,1 % grasso)  
<sup>b</sup> Percentuale dei Valori Nutrizionali di Riferimento per l'apporto quotidiano di vitamine e sali minerali (adulti)

Conservare in luogo asciutto a una temperatura non superiore a 24 °C.  
Non è possibile la vendita delle bustine singole.

Prodotto in Svizzera e distribuito da:

The Juice PLUS<sup>®</sup> Company Europe GmbH, CH-4051 Basilea, Svizzera  
The Juice PLUS<sup>®</sup> Company GmbH, D-79576 Weil a. Rhein, Germania



Sustitutivo de una comida para el control de peso.  
Polvo para la elaboración de un batido de vainilla.

**Ingredientes:** Proteínas vegetales (de **soja**, garbanzos, arroz, guisantes), azúcar, mezcla de fibras (fructooligosacáridos, fibra de **avena**, salvado de arroz, pectina cítrica), espesantes (goma arábiga, goma guar, goma xantana), emulsionante (lecitina), azúcar de uva, aromas, aceite de girasol, vitaminas (vitamina A, vitamina D, vitamina E, vitamina C, niacina, tiamina, vitamina B<sub>6</sub>, ácido fólico, biotina, ácido pantoténico, vitamina B<sub>12</sub>), minerales (potasio, hierro, zinc, yodo, cobre, magnesio), antiaglomerante (dióxido de silicio), sal, polvo de frutas (granada, calabaza, manzana), mezcla de semillas y brotes (proteína de guisantes, amaranto, mijo, quinoa, brotes de brócoli, brotes de alfalfa, brotes de rábano), espirulina (*Arthrospira platensis*).

Sin gluten

Contenido de una caja: 6 sobres de 563g (15 porciones de 37,5g por sobre)

**Consumo recomendado:** Como máximo, sustituir dos comidas al día por una porción de Complete cada una de ellas.

**Preparación:** Mezclar 37,5g de polvo en 250ml de leche desnatada (0,1% grasa) con un tenedor, una batidora o un mezclador. También puede prepararse con un espumador de leche o una batidora de mano. Dejar reposar durante 1 minuto antes de consumir. ¡Añadiendo 2-3 cubitos de hielo conseguirá que Complete sea más cremoso! Es importante seguir las instrucciones de preparación.

**Por favor, téngase en cuenta:** Complete aporta los nutrientes de una comida completa mediante una mezcla equilibrada de carbohidratos, proteínas y grasas, así como fibra, micronutrientes (como vitaminas y minerales) y compuestos vegetales secundarios. Las proteínas, que provienen exclusivamente de fuentes vegetales, tienen un alto valor biológico.

Complete debe ser usado como parte de una dieta baja en calorías, y debe complementarse con el consumo de otros alimentos. Es importante ingerir suficientes líquidos cuando se consume Complete. Este producto no es sustitutivo de una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable.

Los niños, las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia y aquellas personas con cualquier condición médica especial o que quieran perder más del 20% de su peso corporal, tienen que consultar con su médico antes de empezar cualquier programa de pérdida de peso.

Información Nutricional	Por 100g de polvo	Porción lista para consumir <sup>a</sup>	% IDR <sup>b</sup>
Valor Energético	1569 kJ 375 kcal	948 kJ 227 kcal	
Grasas	6,4 g	2,6 g	
de las cuales saturadas	1,0 g	0,5 g	
de las cuales monoinsaturadas	2,3 g	0,9 g	
de las cuales poliinsaturadas	2,7 g	1,0 g	
Hidratos de carbono	46 g	29,2 g	
de los cuales azúcares	40 g	27 g	
Fibra alimentaria	15 g	5,6 g	
Proteínas	25,3 g	18,2 g	
Sal	0,88 g	0,66 g	
Vitamina A (RE)	630 µg	240 µg	30
Vitamina D	4,3 µg	1,6 µg	32
Vitamina E (α-TE)	13,8 mg	5,2 mg	43
Vitamina C	51,2 mg	19,2 mg	24
Tiamina	0,9 mg	0,44 mg	40
Riboflavina	0,01 mg	0,58 mg	41
Niacina (NE)	14 mg	5,5 mg	34
Vitamina B <sub>6</sub>	1,2 mg	0,56 mg	40
Ácido fólico	128 µg	60 µg	30
Vitamina B <sub>12</sub>	0,65 µg	1,0 µg	40
Biotina	152 µg	61 µg	122
Ácido Pantoténico	4,6 mg	2,4 mg	40
Calcio	168 mg	370 mg	46
Fósforo	551 mg	449 mg	64
Potasio	499 mg	562 mg	28
Magnesio	176 mg	101 mg	27
Hierro	14,2 mg	5,6 mg	40
Zinc	9,1 mg	4,4 mg	44
Cobre	1,1 mg	0,4 mg	40
Yodo	105 µg	48 µg	32
Selenio	35 µg	17 µg	31
Manganeso	1,2 mg	0,44 mg	22

<sup>a</sup> Preparación de 37,5 g de polvo con 250 ml de leche desnatada (0,1% grasa)

<sup>b</sup> Porcentaje de la Ingesta Diaria Recomendada de vitaminas y minerales (adulto)

Conservar en un lugar seco con una temperatura no superior a 24 °C.  
Queda prohibido vender los sobres por separado.

