

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 with Sugars and Sweetener.**

Ingredients: Soy protein isolate, sugar (from sugar beet), fructooligosaccharides, emulsifier (soy lecithin), thickener (gum arabic), fructose and dextrose (from grape), thickener (guar gum), flavourings, acerola cherry powder, pomegranate powder, pumpkin powder, amaranth, millet, quinoa, broccoli sprout, alfalfa sprout, radish sprout, rice bran, apple powder, spirulina, chickpeas powder, rice protein, pea protein isolate, pea protein, vanilla bean powder (0.01%), citrus fiber, sunflower oil, vitamin A, vitamin D, vitamin E, niacin, thiamin, riboflavin, vitamin B₆, folic acid, biotin, pantothenic acid, vitamin K, potassium, iron, zinc, iodine, copper, magnesium, manganese, selenium, anticaking agent (silicon dioxide), salt, sweetener (steviol glycosides), thickener (xanthan gum).

Gluten free

One box contains 6 x480g pouches (15x 32g servings per pouch)

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

Preparation: Stir one scoop (32g) of powder into 250 ml 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 and micronutrients such as vitamins and minerals. The vegetable proteins have 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.

Manufactured in Switzerland for:

The Juice Plus+® Company Europe GmbH, CH-4051 Basel, Switzerland
The Juice Plus+® Company GmbH, D-79576 Weil a. Rhein, Germany

Nutrition Information	Per 100g powder	Per serving (prepared) ^a	% RI ^b
Energy	1469 kJ 350 kcal	881 kJ 209 kcal	
Fat	7.3 g	2.5 g	
of which saturates	1.8 g	0.7 g	
of which monounsaturates	1.1 g	0.4 g	
of which polyunsaturates	4.0 g	1.3 g	
Carbohydrate	31 g	22 g	
of which sugars	27 g	21 g	
Fibre	16 g	5.0 g	
Protein	32 g	19 g	
Salt	0.82 g	0.61 g	
Vitamin A	731 µg	240 µg	30
Vitamin D	4.7 µg	1.5 µg	30
Vitamin E	13 mg	4.0 mg	33
Vitamin K	70 µg	23 µg	31
Vitamin C	75 mg	24 mg	30
Thiamin	0.94 mg	0.40 mg	36
Riboflavin	1.1 mg	0.80 mg	57
Niacin	16 mg	5.4 mg	34
Vitamin B ₆	1.4 mg	0.58 mg	41
Folic acid	303 µg	110 µg	55
Vitamin B ₁₂	0.25 µg	0.78 µg	31
Biotin	35 µg	15 µg	30
Pantothenic acid	5.5 mg	2.5 mg	42
Potassium	500 mg	550 mg	28
Calcium	110 mg	320 mg	40
Phosphorus	274 mg	340 mg	49
Magnesium	238 mg	113 mg	30
Iron	15 mg	5.2 mg	37
Zinc	6.1 mg	3.0 mg	30
Copper	1.0 mg	0.33 mg	33
Manganese	1.9 mg	0.60 mg	30
Selenium	39 µg	17 µg	31
Iodine	122 µg	48.0 µg	32

^a 32g of powder prepared with 250ml skimmed milk (0.1% fat)
^b RI = Reference Intake

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

For best before end date and lot number: see back of pouches.



Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung, Pulver zur Herstellung eines süßen Vanilleshakes mit Zuckern und Süßungsmittel.

Zutaten: Sojaweißisolat, Zucker (aus Zuckerrüben), Fructooligosaccharide, Emulgator (Sojalecithin), Verdickungsmittel (Gummi arabicum), Fruktose und Dextrose (aus Trauben), Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Aromen, Acerolakirschkpulver, Granatapfelpulver, Kürbispulver, Amaranth, Hirse, Quinoa, Brokkolisprossen, Alfalfasprossen, Rettichsprossen, Reiskleie, Apfelpulver, Spirulina, Kichererbsenpulver, Reiseiweiß, Erbseneiweißisolat, Erbseneiweiß, Vanilleschotenpulver (0,01%), Zitrusfaser, Sonnenblumenöl, Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E, Niacin, Thiamin, Riboflavin, Vitamin B₆, Folsäure, Biotin, Pantothensäure, Vitamin K, Kalium, Eisen, Zink, Iod, Kupfer, Magnesium, Mangan, Selen, Trennmittel (Siliciumdioxid), Salz, Süßungsmittel (Steviol-Glykoside), Verdickungsmittel (Xanthan).

Glutenfrei

Inhalt einer Box: 6 x 480g Beutel (15 x 32g Portionen pro Beutel)

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

Zubereitung: Inhalt des Messlöffels (32g Pulver) in 250ml Magermilch (0,1% Fett) mit einer Gabel oder einem Schneebesen 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 und Spurenelemente. Das 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.

