

# Shake 4U - Vanilla

Complete Meal Replacement

**Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden**

## INGREDIËNTEN

---

### Vanille smaak

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Eiwitmengsel (**melkeiwit** (emulgator: lecithinen (**soja**)), plantaardige eiwitten); magere **melk**poeder; fructose; plantaardige oliebereiding (geraffineerde sojaolie, **melkeiwit**, stabilisator: trifosfaten, natuurlijke smaakstof); polydextrose; smaakstoffen (**melk**) (bevat karamelkleurstof); vitamine- en mineralenmengsel (natrium, kalium, magnesium, ijzer, zink, mangaan, koper, jodium, selenium, vit A, vit B1, vit B2, vit B3, vit B5, vit B6, vit B8, vit B9, vit B12, vit C, vit D, vit E, vit K); verdikkingsmiddelen: carrageen, guargom; stabilisator: magnesiumfosfaten; kleur: bètacaroteen.

---

## ALLERGENEN

---

Bevat **melk** en **soja** (**zie vetgedrukt**). Gefabriceerd op apparatuur die **eieren** verwerkt.

---

## BEREIDINGSWIJZE

---

Doe 200 - 250 ml water in de shakebeker en voeg de poeder uit het sachet toe aan het water. Schud 1 minuut en de shake is klaar.

---

# Shake 4U - Vanilla

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

Shake 4U - Vanilla	Per 100 gram	Per 34,5 gram
<b>Energie</b>	1519 KJ / 361 Kcal	525 KJ / 125 Kcal
<b>Vetten</b>	7,8 gram	2,7 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	1,8 gram	0,6 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	1,5 gram	0,5 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	3,9 gram	1,3 gram
<b>Koolhydraten</b>	34,2 gram	11,8 gram
• waarvan suikers	31,1 gram	10,7 gram
<b>Vezels</b>	7,2 gram	2,5 gram
<b>Eiwitten</b>	34,8 gram	12,0 gram
<b>Zout</b>	1,68 gram	0,58 gram

		<b>DRI %</b>		<b>DRI %</b>
Vitamine A	800 µg	100	276 µg	35
Vitamine D	5,5 µg	110	1,9 µg	38
Vitamine E	20 mg	167	6,9 mg	58
Vitamine K	82,9 µg	111	28,6 µg	38
Vitamine C	91,0 mg	114	31,4 mg	39
Vitamin B1 (thiamine)	1,6 mg	145	0,55 mg	50
Vitamine B2 (riboflavine)	1,50 mg	107	0,52 mg	37
Vitamine B3 (niacine)	18,09 mg	113	6,24 mg	39
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,51 mg	108	0,52 mg	37
Vitamine B11 (foliumzuur)	225 µg	113	77,6 µg	39
Vitamine B12 (cobalamine)	3,5 µg	140	1,2 µg	48
Vitamine B8 (biotine)	50 µg	100	17,3 µg	35
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	7,19 mg	120	2,48 mg	41
Kalium	1362 mg	68	470 mg	24
Calcium	609 mg	76	210 mg	26
Fosfor	719 mg	103	248 mg	35
Magnesium	266 mg	71	91,8 mg	24
Ijzer	16,2 mg	116	5,6 mg	32
Zink	9,39 mg	94	3,24 mg	40
Koper	1,10 mg	110	0,38 mg	38
Mangaan	2,00 mg	100	0,69 mg	35
Selenium	61,0 µg	111	21,0 µg	38
Jodium	207 µg	138	71,4 µg	48

# Shake 4U - Strawberry

Complete Meal Replacement

**Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden**

## INGREDIËNTEN

---

### Aarbeien smaak

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Eiwitmengsel (**melkeiwit** (emulgator: lecithinen (**soja**)), plantaardig eiwit); magere **melk**poeder; fructose; plantaardige oliebereiding (geraffineerde sojaolie, **melkeiwit**, stabilisator: trifosfaten, natuurlijke smaakstof); polydextrose; smaakstoffen (**melk**); vitamine- en mineralenmix (natrium, kalium, magnesium, ijzer, zink, mangaan, koper, jodium, selenium, vit A, vit B1, vit B2, vit B3, vit B5, vit B6, vit B8, vit B9, vit B12, vit C, vit D, vit E, vit K); gedehydrateerde aardbei (1,8%); verdikkingsmiddelen: guar gom, carrageen, zetmeel; stabilisator: magnesiumfosfaten; kleurstoffen: bietenrood, curcumine.