Fabricado en Suiza, distribuido por:

The Juice PLUS<sup>®</sup> Company Europe GmbH, CH-4051 Basilea, Suiza  
The Juice PLUS<sup>®</sup> Company GmbH, D-79576 Weil a. Rhein, Alemania



Substitut de repas pour contrôle du poids.  
Poudre pour préparation de boisson lactée à la vanille.

**Ingrédients :** Mélange de protéines végétales (de soja, pois chiches, riz, petits pois), sucre, mélange de fibres (fructo-oligosaccharide, son d'avoine, son de riz, pectine citrique), épaississants (gomme arabique, gomme de guar, gomme xanthane), émulsifiant (lécithine), sucre de raisin, arômes, huile de tournesol, mélange de vitamines (vitamine A, vitamine D, vitamine E, vitamine C, niacine, thiamine, vitamine B<sub>6</sub>, acide folique, biotine, acide pantothénique, vitamine B<sub>12</sub>), mélange de sels minéraux (potassium, fer, zinc, iode, cuivre, magnésium), anti-agglomérant (dioxyde de silicium), sel, mélange de poudre de fruits (grenade, citrouille, pomme), mélange de graines et de pousses (protéines de pois, amarante, millet, quinoa, pousses de brocoli, pousses de luzerne, pousses de radis), spiruline (*Arthrospira platensis*).

Sans gluten.

Contenu d'une boîte : 6 sachets de 563g (15 portions de 37,5g par sachet)

**Conseil d'utilisation :** Ne pas remplacer plus de deux repas par jour par un substitut de repas Complete.

**Préparation :** Délayer une cuillère de poudre (37,5g) dans 250ml de lait écrémé (0,1 % de matière grasse) en utilisant une fourchette ou un fouet ou préparer dans un shaker. Il est également possible d'utiliser un émulsionneur de lait ou un mixeur plongeant. Laisser reposer environ 1 minute avant de consommer. Ajouter 2 ou 3 glaçons afin de rendre Complete plus crémeux. Il est important de suivre ces instructions pour préparer ce substitut de repas.

**Remarques :** Complete fournit tous les nutriments nécessaires à un repas complet comme les glucides, protéines et lipides dans les bonnes proportions, ainsi que des fibres alimentaires et de nombreux micronutriments tels que des vitamines, des minéraux et des oligo-éléments. Les protéines végétales sont d'une grande valeur biologique.

Complete devrait être utilisé dans le cadre d'un régime hypocalorique et doit être complété par d'autres aliments. Ce produit ne remplace pas une alimentation équilibrée et diversifiée, ni un mode de vie sain. Il faut veiller à boire suffisamment de l'eau lors de la consommation de ce substitut de repas.

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g de poudre	Par portion prête à consommer <sup>a</sup>	%AR <sup>b</sup>
Énergie	1569 kJ 375 kcal	948 kJ 227 kcal	
Matières grasses	6,4 g	2,6 g	
dont acides gras saturés	1,0 g	0,5 g	
dont acides gras mono-insaturés	2,3 g	0,9 g	
dont acides gras polyinsaturés	2,7 g	1,0 g	
Glucides	46 g	29,2 g	
dont sucres	40 g	27 g	
Fibres alimentaires	15 g	5,6 g	
Protéines	25,3 g	18,2 g	
Sel	0,88 g	0,66 g	
Vitamine A (RE)	630 µg	240 µg	30
Vitamine D	4,3 µg	1,6 µg	32
Vitamine E (α-TE)	13,8 mg	5,2 mg	43
Vitamine C	51,2 mg	19,2 mg	24
Thiamine	0,9 mg	0,44 mg	40
Riboflavine	0,01 mg	0,58 mg	41
Niacine (NE)	14 mg	5,5 mg	34
Vitamine B <sub>6</sub>	1,2 mg	0,56 mg	40
Acide folique	128 µg	60 µg	30
Vitamine B <sub>12</sub>	0,65 µg	1,0 µg	40
Biotine	152 µg	61 µg	122
Acide pantothénique	4,6 mg	2,4 mg	40
Calcium	168 mg	370 mg	46
Phosphore	551 mg	449 mg	64
Potassium	499 mg	562 mg	28
Magnésium	176 mg	101 mg	27
Fer	14,2 mg	5,6 mg	40
Zinc	9,1 mg	4,4 mg	44
Cuivre	1,1 mg	0,4 mg	40
Iode	105 µg	48 µg	32
Sélénium	35 µg	17 µg	31
Manganèse	1,2 mg	0,44 mg	22

<sup>a</sup> 37,5 g de poudre préparée avec 250 ml de lait écrémé (0,1 % de matière grasse)  
<sup>b</sup> Apports de Référence (adultes)

Conserver à l'abri d'humidité à une température ne dépassant pas 24°C.  
Les sachets ne peuvent pas être vendus séparément.

