

# FORMULA 1 FREE FROM LAGET MED ERTEPROTEIN RASPBERRY & WHITE CHOCOLATE



SKU 4469

**Ingredienser:** Erteproteinisolat (45 %), fruktose, inulin, glutenfri havrefiber, saflorolje, kaliumfosfat, mineralblanding (kalsiumsitrat, magnesiumoksid, jernfumarat, natriumselenitt, sinkoksid, krom(III)klorid, mangankarbonat, kobbersitrat, kaliumjodid, natriummolybdat), emulgator (solsikkelecitin), økologisk<sup>1</sup> linfrøpulver, smakstilsetninger, fortykningsmidler (xantangummi, guarkjernemel), fargestoff (betanin), vitaminblanding (L-askorbinsyre (vitamin C), DL-alfa-tokoferylacetat (vit. E), nikotinamid (niacin), retinylacetat (vit. A), kalsium-D-pantotenat (pantotensyre), D-biotin (biotin), kolekalsiferol (vit. pteroylmonoglutaminsyre (folsyre), fyllokinon (vit. K), pyridoksinhydroklorid (vit. B6), riboflavin (vit. B2), tiaminhydroklorid (vit. B1), cyanocobalamin (vit. B12)), naturlig smakstilsetning, søtningsmiddel (steviolglykosider), natriumklorid, L-metionin, fruktpulver (papaya), urtepulver (persille), fruktpulver (blåbær), fruktpulver, (granateple), antiklumpemiddel (silisiumdioksid). Naturlig søtningsmiddel.

<sup>1</sup> 2 % av landbruksingrediensene kommer fra økologisk landbruk.

NL-BIO-01

## Næringsverdi

Porsjonsstørrelse: 2 måleskjeer (26 g) Porsjoner pr. boks: 19						
	Pr. 100 g		Pr. ferdig produkt = 26 g porsjon med 250 ml lettmeik (1,5 % fett)		Pr. 26 g med 250 ml soyadrikk (beriket)	
Energi	1468 kJ 350 kcal	-	902 kJ 215 kcal	-	846 kJ 201 kcal	-
Fett	8,8 g	-	6,4 g	-	6,1 g	-
hvorav:	-	-	-	-	-	-
mettede fettsyrer	1,1 g	-	2,8 g	-	0,8 g	-
enumettede fettsyrer	1,1 g	-	1,3 g	-	1,3 g	-
flerumettede fettsyrer	7,4 g	-	2,0 g	-	4,1 g	-
Karbohydrater	27 g	-	19 g	-	20 g	-
hvorav: sukker	17 g	-	17 g (12 g fra melk)	-	14 g (9 g fra soyadrikk)	-
Fiber	16 g	-	4 g	-	5 g	-
Protein	39 g	-	19 g	-	17 g	-
Salt	2,5 g	-	1,0 g	-	1,0 g	-
<b>VITAMIN</b>		<b>% RI**</b>		<b>% RI**</b>		<b>% RI**</b>
Vitamin A	1169 µg RE	146 %	340 µg RE	43 %	445 µg RE	56 %
Vitamin D	7,3 µg	146 %	2,0 µg	40 %	4,7 µg	94 %
Vitamin E	32 mg α-TE	267 %	8,5 mg α-TE	71 %	8,7 mg α-TE	73 % AV
Vitamin K	110 µg	147 %	29 µg	39 %	36 µg	48 %
Vitamin C	117 mg	146 %	35 mg	44 %	30 mg	38 %
Tiamin	1,4 mg	127 %	0,45 mg	41 %	0,43 mg	39 %
Riboflavin	2,0 mg	143 %	0,98 mg	70 %	0,99 mg	71 %
Niacin	23 mg NE	144 %	6,1 mg NE	38 %	6,9 mg NE	43 %
Vitamin B6	1,7 mg	121 %	0,57 mg	41 %	0,53 mg	38 %
Folsyre	292 µg	146 %	86,7 µg	43 %	75,9 µg	38 %
Vitamin B12	1,9 µg	76 %	1,6 µg	64 %	2,7 µg	108 %
Biotin	73 µg	146 %	28 µg	56 %	19 µg	38 %
Pantotensyre	12 mg	200 %	4,0 mg	67 %	3,4 mg	57 %
<b>MINERALER</b>						
Kalium	1793 mg	90 %	865 mg	43 %	779 mg	39 %
Kalsium	330 mg	41 %	390 mg	49 %	402 mg	50 %
Fosfor	923 mg	132 %	474 mg	68 %	350 mg	50 %
Magnesium	431 mg	115 %	143 mg	38 %	151 mg	40 %
Jern	27 mg	193 %	7,1 mg	51 %	8,0 mg	57 %
Sink	15 mg	150 %	4,8 mg	48 %	4,5 mg	45 %
Kobber	1,6 mg	160 %	0,44 mg	44 %	0,84 mg	84 %
Mangan	4,4 mg	220 %	1,2 mg	60 %	1,3 mg	65 %
Selen	81 µg	147 %	21 µg	38 %	27 µg	49 %
Krom	90 µg	225 %	23 µg	58 %	23 µg	58 %
Molybden	73 µg	146 %	30 µg	60 %	19 µg	38 %
Jod	219 µg	146 %	65,4 µg	44 %	56,9 µg	38 %