Hergestellt in der Schweiz, Vertrieb:

The Juice Plus+® Company Europe GmbH, CH-4051 Basel, Schweiz
The Juice Plus+® Company GmbH, D-79576 Weil a. Rhein, Deutschland

Nährwertangaben	Pro 100g	Pro Portion verzehrfertig ^a	% NRV/ ETD ^b
Brennwert	1469 kJ 350 kcal	881 kJ 209 kcal	
Fett	7,3 g	2,5 g	
davon gesättigte Fettsäuren	1,8 g	0,7 g	
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	1,1 g	0,4 g	
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	4,0 g	1,3 g	
Kohlenhydrate	31 g	22 g	
davon Zucker	27 g	21 g	
Ballaststoffe	16 g	5,0 g	
Eiweiß	32 g	19 g	
Salz	0,82 g	0,61 g	
Vitamin A	731 µg	240 µg	30
Vitamin D	4,7 µg	1,5 µg	30
Vitamin E	13 mg	4,0 mg	33
Vitamin K	70 µg	23 µg	31
Vitamin C	75 mg	24 mg	30
Thiamin	0,94 mg	0,40 mg	36
Riboflavin	1,1 mg	0,80 mg	57
Niacin	16 mg	5,4 mg	34
Vitamin B ₆	1,4 mg	0,58 mg	41
Folsäure	303 µg	110 µg	55
Vitamin B ₁₂	0,25 µg	0,78 µg	31
Biotin	35 µg	15 µg	30
Pantothensäure	5,5 mg	2,5 mg	42
Kalium	500 mg	550 mg	28
Calcium	110 mg	320 mg	40
Phosphor	274 mg	340 mg	49
Magnesium	238 mg	113 mg	30
Eisen	15 mg	5,2 mg	37
Zink	6,1 mg	3,0 mg	30
Kupfer	1,0 mg	0,33 mg	33
Mangan	1,9 mg	0,60 mg	30
Selen	39 µg	17 µg	31
Jod	122 µg	48,0 µg	32

^a Zubereitung aus 32g Pulver mit 250ml Magermilch (0,1% Fett)
^b Prozent der Nährstoffbezugswerte für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen (Erwachsene)



Trocken lagern bis max. 24 °C.
Keine Abgabe von einzelnen Beuteln möglich.

Mindestens haltbar bis Ende / Losnummer: siehe Rückseite des Beutels

Sostituto di un pasto per il controllo del peso, composizione in polvere per la preparazione di uno shake alla vaniglia con zuccheri ed edulcorante.

Ingredienti: Proteina della **soia** isolate, zucchero (di barbabietola), fruttoligosaccari-di, emulsionante (lecitina di **soia**), addensante (gomma arabica), fruttosio e destrosio (d'uva), addensante (gomma di guar), aromi, polvere di ciliegia acerola, polvere di melograno, polvere di zucca, amaranto, miglio, quinoa, germogli di broccoli, germogli di alfa alfa, germogli di ravanella, crusca di riso, polvere di mela, spirulina, polvere di ceci, proteina di riso, proteina del pisello isolate, proteina di piselli, baccelli di vaniglia in polvere (0,01%), fibra di agrumi, olio di semi di girasole, vitamina A, vitamina D, vitamina E, niacina, tiamina, riboflavina, vitamina B₆, acido folico, biotina, acido pantotenico, vitamina K, potassio, ferro, zinco, iodio, rame, magnesio, manganese, selenio, antiagglomerante (diossido di silicio), sale, edulcorante (glicosidi steviolici), addensante (xantano).

Senza glutine

Contenuto scatola: 6 buste x 480g (15 porzioni x 32g 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 (32g) 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.

Prodotto in Svizzera e distribuito da:

The Juice Plus+ Company Srl, IT-20871 Vimercate, Italia

Informazioni Nutrizionali	Per 100g di polvere	A porzione pronta al consumo ^a	% VNR ^b
Calorie	1469 kJ 350 kcal	881 kJ 209 kcal	
Grassi	7,3 g	2,5 g	
di cui acidi grassi saturi	1,8 g	0,7 g	
di cui acidi grassi monoinsaturi	1,1 g	0,4 g	
di cui acidi grassi polinsaturi	4,0 g	1,3 g	
Carboidrati	31 g	22 g	
di cui zuccheri	27 g	21 g	
Fibre alimentari	16 g	5,0 g	
Proteine	32 g	19 g	
Sale	0,82 g	0,61 g	
Vitamina A	731 µg	240 µg	30
Vitamina D	4,7 µg	1,5 µg	30
Vitamina E	13 mg	4,0 mg	33
Vitamina K	70 µg	23 µg	31
Vitamina C	75 mg	24 mg	30
Tiamina	0,94 mg	0,40 mg	36
Riboflavina	1,1 mg	0,80 mg	57
Niacina	16 mg	5,4 mg	34
Vitamina B ₆	1,4 mg	0,58 mg	41
Acido folico	303 µg	110 µg	55
Vitamina B ₁₂	0,25 µg	0,78 µg	31
Biotina	35 µg	15 µg	30
Acido Pantotenico	5,5 mg	2,5 mg	42
Potassio	500 mg	550 mg	28
Calcio	110 mg	320 mg	40
Fosforo	274 mg	340 mg	49
Magnesio	238 mg	113 mg	30
Ferro	15 mg	5,2 mg	37
Zinco	6,1 mg	3,0 mg	30
Rame	1,0 mg	0,33 mg	33
Manganese	1,9 mg	0,60 mg	30
Selenio	39 µg	17 µg	31
Iodio	122 µg	48,0 µg	32

^a Prodotto in polvere (32g) con 250ml di latte scremato (0,1 % grasso)
^b 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.