Fabriqué en Suisse et distribué par :

The Juice PLUS+<sup>®</sup> Company Europe GmbH, CH-4051 Bâle, Suisse  
The Juice PLUS+<sup>®</sup> Company GmbH, D-79576 Weil a. Rhein, Allemagne



**Maaltijdvervangend product voor gewichtsbeheersing.  
Poeder voor het maken van een shake met vanillesmaak.**

**Ingrediënten:** Plantaardig eiwitmengsel (van **soja**, kikkererwten, rijst, erwten), suiker, vezelmengsel (fructo-oligosaccharide, **haverzemelen**, rijstzemelen, citruspectine), verdikkingsmiddelen (Arabische gom, guargom, xanthaan), emulgator (lecithine), druivensuiker, aroma's, zonnebloemolie, vitaminemengsel (vitamine A, vitamine D, vitamine E, vitamine C, niacine, thiamine, vitamine B<sub>6</sub>, foliumzuur, biotine, pantotheenzuur, vitamine B<sub>12</sub>), mineralenmengsel (kalium, ijzer, zink, jodium, koper, magnesium), antiklontermiddel (siliciumdioxide), zout, fruitpoedermengsel (granaatappel, pompoen, appel), granen- en kiemenmengsel (erwteneiwit, amaranth, gierst, quinoa, broccolikiemen, alfalfakiemen, rettickiemen), spirulina (*Arthrospira platensis*).

*Glutenvrij*

Inhoud van een box: 6 x 563g zakjes (15 x 37,5g porties per zakje)

**Aanbevolen consumptie:** Vervang maximaal 2 maaltijden per dag met elk 1 portie Complete.

**Bereiding:** Roer één schep (37,5g) poeder door 250 ml magere melk (0,1% vet) met een vork of garde of maak klaar in een schudbeker. De shake kan ook gemengd worden met een melkschuimer of staafmixer. Voor consumptie 1 minuut laten staan. Het toevoegen van 2-3 ijsblokjes maakt de smaak van Complete nog romiger! Het is belangrijk deze instructies te volgen bij de bereiding van uw Complete shake.

**Opmerking:** Complete voorziet in de nutritionele elementen van een hele maaltijd, met daarin een gebalanceerde mix van koolhydraten, eiwitten en vetten, en bevat eveneens vezels, microvoedingsstoffen (zoals vitamines en mineralen) en andere plantaardige bestanddelen. De eiwitten, die zuiver plantaardig zijn, hebben een hoge biologische waarde.

Complete dient gebruikt te worden als onderdeel van een calorie-arm dieet waarvan andere eet- of drinkwaren een noodzakelijk onderdeel vormen. Het is belangrijk voldoende te drinken wanneer u Complete gebruikt. Dit product is geen vervanging voor een gebalanceerd, gevarieerd dieet en een gezonde levensstijl.

Dit maaltijdvervangend product voor gewichtsbeheersing voorziet in 30% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamines en mineralen voor energiebeperkte diëten.

Voedingswaardegegevens	Per 100 g poeder	Per bereide portie <sup>a</sup>	% RI <sup>b</sup>
Energie	1569 kJ 375 kcal	948 kJ 227 kcal	
Vetten	6,4 g	2,6 g	
waarvan verzadigde vetzuren	1,0 g	0,5 g	
waarvan enkelvoudig onverzadigde vetzuren	2,3 g	0,9 g	
waarvan meervoudig onverzadigde vetzuren	2,7 g	1,0 g	
Koolhydraten	46 g	29,2 g	
waarvan suikers	40 g	27 g	
Vezels	15 g	5,6 g	
Eiwitten	25,3 g	18,2 g	
Zout	0,88 g	0,66 g	
Vitamine A (RE)	630 µg	240 µg	30
Vitamine D	4,3 µg	1,6 µg	32
Vitamine E (α-TE)	13,8 mg	5,2 mg	43
Vitamine C	51,2 mg	19,2 mg	24
Thiamine	0,9 mg	0,44 mg	40
Riboflavine	0,01 mg	0,58 mg	41
Niacine (NE)	14 mg	5,5 mg	34
Vitamine B <sub>6</sub>	1,2 mg	0,56 mg	40
Foliumzuur	128 µg	60 µg	30
Vitamine B <sub>12</sub>	0,65 µg	1,0 µg	40
Biotine	152 µg	61 µg	122
Pantotheenzuur	4,6 mg	2,4 mg	40
Calcium	168 mg	370 mg	46
Fosfor	551 mg	449 mg	64
Kalium	499 mg	562 mg	28
Magnesium	176 mg	101 mg	27
IJzer	14,2 mg	5,6 mg	40
Zink	9,1 mg	4,4 mg	44
Koper	1,1 mg	0,4 mg	40
Jodium	105 µg	48 µg	32
Seleen	35 µg	17 µg	31
Mangaan	1,2 mg	0,44 mg	22

<sup>a</sup> 37,5g poeder bereid met 250ml magere melk (0,1% vet)

<sup>b</sup> Percentage van de dagelijkse referentie-inname van vitamines en mineralen voor een gemiddelde volwassene.