---

## ALLERGENEN

---

Bevat **melk** en **soja** (**zie vetgedrukt**). Gefabriceerd op apparatuur die **eieren** verwerkt.

---

## BEREIDINGSWIJZE

---

Doe 200 - 250 ml water in de shakebeker en voeg de poeder uit het sachet toe aan het water. Schud 1 minuut en de shake is klaar.

---

# Shake 4U - Strawberry

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

Shake 4U - Strawberry	Per 100 gram	Per 33 gram
<b>Energie</b>	1562 KJ / 371 Kcal	515 KJ / 122 Kcal
<b>Vetten</b>	7,0 gram	2,3 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	1,6 gram	0,5 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	1,2 gram	0,4 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	3,5 gram	1,2 gram
<b>Koolhydraten</b>	39,4 gram	13,0 gram
• waarvan suikers	32,6 gram	10,8 gram
<b>Vezels</b>	9,0 gram	3,0 gram
<b>Eiwitten</b>	33,0 gram	10,9 gram
<b>Zout</b>	1,64 gram	0,54 gram

		<b>DRI %</b>		<b>DRI %</b>
Vitamine A	800 µg	100	264 µg	33
Vitamine D	6,5 µg	130	2,1 µg	42
Vitamine E	20 mg	167	6,6 mg	55
Vitamine K	80,6 µg	107	26,6 µg	35
Vitamine C	87,5 mg	109	28,9 mg	36
Vitamin B1 (thiamine)	1,09 mg	99	0,36 mg	33
Vitamine B2 (riboflavine)	1,46 mg	104	0,48 mg	34
Vitamine B3 (niacine)	17,61 mg	110	5,81 mg	36
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,46 mg	104	0,48 mg	34
Vitamine B11 (foliumzuur)	280 µg	140	92,4 µg	46
Vitamine B12 (cobalamine)	2,58 µg	103	0,85 µg	34
Vitamine B8 (biotine)	48,3 µg	97	15,9 µg	32
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	7,06 mg	118	2,33 mg	39
Kalium	1364 mg	68	450 mg	23
Calcium	636 mg	80	210 mg	26
Fosfor	722 mg	103	238 mg	34
Magnesium	260 mg	69	85,8 mg	23
Ijzer	16,55 mg	118	5,46 mg	39
Zink	9,21 mg	92	3,04 mg	38
Koper	1,06 mg	106	0,35 mg	35
Mangaan	1,94 mg	97	0,64 mg	32
Selenium	59,8 µg	109	19,7 µg	36
Jodium	204,6 µg	136	67,5 µg	45

# Shake 4U - Chocolate

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Chocolade smaak

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Eiwitmengsel (**melkeiwit** (emulgator: lecithinen), plantaardig eiwit); magere **melk**poeder; fructose; cacao poeder (11,1%) (emulgator: lecithinen); plantaardige oliebereiding (geraffineerde sojaolie, **melkeiwit**, stabilisator: trifosfaten, natuurlijke smaakstof); vitamine- en mineralenmix (natrium, kalium, magnesium, ijzer, zink, mangaan, koper, jodium, selenium, vit A, vit B1, vit B2, vit B3, vit B5, vit B6, vit B8, vit B9, vit B12, vit C, vit D, vit E, vit K); smaakstoffen (**melk**) (bevat karamel kleurstof); polydextrose; verdikkingsmiddelen: carrageen, guar gom, zetmeel; emulgator: lecithinen (**soja**).

---

## ALLERGENEN

---

Bevat **melk** en **soja** (**zie vetgedrukt**). Gefabriceerd op apparatuur die **eieren** verwerkt.