Da consumarsi preferibilmente entro fine/numero lotto: vedere retro delle bustine

Sustitutivo de comidas para el control de peso, polvo para la preparación de un batido de vainilla con azúcares y edulcorante.

Ingredientes: Proteína aislada de soja, azúcar (de remolacha azucarera), fructooligosacáridos, emulgente (lecitina de soja), espesante (goma arábiga), fructosa y dextrosa (de uva), espesante (goma guar), aromas, acerola en polvo, granada en polvo, calabaza en polvo, amaranto, mijo, quinoa, brote de brócoli, brote de alfalfa, brote de rábano, salvado de arroz, manzana en polvo, espirulina, garbanzo en polvo, proteína de arroz, proteína aislada de guisante, proteína de guisante, vaina de vainilla en polvo (0,01%), fibra cítrica, aceite de girasol, vitamina A, vitamina D, vitamina E, niacina, tiamina, riboflavina, vitamina B₆, ácido fólico, biotina, ácido pantoténico, vitamina K, potasio, hierro, zinc, yodo, cobre, magnesio, manganeso, selenio, antiaglomerante (dióxido de silicio), sal, edulcorante (glucósidos de esteviol), espesante (goma xantana).

Sin gluten

Contenido de una caja: 6 sobres de 480g (15 porciones de 32g por sobre)

Consumo recomendado: Sustituir un máximo de dos comidas al día por una porción de Complete por comida.

Preparación: Mezclar 32g 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 hidratos de carbono, proteínas y grasas, así como fibra y varios micronutrientes (vitaminas y minerales). Las proteínas vegetales tienen un alto valor biológico.

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

Fabricado en Suiza, distribuido por:

The Juice Plus[®] Company Europe GmbH, CH-4051 Basilea, Suiza
The Juice Plus[®] Company GmbH, D-79576 Weil a. Rhein, Alemania

Información Nutricional	Por 100g de polvo	Porción lista para consumir ^a	% VRN ^b
Valor Energético	1469 kJ 350 kcal	881 kJ 209 kcal	
Grasas	7,3 g	2,5 g	
de las cuales saturadas	1,8 g	0,7 g	
de las cuales monoinsaturadas	1,1 g	0,4 g	
de las cuales poliinsaturadas	4,0 g	1,3 g	
Hidratos de carbono	31 g	22 g	
de los cuales azúcares	27 g	21 g	
Fibra alimentaria	16 g	5,0 g	
Proteínas	32 g	19 g	
Sal	0,82 g	0,61 g	
Vitamina A	731 µg	240 µg	30
Vitamina D	4,7 µg	1,5 µg	30
Vitamina E	13 mg	4,0 mg	33
Vitamina K	70 µg	23 µg	31
Vitamina C	75 mg	24 mg	30
Tiamina	0,94 mg	0,40 mg	36
Riboflavina	1,1 mg	0,80 mg	57
Niacina	16 mg	5,4 mg	34
Vitamina B ₆	1,4 mg	0,58 mg	41
Ácido fólico	303 µg	110 µg	55
Vitamina B ₁₂	0,25 µg	0,78 µg	31
Biotina	35 µg	15 µg	30
Ácido Pantoténico	5,5 mg	2,5 mg	42
Potasio	500 mg	550 mg	28
Calcio	110 mg	320 mg	40
Fósforo	274 mg	340 mg	49
Magnesio	238 mg	113 mg	30
Hierro	15 mg	5,2 mg	37
Zinc	6,1 mg	3,0 mg	30
Cobre	1,0 mg	0,33 mg	33
Manganeso	1,9 mg	0,60 mg	30
Selenio	39 µg	17 µg	31
Yodo	122 µg	48,0 µg	32

^a Preparación de 32g de polvo con 250 ml de leche desnatada (0,1% grasa)
^b Valores de referencia de nutrientes (adulto)

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

Consumir preferentemente antes del fin de y número de lote:
ver parte posterior de los sobres.



Substitut de repas pour contrôle du poids, poudre pour préparation de boisson lactée à la vanille avec sucres et édulcorant.

Ingrédients : Isolat de protéine de **soja**, sucre (de betterave sucrière), fructo-oligosaccharide, émulsifiant (lécithine de **soja**), épaississant (gomme arabique), fructose et dextrose (du raisin), épaississant (gomme de guar), arômes, poudre d'acérola, poudre de grenade, poudre de citrouille, amarante, millet, quinoa, pousse de brocoli, pousse de luzerne, pousse de radis, son de riz, poudre de pomme, spiruline, poudre de pois chiche, protéine de riz, isolat de protéine de pois, protéine de pois, gousse de vanille en poudre (0,01%), fibre citrique, huile de tournesol, vitamine A, vitamine D, vitamine E, niacine, thiamine, riboflavine, vitamine B₆, acide folique, biotine, acide pantothénique, vitamine K, potassium, fer, zinc, iode, cuivre, magnésium, manganèse, sélénium, anti-agglomérant (dioxyde de silicium), sel, édulcorant (glycosides de stéviol), épaississant (gomme xanthane).

Sans gluten.

Contenu d'une boîte : 6 sachets de 480g (15 portions de 32g 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 (32g) dans 250 ml 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. Il faut veiller à boire suffisamment d'eau lors de la consommation de ce substitut de repas. Ce produit ne remplace pas une alimentation variée et équilibrée, ni un mode de vie sain.