**Bewaren op een droge plaats bij max. 24 °C.  
Geen afgifte van afzonderlijke zakjes mogelijk.**

*Geproduceerd in Zwitserland voor:*

**The Juice PLUS<sup>®</sup> Company Europe GmbH, CH-4051 Basel, Zwitserland**  
The Juice PLUS<sup>®</sup> Company GmbH, D-79576 Weil a. Rhein, Duitsland



### Måltiderstatter for vektreduksjon. Pulver til shake med vaniljesmak.

**Ingredienser:** Planteproteinblanding (soya, kikerter, ris, erter), sukker, fiberblanding (fruktooligosakkarider, **havrekli**, riskli, sitruspektin), fortykningsmidler (gummi arabicum, guarjærnel, xantangummi), emulgator (lecitin), grape sukker, aroma, solsikkeolje, vitaminblanding (vitamin A, vitamin D, vitamin E, vitamin C, niacin, tiamin, vitamin B<sub>6</sub>, folsyre, biotin, pantotensyre, vitamin B<sub>12</sub>), blanding av mineraler (kalium, jern, sink, jod, kobber, magnesium), antiklumpemiddel (silisiumdioksid), salt, fruktpulverblanding (granateple, gresskar, eple), korn og spireblanding (erteprotein, amaranth, hirse, quinoa, brokkolispirer, lusernspirer, reddikspirer), Spirulina (*Arthrospira platensis*).

#### Glutenfri

Innholdet i en boks: 6 x 563 g poser (15 x 37,5 g porsjoner per pose)

**Anbefalt inntak:** Bytt ut maksimalt 2 måltider om dagen med hver 1 porsjon Complete.

**Instruksjoner:** En måleskje (37,5g) pulver blandes i 250ml skummet melk (0,1% fett) med en gaffel, visp eller i en shaker. Blandingen kan også blandes med en melkeskummer eller en håndmikser. Vent 1 minutt før inntak. Prøv også å tilsette 2-3 isterninger; det gir Complete en mer kremet smak! Det er viktig å følge denne anvisningen når du lager din Complete Shake.

**Merk:** Proteinet er utelukkende fra plantekilder og har stor biologisk verdi. Complete bør brukes som en del av et kalorikontrollert diett. Andre matvarer bør inkluderes i denne dietten. Det er viktig å drikke rikelig med væske når du bruker dette produktet. Dette produktet er ikke en erstatning for en balansert, variert diett og sunn livsstil.

Bør ikke brukes av barn, ungdom, gravide, ammende eller personer med spiseforstyrrelser. Personer med metabolske forstyrrelser bør ikke bruke produktene uten samråd med lege.

Næringsdeklarasjon	Per 100 g pulver	Per ferdig porsjon <sup>a</sup>	% RI <sup>b</sup>
Energi	1569 kJ 375 kcal	948 kJ 227 kcal	
Fett	6,4 g	2,6 g	
horav mettede fettsyrer	1,0 g	0,5 g	
horav en-umettede fettsyrer	2,3 g	0,9 g	
horav flerumettede fettsyrer	2,7 g	1,0 g	
Karbohydrater	46 g	29,2 g	
horav sukkerarter	40 g	27 g	
Kostfiber	15 g	5,6 g	
Protein	25,3 g	18,2 g	
Salt	0,88 g	0,66 g	
Vitamin A (RE)	630 µg	240 µg	30
Vitamin D	4,3 µg	1,6 µg	32
Vitamin E (α-TE)	13,8 mg	5,2 mg	43
Vitamin C	51,2 mg	19,2 mg	24
Tiamin	0,9 mg	0,44 mg	40
Riboflavin	0,01 mg	0,58 mg	41
Niacin (NE)	14 mg	5,5 mg	34
Vitamin B <sub>6</sub>	1,2 mg	0,56 mg	40
Folsyre	128 µg	60 µg	30
Vitamin B <sub>12</sub>	0,65 µg	1,0 µg	40
Biotin	152 µg	61 µg	122
Pantotensyre	4,6 mg	2,4 mg	40
Kalsium	168 mg	370 mg	46
Fosfor	551 mg	449 mg	64
Kalium	499 mg	562 mg	28
Magnesium	176 mg	101 mg	27
Jern	14,2 mg	5,6 mg	40
Sink	9,1 mg	4,4 mg	44
Kobber	1,1 mg	0,4 mg	40
Jod	105 µg	48 µg	32
Selen	35 µg	17 µg	31
Mangan	1,2 mg	0,44 mg	22

<sup>a</sup> 37,5g pulver i 250 ml skummet melk (0,1% fett)  
<sup>b</sup> RI = Referanseinntak

Oppbevares tørt og kjølig.  
Poser skal ikke selges separat.