\* Referanseinntak

## Måltrett ernæring

Formula 1 Free From er en shake som er både praktisk, velsmakende og næringsrik på samme tid.

F1 Free From er laget med erteprotein og er fri for soya, laktose og gluten\*\*.

- Gi kroppen næringsstoffene den trenger med mat som du liker og som oppfyller dine kostholdsbehov. F1 Free From har høyt proteininnhold som hjelper med å opprettholde og å bygge muskelmasse. Den er også perfekt balansert med vitaminer, mineraler og fett.
- Høyt proteininnhold, noe som bidrar til økt muskelmasse.
- Formula 1 er en måltiderstatning som inneholder viktige mikro- og makronæringsstoffer og er tilsatt planteingredienser og urter.
- Bruk Formula 1 som en næringsrik frokost, lunsj eller middag i en aktiv hverdag for å nå målet om vektkontroll\*\*\*.

\*\*Produktet er bare soyafritt når det blandes med melk, og laktosefritt bare når det blandes med en soyadrikk.

\*\*\*For vektkontroll: Å erstatte to daglige hovedmåltider med måltiderstatninger, som del av et energibegrenset kosthold, bidrar til vektnedgang. Erstatt måltider daglig med en velsmakende F1-shake, og spis ett balansert måltid.

For et balansert kosthold og vektopprettholdelse: Å erstatte ett hovedmåltid daglig med en måltiderstatning, som del av et energibegrenset kosthold, bidrar til å opprettholde vekten etter vektnedgang. Erstatt ett måltid daglig med en velsmakende F1-shake, og spis to balanserte måltider. Nå dine daglige kalorimål ved å spise næringsrike mellommåltider.

Dette produktet er beregnet på å inntas som del av et energibegrenset kosthold sammen med annen mat, kombinert med regelmessig fysisk aktivitet. Det er viktig å få i seg nok væske. Det er viktig å følge anvisningene.

### HOVEDFORDELER:

- Høyt proteininnhold
- F1 Free From er vegansk, gluten- og laktosefri når du blander den med en beriket soyadrikk.
- Selv som en vegansk blanding, gir F1 deg mer enn en tredjedel av ditt anbefalte daglige inntak av 25 vitaminer.

### BRUKSANVISNING

- Nyt en Formula 1 Free From-shake hver dag som et næringsrikt måltid. Lag en deilig soya- og glutenfri shake ved å blande to måleskjeer pulver (26 g) med 2,5 dl kald lettmeik (1,5 % fett). Lag en deilig laktose- og glutenfri shake ved å blande to måleskjeer pulver (26 g) med 2,5 dl beriket soyadrikk.

Nyt dette produktet som en del av et variert og balansert kosthold og en sunn og aktiv livsstil. Du finner flere shakeoppskrifter og serveringsforslag på [myherbalifeshake.com/no](http://myherbalifeshake.com/no).

Hvis du vil vite mer, kan du kontakte meg i dag:

Nettbutikk: [www.dinherbashop.no](http://www.dinherbashop.no)

Epost: [msinfo@online.no](mailto:msinfo@online.no) Telefon: 23390181