Fabriqué en Suisse et distribué par :

The Juice Plus+® Company Europe GmbH, CH-4051 Bâle, Suisse
The Juice Plus+® Company GmbH, D-79576 Weil a. Rhein, Allemagne

Valeurs nutritionnelles	Pour 100g de poudre	Par portion prête à consommer ^a	%AR ^b
Énergie	1469 kJ 350 kcal	881 kJ 209 kcal	
Matières grasses	7,3 g	2,5 g	
dont acides gras saturés	1,8 g	0,7 g	
dont acides gras mono-insaturés	1,1 g	0,4 g	
dont acides gras polyinsaturés	4,0 g	1,3 g	
Glucides	31 g	22 g	
dont sucres	27 g	21 g	
Fibres alimentaires	16 g	5,0 g	
Protéines	32 g	19 g	
Sel	0,82 g	0,61 g	
Vitamine A	731 µg	240 µg	30
Vitamine D	4,7 µg	1,5 µg	30
Vitamine E	13 mg	4,0 mg	33
Vitamine K	70 µg	23 µg	31
Vitamine C	75 mg	24 mg	30
Thiamine	0,94 mg	0,40 mg	36
Riboflavine	1,1 mg	0,80 mg	57
Niacine	16 mg	5,4 mg	34
Vitamine B ₆	1,4 mg	0,58 mg	41
Acide folique	303 µg	110 µg	55
Vitamine B ₁₂	0,25 µg	0,78 µg	31
Biotine	35 µg	15 µg	30
Acide pantothénique	5,5 mg	2,5 mg	42
Potassium	500 mg	550 mg	28
Calcium	110 mg	320 mg	40
Phosphore	274 mg	340 mg	49
Magnésium	238 mg	113 mg	30
Fer	15 mg	5,2 mg	37
Zinc	6,1 mg	3,0 mg	30
Cuivre	1,0 mg	0,33 mg	33
Manganèse	1,9 mg	0,60 mg	30
Sélénium	39 µg	17 µg	31
Iode	122 µg	48,0 µg	32

^a 32g de poudre préparée avec 250 ml de lait écrémé (0,1% de matière grasse)
^b 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.

À consommer de préférence avant fin/numéro de lot : voir au dos des sachets

Maaltijdvervangend product voor gewichtsbeheersing, poeder voor het maken van een shake met vanillesmaak met suikers en zoetstof.

Ingrediënten: Soja-eiwitisolat, suiker (van suikerbiet), fructo-oligosaccharide, emulgator (sojalecithine), verdikkingsmiddel (arabische gom), fructose en dextrose (van druiven), verdikkingsmiddel (guargom), aroma's, poeder van acerola kers, poeder van granaatappel, poeder van pompoen, amaranth, gierst, quinoa, broccolikiemen, alfalfakiemen, radijs kiemen, rijstzemelen, poeder van appel, spirulina, poeder van kikkererwt, rijst eiwit, erwteneiwitisolat, erwteneiwit, vanillepoeder (0,01%), citrusvezel, zonnebloemolie, vitamine A, vitamine D, vitamine E, niacine, thiamine, riboflavine, vitamine B₆, foliumzuur, biotine, pantotheenzuur, vitamine K, kalium, ijzer, zink, jodium, koper, magnesium, mangaan, seleen, antiklontermiddel (siliciumdioxide), zout, zoetstof (steviolglycosiden), verdikkingsmiddel (xanthaangom).

Glutenvrij

Inhoud van een box: 6 x 480 g zakjes (15 x 32 g porties per zakje)

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

Bereiding: Roer één schep (32 g) 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 volledige maaltijd, met daarin een gebalanceerde mix van koolhydraten, eiwitten en vetten, en bevat eveneens vezels en microvoedingsstoffen zoals vitaminen en mineralen. De groenteproteïnen 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.

Geproduceerd in Zwitserland voor:

The Juice Plus+® Company Europe GmbH, CH-4051 Basel, Zwitserland
The Juice Plus+® Company GmbH, D-79576 Weil a. Rhein, Duitsland

Voedingswaardegegevens	Per 100 g poeder	Per bereide portie ^a	% RI ^b
Energie	1469 kJ 350 kcal	881 kJ 209 kcal	
Vetten	7,3 g	2,5 g	
waarvan verzadigde vetzuren	1,8 g	0,7 g	
waarvan enkelvoudig onverzadigde vetzuren	1,1 g	0,4 g	
waarvan meervoudig onverzadigde vetzuren	4,0 g	1,3 g	
Koolhydraten	31 g	22 g	
waarvan suikers	27 g	21 g	
Vezels	16 g	5,0 g	
Eiwitten	32 g	19 g	
Zout	0,82 g	0,61 g	
Vitamine A	731 µg	240 µg	30
Vitamine D	4,7 µg	1,5 µg	30
Vitamine E	13 mg	4,0 mg	33
Vitamine K	70 µg	23 µg	31
Vitamine C	75 mg	24 mg	30
Thiamine	0,94 mg	0,40 mg	36
Riboflavine	1,1 mg	0,80 mg	57
Niacine	16 mg	5,4 mg	34
Vitamine B ₆	1,4 mg	0,58 mg	41
Foliumzuur	303 µg	110 µg	55
Vitamine B ₁₂	0,25 µg	0,78 µg	31
Biotine	35 µg	15 µg	30
Pantotheenzuur	5,5 mg	2,5 mg	42
Kalium	500 mg	550 mg	28
Calcium	110 mg	320 mg	40
Fosfor	274 mg	340 mg	49
Magnesium	238 mg	113 mg	30
IJzer	15 mg	5,2 mg	37
Zink	6,1 mg	3,0 mg	30
Koper	1,0 mg	0,33 mg	33
Mangaan	1,9 mg	0,60 mg	30
Seleen	39 µg	17 µg	31
Jodium	122 µg	48,0 µg	32