---

## BEREIDINGSWIJZE

---

Doe 200 - 250 ml water in de shakebeker en voeg de poeder uit het sachet toe aan het water. Schud 1 minuut en de shake is klaar.

---

# Shake 4U - Chocolate

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

Shake 4U - Chocolate	Per 100 gram	Per 33 gram
<b>Energie</b>	1593 KJ / 378 Kcal	524 KJ / 124 Kcal
<b>Vetten</b>	8,6 gram	2,8 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	2,1 gram	0,7 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	1,7 gram	0,6 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	3,0 gram	1,0 gram
<b>Koolhydraten</b>	36,1 gram	11,9 gram
• waarvan suikers	30,9 gram	10,2 gram
<b>Vezels</b>	6,8 gram	2,2 gram
<b>Eiwitten</b>	35,7 gram	11,8 gram
<b>Zout</b>	1,90 gram	0,63 gram

		<b>DRI %</b>		<b>DRI %</b>
Vitamine A	805 µg	101	264 µg	33
Vitamine D	7,0 µg	140	2,1 µg	46
Vitamine E	15,61 mg	130	6,6 mg	43
Vitamine K	77,8 µg	104	26,6 µg	34
Vitamine C	84,4 mg	106	28,9 mg	35
Vitamin B1 (thiamine)	1,06 mg	96	0,36 mg	32
Vitamine B2 (riboflavine)	1,42 mg	101	0,48 mg	34
Vitamine B3 (niacine)	15,00 mg	94	5,81 mg	31
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,42 mg	101	0,48 mg	34
Vitamine B11 (foliumzuur)	300 µg	150	92,4 µg	50
Vitamine B12 (cobalamine)	3,50 µg	140	0,85 µg	46
Vitamine B8 (biotine)	46,7 µg	93	15,9 µg	31
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	6,97 mg	116	2,33 mg	38
Calcium	750 mg	94	450 mg	31
Fosfor	600 mg	86	210 mg	28
Kalium	1611 mg	81	238 mg	27
Ijzer	19,72 mg	141	85,8 mg	47
Zink	9,64 mg	96	5,46 mg	32
Koper	1,47 mg	147	3,04 mg	49
Jodium	196,7 µg	131	0,35 µg	43
Selenium	57,6 µg	105	0,64 µg	35
Magnesium	279 mg	74	19,7 mg	25
Mangaan	1,86 mg	93	67,5 mg	31

# Shake 4U - Banana

Complete Meal Replacement

**Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden**

## INGREDIËNTEN

---

### Bananen smaak

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Eiwitmengsel (**melkeiwit** (emulgator: lecithinen (**soja**)), plantaardige eiwitten); magere **melk**poeder; fructose; plantaardige oliebereiding (geraffineerde sojaolie, **melkeiwit**, stabilisator: trifosfaten, natuurlijke smaak); polydextrose; smaakstoffen; vitamine- en mineralenmix (natrium, kalium, magnesium, ijzer, zink, mangaan, koper, jodium, selenium, vit A, vit B1, vit B2, vit B3, vit B5, vit B6, vit B8, vit B9, vit B12, vit C, vit D, vit E, vit K); verdikkingsmiddelen: carrageen, guar gom, zetmeel; stabilisator: magnesiumfosfaten; zout; kleur: bètacaroteen.

---

## ALLERGENEN

---

Bevat **melk** en **soja** (**zie vetgedrukt**). Gefabriceerd op apparatuur die **eieren** verwerkt.

---

## BEREIDINGSWIJZE

---

Doe 200 - 250 ml water in de shakebeker en voeg de poeder uit het sachet toe aan het water. Schud 1 minuut en de shake is klaar.