Produsert i Sveits for:

The Juice PLUS+<sup>®</sup> Company GmbH, D-79576 Weil a. Rhein, Tyskland  
i samarbeide med  
The Juice PLUS+<sup>®</sup> Company Europe GmbH, CH-4051 Basel, Sveits





### Måltidersättning för viktkontroll. Pulver för vaniljshake.

**Ingredienser:** Vegetabilisk proteinblandning (av soja, kikärtor, ris, ärtor), socker, kostfiberblandning (fruktooligosackarider, **havrefiber**, riskli, citruspektin), förtjockningsmedel (gummi arabicum, guarjämsmjöl, xantan), emulgeringsmedel (lecitin), druvsocker, aromer, solrosolja, vitaminblandning (vitamin A, vitamin D, vitamin E, vitamin C, niacin, tiamin, vitamin B<sub>6</sub>, folsyra, biotin, pantotensyra, vitamin B<sub>12</sub>), mineralämnesblandning (kalium, järn, zink, jod, koppar, magnesium), klumpförebyggande medel (kiseldioxid), salt, fruktpulverblandning (granäpple, pumpa, äpple), säd- och groddblandning (ärtprotein, amarant, hirs, quinoa, broccoligroddar, alfalfagroddar, råttiksgroddar), spirulina (*Arthrospira platensis*).

#### Glutenfri

Innehåll i en box: 6 påsar à 563 g (15 portioner à 37,5g i varje påse)

**Rekommenderat intag:** Ersätt max 2 måltider per dag med 1 portion Complete per måltid.

**Tillredning:** Använd en gaffel eller visp och rör ner 37,5g pulver i 250ml minimjölk (0,1% fett). Shaken kan även tillredas med en mjölkskummare eller stavmixer. Låt shaken dra 1 minut innan du dricker den. Tillägg 2-3 iskuber så får du Complete att smaka även fylligare! Följ anvisningarna för tillredning av måltidersättningen.

**Information:** Complete innehåller alla näringsämnen som behövs för en komplett måltid, som kolhydrater, proteiner och fett i rätt proportioner. Den innehåller därutöver fibrer, en mängd mikronäringsämnen (vitaminer och mineralämnen) och andra vegetabiliska ämnen. Det vegetabiliska proteinet har ett högt biologiskt värde.

Complete bör användas som en del av en kalorikontrollerad diet; andra livsmedel måste ingå i denna diet. Se till att dagligen dricka ordentligt med vätska vid dieter med måltidersättning. Denna produkt ska inte ersätta en balanserad och mångsidig kost och en sund livsstil.

Näringsvärde	Per 100g	Per en färdig portion <sup>a</sup>	% RDI <sup>b</sup>
Kalorier	1569 kJ 375 kcal	948 kJ 227 kcal	
Fett	6,4 g	2,6 g	
varav mättade fettsyror	1,0 g	0,5 g	
varav enkelomättade fettsyror	2,3 g	0,9 g	
varav fleromättade fettsyror	2,7 g	1,0 g	
Kolhydrater	46 g	29,2 g	
varav socker	40 g	27 g	
Fibrer	15 g	5,6 g	
Protein	25,3 g	18,2 g	
Salt	0,88 g	0,66 g	
Vitamin A (RE)	630 µg	240 µg	30
Vitamin D	4,3 µg	1,6 µg	32
Vitamin E (α-TE)	13,8 mg	5,2 mg	43
Vitamin C	51,2 mg	19,2 mg	24
Tiamin	0,9 mg	0,44 mg	40
Riboflavin	0,01 mg	0,58 mg	41
Niacin (NE)	14 mg	5,5 mg	34
Vitamin B <sub>6</sub>	1,2 mg	0,56 mg	40
Folsyra	128 µg	60 µg	30
Vitamin B <sub>12</sub>	0,65 µg	1,0 µg	40
Biotin	152 µg	61 µg	122
Pantotensyra	4,6 mg	2,4 mg	40
Kalcium	168 mg	370 mg	46
Fosfor	551 mg	449 mg	64
Kalium	499 mg	562 mg	28
Magnesium	176 mg	101 mg	27
Järn	14,2 mg	5,6 mg	40
Zink	9,1 mg	4,4 mg	44
Koppar	1,1 mg	0,4 mg	40
Jod	105 µg	48 µg	32
Selen	35 µg	17 µg	31
Mangan	1,2 mg	0,44 mg	22

<sup>a</sup> Portion med 37,5g pulver och 250 ml minimjölk (0,1 % fett)  
<sup>b</sup> Procentandel för rekommenderat dagligt intag av vitaminer och mineraler (vuxna)

Förvaras torrt vid max 24 °C.

Portionspåsarna får inte säljas styckvis.

Producerat i Schweiz för:

The Juice PLUS+<sup>®</sup> Company Europe GmbH, CH-4051 Basel, Schweiz  
The Juice PLUS+<sup>®</sup> Company GmbH, D-79576 Weil a. Rhein, Tyskland



Måltiderstatning til vægtkontrol.  
Pulver til fremstilling af en shake med vaniljesmag.