^a 32 g poeder bereid met 250 ml magere melk (0,1% vet)

^b Percentage van de dagelijkse referentie-inname van vitaminen en mineralen voor een gemiddelde volwassene.

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

Ten minste houdbaar tot einde/nummer van het product: zie achterkant zakjes



Måltidserstatning for vektkontroll, pulver til shake med vaniljesmak, inneholder sukker og søtstoff.

Ingredienser: Soyaproteinisolat, sukker (av sukkerbete), fruktooligosakkarider, emulgator (soya lecitin), fortykningsmiddel (gummi arabicum), fruktose og dekstrose (fra druer), fortykningsmiddel (guarkjernemel), aroma, acerolakirsebærpulver, granateplepulver, gresskarpulver, amaranth, hirse, quinoa, brokkolispirer, lusernspirer, reddikspirer, riskli, eplepulver, spirulina, kikerterpulver, risprotein, erterproteinisolat, erterprotein, vaniljestang pulver (0,01%), sitrusfiber, solsikkeolje, vitamin A, vitamin D, vitamin E, niacin, tiamin, riboflavin, vitamin B₆, folsyre, biotin, pantotensyre, vitamin K, kalium, jern, sink, jod, kobber, magnesium, mangan, selen, antiklumpemiddel (siliiumdioksid), salt, søtstoff (steviol glykosider), fortykningsmiddel (xantangummi).

Glutenfri

Innholdet i en boks: 6 x 480 g poser (15 x 32 g porsjoner per pose)

Anbefalt inntak: Bytt ut maksimalt 2 måltider om dagen med 1 porsjon Complete for hvert måltid.

Instruksjoner: En måleskje (32g) pulver blandes i 250 ml 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: Det plantebaserte proteinet har en høy biologisk verdi. Complete bør brukes som en del av en 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 et balansert og variert kosthold og en 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.

Produsert i Sveits for:

The Juice Plus[®] Company GmbH, D-79576 Weil a. Rhein, Tyskland
i samarbeid med
The Juice Plus[®] Company Europe GmbH, CH-4051 Basel, Sveits

Næringsdeklarasjon	Per 100 g pulver	Per ferdig porsjon ^a	% RI ^b
Energi	1469 kJ 350 kcal	881 kJ 209 kcal	
Fett	7,3 g	2,5 g	
horav mettede fettsyrer	1,8 g	0,7 g	
horav en-umettede fettsyrer	1,1 g	0,4 g	
horav flerumettede fettsyrer	4,0 g	1,3 g	
Karbohydrater	31 g	22 g	
horav sukkerarter	27 g	21 g	
Kostfiber	16 g	5,0 g	
Protein	32 g	19 g	
Salt	0,82 g	0,61 g	
Vitamin A	731 µg	240 µg	30
Vitamin D	4,7 µg	1,5 µg	30
Vitamin E	13 mg	4,0 mg	33
Vitamin K	70 µg	23 µg	31
Vitamin C	75 mg	24 mg	30
Tiamin	0,94 mg	0,40 mg	36
Riboflavin	1,1 mg	0,80 mg	57
Niacin	16 mg	5,4 mg	34
Vitamin B ₆	1,4 mg	0,58 mg	41
Folsyre	303 µg	110 µg	55
Vitamin B ₁₂	0,25 µg	0,78 µg	31
Biotin	35 µg	15 µg	30
Pantotensyre	5,5 mg	2,5 mg	42
Kalium	500 mg	550 mg	28
Kalsium	110 mg	320 mg	40
Fosfor	274 mg	340 mg	49
Magnesium	238 mg	113 mg	30
Jern	15 mg	5,2 mg	37
Sink	6,1 mg	3,0 mg	30
Kobber	1,0 mg	0,33 mg	33
Mangan	1,9 mg	0,60 mg	30
Selen	39 µg	17 µg	31
Jod	122 µg	48,0 µg	32

^a 32 g pulver i 250 ml skummet melk (0,1% fett)
^b RI = Referanseinntak



Oppbevares tørt og kjølig.
Poser skal ikke selges separat.

Best før utgangen av/partinummer: Se baksiden av poser

Måltidsersättning för viktkontroll, pulver för vaniljshake, innehåller socker och sötningsmedel.