---

# Shake 4U - Banana

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

Shake 4U - Banana	Per 100 gram	Per 33 gram
<b>Energie</b>	1571 KJ / 373 Kcal	519 KJ / 123 Kcal
<b>Vetten</b>	7,5 gram	2,5 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	1,5 gram	0,5 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	1,3 gram	0,4 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	3,5 gram	1,2 gram
<b>Koolhydraten</b>	38,0 gram	12,5 gram
• waarvan suikers	32,7 gram	10,8 gram
<b>Vezels</b>	7,6 gram	2,5 gram
<b>Eiwitten</b>	34,5 gram	11,4 gram
<b>Zout</b>	1,67 gram	0,55 gram

		<b>DRI %</b>		<b>DRI %</b>
Vitamine A	800 µg	100	264 µg	33
Vitamine D	6,0 µg	120	2,1 µg	40
Vitamine E	16,00 mg	133	6,6 mg	44
Vitamine K	80,6 µg	107	26,6 µg	35
Vitamine C	89,3 mg	112	28,9 mg	37
Vitamin B1 (thiamine)	1,12 mg	102	0,36 mg	34
Vitamine B2 (riboflavine)	1,49 mg	106	0,48 mg	35
Vitamine B3 (niacine)	17,61 mg	110	5,81 mg	36
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,49 mg	106	0,48 mg	35
Vitamine B11 (foliumzuur)	250 µg	125	92,4 µg	41
Vitamine B12 (cobalamine)	2,67 µg	107	0,85 µg	35
Vitamine B8 (biotine)	48,3 µg	97	15,9 µg	32
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	7,12 mg	119	2,33 mg	39
Calcium	750 mg	94	450 mg	31
Fosfor	778 mg	111	210 mg	37
Kalium	1394 mg	70	238 mg	23
Ijzer	15,5 mg	111	85,8 mg	36
Zink	9,27 mg	93	5,46 mg	31
Koper	1,06 mg	106	3,04 mg	35
Jodium	207,3 µg	138	0,35 µg	46
Selenium	60,2 µg	109	0,64 µg	36
Magnesium	266 mg	71	19,7 mg	23
Mangaan	1,94 mg	97	67,5 mg	32

# Shake 4U - Cafe Latte

Complete Meal Replacement

**Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden**

## INGREDIËNTEN

---

### Caffe Latte

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Instant poedermix voor een shake met smaak van koffie. Maaltijdvervanger voor gewichtsbeheersing. Eiwitmix (**melkeiwit** (emulgator: lecithinen), plantaardig eiwit (emulgator: lecithinen (**soja**))); magere **melk**poeder; fructose; plantaardige oliebereiding (geraffineerde sojaolie, **melkeiwit**, maltodextrine, stabilisator: trifosfaten, emulgator: lecithinen, natuurlijke aroma); vitaminen- en mineralenmix (kalium, natrium, calcium, ijzer, zink, mangaan, koper, jodium, selenium, vit A, vit B1, vit B2, vit B3, vit B5, vit B6, vit B8, vit B9, vit B12, vit C, vit D, vit E, vit K); polydextrose; aroma's (**melk**); oploskoffiepoeder (2,9%); magere cacao-poeder (emulgator: lecithinen); verdikkingsmiddelen: carrageen, guargom; stabilisator: magnesiumfosfaten; emulgator: lecithinen (**soja**); moutextract.

---

## ALLERGENEN

---

Bevat **melk** en **soja** (zie vetgedrukt). Gefabriceerd op apparatuur die **eieren** verwerkt.

---

## BEREIDINGSWIJZE

---

Doe 200 - 250 ml water in de shakebeker en voeg de poeder uit het sachet toe aan het water. Schud 1 minuut en de shake is klaar.

---

# Shake 4U - Cafe Latte

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

Shake 4U - Cafe Latte	Per 100 gram	Per 32,5 gram
<b>Energie</b>	1605 kJ / 381 kcal	523 kJ / 124 kcal
<b>Vetten</b>	8,2 g	2,7 g
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	1,6 g	0,5 g
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	1,4 g	0,5 g
• meervoudige onverzadigde vetzuren	4,1 g	1,3 g
<b>Koolhydraten</b>	37,2 g	12,1 g
• waarvan suikers	31,9 g	10,4 g
<b>Vezels</b>	5,2 g	1,7 g
<b>Eiwitten</b>	36,9 g	12,0 g
<b>Zout</b>	0,9 g	0,29 g