**Ingredienser:** Vegetabilsk proteinblanding (af soja, kikærter, ris, ærter), sukker, kostfiberblanding (fructooligosaccharides, havrekliid, risklid, citruspektin), fortykningsmidler (arabisk gummi, guar gummi, xanthangummi), emulgator (lecithiner), grape sukker, aromaer, solsikkeolie, vitaminblanding (vitamin A, vitamin D, vitamin E, vitamin C, niacin, thiamin, vitamin B<sub>6</sub>, folsyre, biotin, pantothenyre, vitamin B<sub>12</sub>), mineralblanding (kalium, jern, zink, jod, kobber, magnesium), antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), salt, frugtpulverblanding (granatæble, græskar, æble), korn- og spireblanding (ærtprotein, amarant, hirse, quinoa, broccolispirer, lucernespirer, radisespirer), spirulina (*Arthrospira platensis*).

**Glutenfri**

Indhold i en boks: 6x 563g poser (15x 37,5g portioner pr. pose)

**Anbefalet indtagelse:** Udsift højest 2 måltider om dagen med hver 1 portion Complete.

**Brugsanvisning:** En måleske (37,5g) pulver blandes i 250ml skummetmælk (0,1% fedt) med en gaffel, et piskeris eller i en shaker. Blandingen kan også blandes med en mælkeskummer eller en håndblender. Vent 1 minut inden indtagelse. Prøv også at tilsætte 2-3 isterninger; det giver din Complete en mere cremet smag! Det er vigtigt at følge denne instruktion, når du laver din Complete Shake.

**Bemærk:** Proteinet, der udelukkende er fra vegetabiliske kilder, har en høj biologisk værdi. Complete skal altid anvendes som en del af en kaloriefattig diæt. Andre fødevarer bør indgå i diæten.

Det er vigtigt at drikke rigeligt, når du anvender dette produkt. Dette produkt er ikke en erstatning for en afbalanceret, varieret diæt og en sund livsstil.

Næringsdeklaration	Per 100g pulver	Per færdig portion <sup>a</sup>	% RI <sup>b</sup>
Energi	1569 kJ 375 kcal	948 kJ 227 kcal	
Fedt	6,4 g	2,6 g	
heraf mættede fedtsyrer	1,0 g	0,5 g	
heraf enkeltumættede fedtsyrer	2,3 g	0,9 g	
heraf flerumættede fedtsyrer	2,7 g	1,0 g	
Kulhydrat	46 g	29,2 g	
heraf sukkerarter	40 g	27 g	
Kostfibre	15 g	5,6 g	
Protein	25,3 g	18,2 g	
Salt	0,88 g	0,66 g	
Vitamin A (RE)	630 µg	240 µg	30
Vitamin D	4,3 µg	1,6 µg	32
Vitamin E (α-TE)	13,8 mg	5,2 mg	43
Vitamin C	51,2 mg	19,2 mg	24
Thiamin	0,9 mg	0,44 mg	40
Riboflavin	0,01 mg	0,58 mg	41
Niacin (NE)	14 mg	5,5 mg	34
Vitamin B <sub>6</sub>	1,2 mg	0,56 mg	40
Folsyre	128 µg	60 µg	30
Vitamin B <sub>12</sub>	0,65 µg	1,0 µg	40
Biotin	152 µg	61 µg	122
Pantothenyre	4,6 mg	2,4 mg	40
Calcium	168 mg	370 mg	46
Phosphor	551 mg	449 mg	64
Kalium	499 mg	562 mg	28
Magnesium	176 mg	101 mg	27
Jern	14,2 mg	5,6 mg	40
Zink	9,1 mg	4,4 mg	44
Kobber	1,1 mg	0,4 mg	40
Jod	105 µg	48 µg	32
Selen	35 µg	17 µg	31
Mangan	1,2 mg	0,44 mg	22

<sup>a</sup> 37,5 g pulver i 250 ml skummetmælk (0,1% fedt)

<sup>b</sup> RI = Referenceindtag

Opbevares tørt og ikke for varmt.  
Poser sælges ikke separat.

Produceret i Schweiz for:

The Juice PLUS<sup>®</sup> Company GmbH, D-79576 Weil a. Rhein, Tyskland  
i samarbejde med  
The Juice PLUS<sup>®</sup> Company Europe GmbH, CH-4051 Basel, Schweiz



## Ateriankorvike painonsäätelystä. Jauhe vaniljapirtelön valmistukseen.

**Ainesosat:** Kasvipööräinen proteiinisekoitus (**soija**, kikherne, riisi, herne), sokeri, kuitusekoitus (frukto-oligosakkaridit, **kaurakuitu**, riisilese, sitruspektiini), sakeuttamisaine (arabikumit, guarumit, ksantaani), emulgointiaine (lesitiini), rypälesokeri, aromit, auringonkukkaöljy, vitamiinisekoitus (A-vitamiini, D-vitamiini, E-vitamiini, C-vitamiini, niasiini, tiamiini, B<sub>6</sub>-vitamiini, foolihappo, biotiini, pantoteenihappo, B<sub>12</sub>-vitamiini), hivenaineseoitus (kalium, rauta, sinkki, jodi, kupari, magnesium), paakkuuntumisenestoaine (piidioksidi), suola, hedelmäjauheseoitus (granaattiomena, kurpitsa, omena), jyvä- ja itusekoitus (herneproteiini, amarantti, hirssi, quinoa, parsakaalin itu, sinimailaisen itu, retisiini itu), spiruliina (*Arthrospira platensis*).