Ingredienser: Sojaproteinisolat, socker (av sockerbeta), frukto-oligosackarider, emulgeringsmedel (sojalecitin), förtjockningsmedel (gummi arabicum), fruktos och dextros (från vindruvor), förtjockningsmedel (guarkärnmjöl), aromer, acerolakördsbärspulver, granatäppelpulver, pumpapulver, amarant, hirs, quinoa, broccoligröddar, alfalfagroddar, rättiksgroddar, risikli, äppelpulver, spirulina, kikärterpulver, risprotein, ärtproteinisolat, ärtprotein, vaniljstängpulver (0,01%), citrusfiber, solrosolja, vitamin A, vitamin D, vitamin E, niacin, tiamin, riboflavin, vitamin B₆, folsyra, biotin, pantotensyra, vitamin K, kalium, järn, zink, jod, koppar, magnesium, mangan, selen, klumpförebyggande medel (kiseldioxid), salt, sötningsmedel (steviolglykosider), förtjockningsmedel (xantan).

Glutenfri

Innehåll i en box: 6 påsar à 480 g (15 portioner à 32 g 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 32 g pulver i 250 ml 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 måltidsersättningen.

Information: Complete innehåller alla näringsämnen som behövs för en komplett måltid, som kolhydrater, proteiner och fett i rätt proportioner. Den innehåller därutöver fibrer och en mängd mikronäringsämnen (vitaminer och mineralämnen). Det växtbaserade 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 måltidsersättning. Denna produkt ska inte ersätta en balanserad och mångsidig kost och en sund livsstil.

Producerat i Schweiz för:

The Juice Plus[®] Company Europe GmbH, CH-4051 Basel, Schweiz
The Juice Plus[®] Company GmbH, D-79576 Weil a. Rhein, Tyskland

Näringsvärde	Per 100 g	Per en färdig portion ^a	% RDI ^b
Kalorier	1469 kJ 350 kcal	881 kJ 209 kcal	
Fett	7,3 g	2,5 g	
varav mättade fettsyror	1,8 g	0,7 g	
varav enkelomättade fettsyror	1,1 g	0,4 g	
varav fleromättade fettsyror	4,0 g	1,3 g	
Kolhydrater	31 g	22 g	
varav socker	27 g	21 g	
Fibrer	16 g	5,0 g	
Protein	32 g	19 g	
Salt	0,82 g	0,61 g	
Vitamin A	731 µg	240 µg	30
Vitamin D	4,7 µg	1,5 µg	30
Vitamin E	13 mg	4,0 mg	33
Vitamin K	70 µg	23 µg	31
Vitamin C	75 mg	24 mg	30
Tiamin	0,94 mg	0,40 mg	36
Riboflavin	1,1 mg	0,80 mg	57
Niacin	16 mg	5,4 mg	34
Vitamin B ₆	1,4 mg	0,58 mg	41
Folsyra	303 µg	110 µg	55
Vitamin B ₁₂	0,25 µg	0,78 µg	31
Biotin	35 µg	15 µg	30
Pantotensyra	5,5 mg	2,5 mg	42
Kalium	500 mg	550 mg	28
Kalcium	110 mg	320 mg	40
Fosfor	274 mg	340 mg	49
Magnesium	238 mg	113 mg	30
Järn	15 mg	5,2 mg	37
Zink	6,1 mg	3,0 mg	30
Koppar	1,0 mg	0,33 mg	33
Mangan	1,9 mg	0,60 mg	30
Selen	39 µg	17 µg	31
Jod	122 µg	48,0 µg	32

^a Portion med 32 g pulver och 250 ml minimjölk (0,1 % fett)
^b Procentandel för rekommenderat dagligt intag av vitaminer och mineraler (vuxna)

Förvaras torrt vid max 24 °C.
Portionspåsar får inte säljas styckvis.

Bäst före utgången av/batchnummer: se påsarna baksida



Måltidserstatning til vægtkontrol, pulver til fremstilling af en shake med vaniljesmag, indeholder sukker og sødestof.

Ingredienser: Isoleret sojaprotein, sukker (af sukkerroe), fructooligosaccharides, emulgator (sojalecithiner), fortykningsmiddel (arabisk gummi), fruktose og deks-trose (fra grapefrugt), fortykningsmiddel (guargummi), aromaer, acerolakirsebær-pulver, granatæblepulver, græskarpulver, amarant, hirse, quinoa, broccolispirer, lucernespirer, radisespirer, risklid, æblepulver, spirulina, kikærtepulver, risprotein, isoleret ærteprotein, ærteprotein, vaniljekornpulver (0,01%), citronfibre, solsikkeolie, vitamin A, vitamin D, vitamin E, niacin, thiamin, riboflavin, vitamin B₆, folsyre, biotin, pantothen-syre, vitamin K, kalium, jern, zink, jod, kobber, magnesium, mangan, selen, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), salt, sødestof (steviolglycosider), fortykningsmiddel (xanthangummi).

Glutenfri

Indhold i en boks: 6 x 480 g poser (15 x 32 g portioner pr. pose)

Anbefalet indtagelse: Udskift højst 2 måltider om dagen med hver 1 portion Complete.

Brugsanvisning: En måleske (32g) 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: Det plantebaserede protein 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.