		DRI %		DRI %
Vitamine A	750 µg	94	244 µg	31
Vitamine D	7,06 µg	141	2,3 µg	46
Vitamine E	17,0 mg	142	5,5 mg	46
Vitamine K	72,5 µg	97	23,6 µg	31
Vitamine C	78,7 mg	98	25,6 mg	32
Vitamin B1 (thiamine)	0,98 mg	89	0,32 mg	29
Vitamine B2 (riboflavine)	1,32 mg	94	0,43 mg	31
Vitamine B3 (niacine)	16,6 mg	104	5,40 mg	34
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,80 mg	129	0,59 mg	42
Vitamine B11 (foliumzuur)	260 µg	130	84,5 µg	42
Vitamine B12 (cobalamine)	3,30 µg	132	1,07 µg	43
Vitamine B8 (biotine)	46,1 µg	92	15 µg	30
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	6,38 mg	106	2,07 mg	35
Calcium	700 mg	88	228 mg	29
Fosfor	650 mg	93	211 mg	30
Kalium	1600 mg	80	520 mg	26
Ijzer	16,1 mg	115	5,23 mg	37
Zink	8,58 mg	86	2,79 mg	28
Koper	1,34 mg	134	0,44 mg	44
Jodium	184 µg	123	59,8 µg	40
Selenium	44,6 µg	81	14,5 µg	26
Magnesium	292 mg	78	94,9 mg	25
Mangaan	1,88 mg	94	0,61 mg	31

# Shake 4U - Red Fruit

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Red Fruit

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Instant poedermix voor een shake met smaak van rood fruit. Maaltijdvervanger voor gewichtsbeheersing. Magere **melk**poeder; eiwitmix (**melkeiwit** (emulgator: lecithinen), plantaardig eiwit (**soja**) (emulgator: **sojalecithine**)); fructose; plantaardige oliebereiding (geraffineerde sojaolie, **melkeiwit**, maltodextrine, stabilisator: trifosfaten, emulgator: lecithinen (**soja**), natuurlijk aroma); vitaminen- en mineralenmix (kalium, natrium, ijzer, magnesium, zink, mangaan, koper, jodium, selenium, vit A, vit B1, vit B2, vit B3, vit B5, vit B6, vit B8, vit B9, vit B12, vit C, vit D, vit E, vit K); vulstof: polydextrose; aroma's (**melk**); verdikkingsmiddelen: carrageen, zetmeel, guargom; stabilisator: zagnesiumfosfaten; emulgator: sojalecithine; kleurstoffen: bietenrood, curcumine.

---

## ALLERGENEN

---

Bevat **melk** en **soja** (zie **vetgedrukt**). Gefabriceerd op apparatuur die **eieren** verwerkt.

---

## BEREIDINGSWIJZE

---

Doe 200 - 250 ml water in de shakebeker en voeg de poeder uit het sachet toe aan het water. Schud 1 minuut en de shake is klaar.

---

# Shake 4U - Red Fruit

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

Shake 4U - Red Fruit	Per 100 gram	Per 33 gram
<b>Energie</b>	1571 KJ / 373 Kcal	519 KJ / 123 Kcal
<b>Vetten</b>	7,5 gram	2,5 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	1,5 gram	0,5 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	1,3 gram	0,4 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	3,5 gram	1,2 gram
<b>Koolhydraten</b>	38,0 gram	12,5 gram
• waarvan suikers	32,7 gram	10,8 gram
<b>Vezels</b>	7,6 gram	2,5 gram
<b>Eiwitten</b>	34,5 gram	11,4 gram
<b>Zout</b>	1,67 gram	0,55 gram