### Gluteeniton

Yhden laatikon sisältö: 6x 563g pussi (15x 37,5g annosta pussissa)

**Nautintasuositus:** Korvaa enintään kaksi päivittäistä ateriaa, kumpikin yhdellä Complete -annoksella.

**Valmistus:** Sekoita 37,5g jauhetta haarukalla tai vispilällä 250ml: aan rasvatonta maitoa (0,1% rasva) tai valmista sekoittimella. Voidaan sekoittaa myös maidonvaahdottimella tai sauvasekoittimella. Anna vetäytyä n. 1 minuutti ennen nauttimista. Lisäämällä 2-3 jääpalaa saat Complete -annoksen mausta vieläkin täyteläisemmän! Noudata näitä valmistusohjeita.

**Ohjeita:** Completesta saat kaikki kokonaiseen ateriaan vaaditut ravintoaineet kuten hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat oikeassa suhteessa. Lisäksi siitä saa kuituja, mikroravinteita (vitamiineja ja hivenaineita) sekä muita kasvipööräisiä aineita. Kasvipööräinen proteiini on biologisesti korkearvoista.

Complete on tarkoitettu käytettäväksi osana vähäenergistä ruokavaliota. Muut elintarvikkeet ovat välttämätön osa tätä ruokavaliota. Käytön aikana tulee huolehtia riittävästä päivittäisestä nesteensaunnista. Tämä tuote ei korvaa tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota ja terveellistä elämäntapaa.

Ravintosisältö	Per 100g	Per valmis annos <sup>a</sup>	% NRV <sup>b</sup>
Energiaa	1569 kJ 375 kcal	948 kJ 227 kcal	
Rasvaa	6,4 g	2,6 g	
josta tyydyttyneitä rasvahappoja	1,0 g	0,5 g	
josta kertatyydyttymättömiä rasvahappoja	2,3 g	0,9 g	
josta monitydyttymättömiä rasvahappoja	2,7 g	1,0 g	
Hiilihydraatteja	46 g	29,2 g	
josta sokeria	40 g	27 g	
Kuituja	15 g	5,6 g	
Proteiinia	25,3 g	18,2 g	
Suolaa	0,88 g	0,66 g	
A-vitamiinia (RE)	630 µg	240 µg	30
D-vitamiinia	4,3 µg	1,6 µg	32
E-vitamiinia (α-TE)	13,8 mg	5,2 mg	43
C-vitamiinia	51,2 mg	19,2 mg	24
Tiamiinia	0,9 mg	0,44 mg	40
Riboflaviinia	0,01 mg	0,58 mg	41
Niasiinia (NE)	14 mg	5,5 mg	34
B <sub>6</sub> -vitamiinia	1,2 mg	0,56 mg	40
Foolihappoa	128 µg	60 µg	30
B <sub>12</sub> -vitamiinia	0,65 µg	1,0 µg	40
Biotiinia	152 µg	61 µg	122
Pantoteenihappoa	4,6 mg	2,4 mg	40
Kalsiumia	168 mg	370 mg	46
Fosforia	551 mg	449 mg	64
Kaliumia	499 mg	562 mg	28
Magnesiumia	176 mg	101 mg	27
Rautaa	14,2 mg	5,6 mg	40
Sinkkiä	9,1 mg	4,4 mg	44
Kuparia	1,1 mg	0,4 mg	40
Jodia	105 µg	48 µg	32
Seleenä	35 µg	17 µg	31
Mangaania	1,2 mg	0,44 mg	22

<sup>a</sup> Valmistukseen tarvitaan 37,5g jauhetta ja 250 ml rasvatonta maitoa (0,1% rasva)

<sup>b</sup> Prosenttia päivittäisen vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuosituksista (aikuiset)

Säilytetään kuivassa, korkeintaan 24 °C.

Annospusseja ei saa myydä erikseen.

Valmistettu Sveitsissä. Valmistuttaja:

The Juice PLUS<sup>®</sup> Company Europe GmbH, CH-4051 Basel, Sveitsi

The Juice PLUS<sup>®</sup> Company GmbH, D-79576 Weil a. Rhein, Saksa



Produkt spożywczy (środek spożywczy) zastępujący posiłek, do kontroli masy ciała.  
Proszek do sporządzenia mlecznego shake'a waniliowego.