Produceret i Schweiz for:

The Juice Plus[®] Company GmbH, D-79576 Weil a. Rhein, Tyskland
i samarbejde med
The Juice Plus[®] Company Europe GmbH, CH-4051 Basel, Schweiz

Næringsdeklaration	Per 100g pulver	Per færdig portion ^a	% RI ^b
Energi	1469 kJ 350 kcal	881 kJ 209 kcal	
Fedt	7,3 g	2,5 g	
heraf mættede fedtsyrer	1,8 g	0,7 g	
heraf enkeltumættede fedtsyrer	1,1 g	0,4 g	
heraf flerumættede fedtsyrer	4,0 g	1,3 g	
Kulhydrat	31 g	22 g	
heraf sukkerarter	27 g	21 g	
Kostfibre	16 g	5,0 g	
Protein	32 g	19 g	
Salt	0,82 g	0,61 g	
Vitamin A	731 µg	240 µg	30
Vitamin D	4,7 µg	1,5 µg	30
Vitamin E	13 mg	4,0 mg	33
Vitamin K	70 µg	23 µg	31
Vitamin C	75 mg	24 mg	30
Thiamin	0,94 mg	0,40 mg	36
Riboflavin	1,1 mg	0,80 mg	57
Niacin	16 mg	5,4 mg	34
Vitamin B ₆	1,4 mg	0,58 mg	41
Folsyre	303 µg	110 µg	55
Vitamin B ₁₂	0,25 µg	0,78 µg	31
Biotin	35 µg	15 µg	30
Pantothen-syre	5,5 mg	2,5 mg	42
Kalium	500 mg	550 mg	28
Calcium	110 mg	320 mg	40
Phosphor	274 mg	340 mg	49
Magnesium	238 mg	113 mg	30
Jern	15 mg	5,2 mg	37
Zink	6,1 mg	3,0 mg	30
Kobber	1,0 mg	0,33 mg	33
Mangan	1,9 mg	0,60 mg	30
Selen	39 µg	17 µg	31
Jod	122 µg	48,0 µg	32

^a 32 g pulver i 250 ml skummetmælk (0,1 % fedt)

^b RI = Referenceindtag

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

Bedst før udgangen af/partinummer: Se bagsiden af poser



Ateriankorvikke painonsäätelyyn, jauhe vaniljapirtelön valmistukseen, sisältää sokereita ja makeutusainetta.

Ainesosat: Soijaproteiini-isolaatti, sokeri (sokerijuurikas), frukto-oligosakkaridit, emulgointiaine (soijalesitiini), sakeuttamisaine (arabikumi), fruktoosi ja dekstroosi (viinirypäleistä), sakeuttamisaine (guarkumi), aromit, acerola-kirsikkajauhe, granaattiomenajauhe, kurpitsajauhe, amarantti, hirssi, quinoa, parsakaalin itu, sinimailasen itu, retiisin itu, riisilese, omenajauhe, spiruliina, kikhernejauhe, riisiproteiini, herneproteiini-isolaatti, herneproteiini, vaniljatankojauhe (0,01%), sitruskuitu, auringonkukkaöljy, A-vitamiini, D-vitamiini, E-vitamiini, niasiini, tiamiini, riboflaviini, B₆-vitamiini, foolihappo, biotiini, pantoteenihappo, K-vitamiini, kalium, rauta, sinkki, jodi, kupari, magnesium, mangaani, seleeni, paakkuuntumisestoaine (piidioksidi), suola, makeutusaine (stevioliglykosidit), sakeuttamisaine (ksantaani).

Gluteeniton

Yhden laatikon sisältö: 6 x 480 g pussia (15 x 32 g annosta pussissa)

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

Valmistus: Sekoita 32 g jauhetta haarukalla tai vispilällä 250 ml: aan rasvatonta maitoa (0,1% rasva) tai valmistusta sekoittimella. Voidaan sekoittaa myös maidonvaahdottimella tai sauvasekoittimella. Anna vetäytyä n. 1 minuutti ennen nauttamista. 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 sekä mi-roravinteita (vitamiineja ja hiivenaineita). Kasvipohjainen proteiini on biologisesti korkea-arvoista.

Complete on tarkoitettu käytettäväksi osana vähäenergistä ruokavaliota. Muut elin-tarvikkeet ovat välttämätön osa tätä ruokavaliota. Käytön aikana tulee huolehtia riittävästä päivittäisestä nesteensaannista. Tämä tuote ei korvaa tasapainoista ja m-riipuolista ruokavaliota ja terveellistä elämäntapaa.

Valmistettu Sveitsissä. Valmistuttaja:

The Juice Plus+[®] Company Europe GmbH, CH-4051 Basel, Sveitsi
The Juice Plus+[®] Company GmbH, D-79576 Weil a. Rhein, Saksa