**Składniki:** Mieszanka białek roślinnych (soja, ciecierzycza, ryż, groch), cukier, mieszanka błonnikowa (fruktooligosacharydy, błonnik **owsiany**, otręby ryżowe, pektyna cytrusowa), substancje zagęszczające (guma arabska, guma guar, guma ksantanowa), emulgator (lecycyna), cukier winogronowy, aromaty, olej słonecznikowy, mieszanka witamin (witamina A, witamina D, witamina E, witamina C, niacyna, tiamina, witamina B<sub>6</sub>, kwas foliowy, biotyna, kwas pantotenowy, witamina B<sub>12</sub>), mieszanka minerałów (potas, żelazo, cynk, jod, miedź, magnez), środek przeciwzbrylający (dwutlenek krzemu), sól, mieszanka sproszkowanych owoców (granat, dynia, jabłko), mieszanka ziaren i kielków (białko grochu, amarantus, proso, quinoa, kielki brokułów, kielki lucerny, kielki rzodkiewki), spirulina (*Arthrospira platensis*).

#### Bezglutenowe

Zawartość pudełka: 6 torebki po 563g (15x 37,5g porcji na torebkę)

**Zalecane spożycie:** Zastąp maksymalnie dwa posiłki dziennie jedną porcją Complete.

**Przygotowanie:** Równowartość jednej porcji (37,5 g) proszku Complete należy za pomocą widelca, trzepaczki lub shakera roznieść w 250 ml odtłuszczonego mleka (0,1% tłuszczu). Shake może być przygotowany również przy użyciu spieniacza do mleka lub blendera ręcznego. Przed spożyciem odczekać 1 minutę. Po dodaniu 2-3 kostek lodu Complete uzyskuje jeszcze bardziej kremowy smak! Należy przestrzegać tych wskazówek dotyczących przygotowania.

**Wskazówki:** Complete dostarcza wszystkich niezbędnych składników, jakie powinien zawierać pełnowartościowy posiłek, zapewniając zrównoważoną mieszankę węglowodanów, białka i tłuszczu. Complete zawiera błonnik, mikroelementy (takich jak witaminy i minerały) oraz wtórne składniki roślinne. Complete zawiera wyłącznie roślinne białko o wysokiej biologicznej wartości.

Complete powinien stanowić część diety opartej na kontroli kalorii. Niezbędną częścią takiej diety są inne środki spożywcze. Podczas spożycia Complete powinno się zwracać uwagę na przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów. Ten produkt nie zastępuje zrównoważonej i zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia.

Wartość odżywcza	w 100 g	w jednej porcji gotowej do spożycia <sup>a</sup>	% RWS <sup>b</sup>
Wartość energetyczna	1569 kJ 375 kcal	948 kJ 227 kcal	
Tłuszcz	6,4 g	2,6 g	
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	1,0 g	0,5 g	
w tym jednonienasycone kwasy tłuszczowe	2,3 g	0,9 g	
w tym wielonienasycone kwasy tłuszczowe	2,7 g	1,0 g	
Węglowodany	46 g	29,2 g	
w tym cukry	40 g	27 g	
Błonnik pokarmowy	15 g	5,6 g	
Białko	25,3 g	18,2 g	
Sól	0,88 g	0,66 g	
Witamina A (RE)	630 µg	240 µg	30
Witamina D	4,3 µg	1,6 µg	32
Witamina E (α-TE)	13,8 mg	5,2 mg	43
Witamina C	51,2 mg	19,2 mg	24
Tiamina	0,9 mg	0,44 mg	40
Ryboflawina	0,01 mg	0,58 mg	41
Niacyna (NE)	14 mg	5,5 mg	34
Witamina B <sub>6</sub>	1,2 mg	0,56 mg	40
Kwas foliowy	128 µg	60 µg	30
Witamina B <sub>12</sub>	0,65 µg	1,0 µg	40
Biotyna	152 µg	61 µg	122
Kwas pantotenowy	4,6 mg	2,4 mg	40
Wapń	168 mg	370 mg	46
Fosfor	551 mg	449 mg	64
Potas	499 mg	562 mg	28
Magnez	176 mg	101 mg	27
Żelazo	14,2 mg	5,6 mg	40
Cynk	9,1 mg	4,4 mg	44
Miedź	1,1 mg	0,4 mg	40
Jod	105 µg	48 µg	32
Selen	35 µg	17 µg	31
Mangan	1,2 mg	0,44 mg	22

<sup>a</sup> Porcja przygotowana z 37,5 g proszku i 250 ml odtłuszczonego mleka (0,1% tłuszczu)  
<sup>b</sup> Referencyjne Wartości Spożycia (dla osób dorosłych)

Przechowywać w suchym miejscu w temperaturze do 24 °C.  
Pojedyncze saszetki nie mogą być sprzedawane oddzielnie.

Wyprodukowano w Szwajcarii dla

The Juice PLUS<sup>®</sup> Company GmbH, D-79576 Weil am Rhein, Niemcy

W razie pytań kontaktuj się także z

The Juice PLUS<sup>®</sup> Company Europe GmbH, CH-4051 Bazylea, Szwajcaria