Ravintosisältö	Per 100g	Per valmis annos ^a	% NRV ^b
Energiaa	1469 kJ 350 kcal	881 kJ 209 kcal	
Rasvaa	7,3 g	2,5 g	
josta tyydyttyneitä rasvahappoja	1,8 g	0,7 g	
josta kertatyydyttymättömiä rasvahappoja	1,1 g	0,4 g	
josta monitydyttymättömiä rasvahappoja	4,0 g	1,3 g	
Hiihihydraatteja	31 g	22 g	
josta sokeria	27 g	21 g	
Kuituja	16 g	5,0 g	
Proteiinia	32 g	19 g	
Suolaa	0,82 g	0,61 g	
A-vitamiinia	731 µg	240 µg	30
D-vitamiinia	4,7 µg	1,5 µg	30
E-vitamiinia	13 mg	4,0 mg	33
K-vitamiinia	70 µg	23 µg	31
C-vitamiinia	75 mg	24 mg	30
Tiamiinia	0,94 mg	0,40 mg	36
Riboflaviinia	1,1 mg	0,80 mg	57
Niasiinia	16 mg	5,4 mg	34
B ₆ -vitamiinia	1,4 mg	0,58 mg	41
Foolihappoa	303 µg	110 µg	55
B ₁₂ -vitamiinia	0,25 µg	0,78 µg	31
Biotiinia	35 µg	15 µg	30
Pantoteenihappoa	5,5 mg	2,5 mg	42
Kaliumia	500 mg	550 mg	28
Kalsiumia	110 mg	320 mg	40
Fosforia	274 mg	340 mg	49
Magnesiumia	238 mg	113 mg	30
Rautaa	15 mg	5,2 mg	37
Sinkkiä	6,1 mg	3,0 mg	30
Kuparia	1,0 mg	0,33 mg	33
Mangaania	1,9 mg	0,60 mg	30
Seleeniä	39 µg	17 µg	31
Jodia	122 µg	48,0 µg	32

^a Valmistukseen tarvitaan 32 g jauhetta ja 250 ml rasvatonta maitoa (0,1 % rasva)

^b Prosenttia päivittäisen vitamiinien ja kivennäisainesten saantisuosituksista (aikuiset)

Säilytetään kuivassa, korkeintaan 24 °C.
Annospusseja ei saa myydä erikseen.

Parasta ennen ja eränumero: katso pakkauksen takapuoli



Produkt spożywczy (środek spożywczy) zastępujący posiłek, do kontroli masy ciała, proszek do sporządzenia mlecznego shake'a waniliowego, zawiera cukry i substancję słodzącą.

Składniki: Izolat białka sojowego, cukier (z buraka cukrowego), fruktooligosacharydy, emulgator (lecytyna sojowa), substancja zagęszczająca (guma arabska), fruktoza i dekstroza (z winogron), substancja zagęszczająca (guma guar), aromaty, proszek wiśniowy Acerola, proszek z granatu, proszek z dyni, amarantus, proso, quinoa, kiełki brokułów, kiełki lucerny, kiełki rzodkiewki, otręby ryżowe, proszek jabłkowy, spirulina, proszek z ciecierzycy, białko ryżowe, izolat białka grochu, białko grochu, proszek waniliowy (0,01%), włókno cytrusowe, olej słonecznikowy, witamina A, witamina D, witamina E, niacyna, tiamina, ryboflawina, witamina B₆, kwas foliowy, biotyna, kwas pantotenowy, witamina K, potas, żelazo, cynk, jod, miedź, magnez, mangan, selen, środek przeciwzbrylający (dwutlenek krzemu), sól, środek słodzący (glikozydy stewiolowe), substancja zagęszczająca (guma ksantanowa).

Bezglutenowe

Zawartość pudełka: 6 torebki po 480 g (15x 32 g porcji na torebkę)

Zalecane spożycie: Zastęp maksymalnie dwa posiłki dziennie jedną porcją Complete.

Przygotowanie: Równowartość jednej porcji (32g) proszku Complete należy za pomocą widelca, trzepaczki lub shakera rozmieszać 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 i mikroelementy (takich jak witaminy i minerały). Complete zawiera 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 ^a	% RWS ^b
Wartość energetyczna	1469 kJ 350 kcal	881 kJ 209 kcal	
Tłuszcz	7,3 g	2,5 g	
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	1,8 g	0,7 g	
w tym jednonienasycone kwasy tłuszczowe	1,1 g	0,4 g	
w tym wielonienasycone kwasy tłuszczowe	4,0 g	1,3 g	
Węglowodany	31 g	22 g	
w tym cukry	27 g	21 g	
Błonnik pokarmowy	16 g	5,0 g	
Białko	32 g	19 g	
Sól	0,82 g	0,61 g	
Witamina A	731 µg	240 µg	30
Witamina D	4,7 µg	1,5 µg	30
Witamina E	13 mg	4,0 mg	33
Witamina K	70 µg	23 µg	31
Witamina C	75 mg	24 mg	30
Tiamina	0,94 mg	0,40 mg	36
Ryboflawina	1,1 mg	0,80 mg	57
Niacyna	16 mg	5,4 mg	34
Witamina B ₆	1,4 mg	0,58 mg	41
Kwas foliowy	303 µg	110 µg	55
Witamina B ₁₂	0,25 µg	0,78 µg	31
Biotyna	35 µg	15 µg	30
Kwas pantotenowy	5,5 mg	2,5 mg	42
Potas	500 mg	550 mg	28
Wapń	110 mg	320 mg	40
Fosfor	274 mg	340 mg	49
Magnez	238 mg	113 mg	30
Żelazo	15 mg	5,2 mg	37
Cynk	6,1 mg	3,0 mg	30
Miedź	1,0 mg	0,33 mg	33
Mangan	1,9 mg	0,60 mg	30
Selen	39 µg	17 µg	31
Jod	122 µg	48,0 µg	32

^a Porcja przygotowana z 32g proszku i 250 ml odtłuszczonego mleka (0,1% tłuszczu)

^b Referencyjne Wartości Spożycia (dla osób dorosłych)