		DRI %		DRI %
Vitamine A	746 µg	93	242,0 µg	30
Vitamine D	4,8 µg	96	1,56 µg	31
Vitamine E	14,12 mg	118	4,58 mg	38
Vitamine K	72,1 µg	96	23,4 µg	31
Vitamine C	78,4 mg	98	25,4 mg	32
Vitamin B1 (thiamine)	0,99 mg	90	0,32 mg	29
Vitamine B2 (riboflavine)	1,33 mg	95	0,43 mg	31
Vitamine B3 (niacine)	15,76 mg	99	5,11 mg	32
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,32 mg	94	0,43 mg	31
Vitamine B11 (foliumzuur)	250 µg	125	81,0 µg	41
Vitamine B12 (cobalamine)	2,43 µg	97	0,79 µg	32
Vitamine B8 (biotine)	43,2 µg	86	14,0 µg	28
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	6,41 mg	107	2,08 mg	35
Calcium	617 mg	77	200 mg	25
Fosfor	740 mg	106	240 mg	34
Kalium	1600 mg	80	518 mg	26
Ijzer	15,00 mg	107	4,86 mg	35
Zink	8,52 mg	85	2,76 mg	28
Koper	0,95 mg	95	0,31 mg	31
Jodium	187,7 µg	125	60,8 µg	41
Selenium	54,1 µg	98	17,5 µg	32
Magnesium	388 mg	103	125,8 mg	34
Mangaan	1,82 mg	91	0,59 mg	30

# Bar 4U - Dark Trufa Chocolate

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Dark Trufa Chocolate

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Eiwitmengsel (**soja**-eiwit en getextureerd **soja**-eiwit; **melkeiwitten**); glucosestroop; fructosestroop; pure chocoladecoating (cacaomassa; suiker; cacaoboter; **melkvet**; emulgator: **soja**lecithine; natuurlijk vanillearoma); magere cacaopoeder; fructose; zuurteregelaars: kaliumlactaat, kaliumcitraat, magnesiumoxide, natriumcitraat; oligofructose (cichoreiwortelextract); **sojanoten**; **sojaolie**; marsepeinpasta (**amandelen (noten)**); suiker; water; invertsuikerstroop; ethanol); stabilisator: tricalciumfosfaat; aroma's; **melk**mineraalconcentraat; emulgator: **soja**lecithine; Vitaminen- en mineralenmix (retinylpalmitaat (vit. A), cholecalciferol (vit. D3), DL-alfa-tocoferylacetaat (vit. E), D-biotine (vit. B8), pteroylmonoglutaminezuur (vit. B9), nicotinamide (vit. B3), D-pantothenaatcalcium (vit. B5), thiaminemononitraat (vit. B1), cyanocobalamine (vit. B12), riboflavine (vit. B2), pyridoxinehydrochloride (vit. B6), ascorbinezuur (vit. C), fytomenadion (vit. K1), chroomchloride, kopergluconaat, natriumfluoride, kaliumjodide, ferrofumaraat, mangaansulfaat, natriummolybdaat, natriumseleniet, zinkoxide).

---

## ALLERGENEN

---

Bevat **melk**, **soja** en **noten (amandelen)** (zie **vetgedrukt**). Geproduceerd op apparatuur die ook **eieren**, **pinda's** en **noten** verwerkt.

---

# Bar 4U - Dark Trufa Chocolate

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

Bar 4U - Dark Trufa Chocolate	Per 100 gram	Per 56 gram
<b>Energie</b>	1549 KJ / 368 Kcal	866 KJ / 206 Kcal
<b>Vetten</b>	10,8 gram	6,0 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	4,5 gram	2,5 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	2,8 gram	1,6 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	1,8 gram	1,0 gram
<b>Koolhydraten</b>	39,8 gram	22,3 gram
• waarvan suikers	28,5 gram	15,9 gram
<b>Vezels</b>	6,0 gram	6,4 gram
<b>Eiwitten</b>	25,0 gram	14,0 gram
<b>Zout</b>	0,79 gram	0,44 gram

		<b>DRI %</b>		<b>DRI %</b>
Vitamine A	489 µg	61	274 µg	34
Vitamine D	3,09 µg	62	1,73 µg	35
Vitamine E	6,43 mg	54	3,60 mg	30
Vitamine K	45,8 µg	61	25,7 µg	34
Vitamine C	48,9 mg	61	27,4 mg	34
Vitamin B1 (thiamine)	0,71 mg	65	0,39 mg	35
Vitamine B2 (riboflavine)	0,89 mg	64	0,50 mg	36
Vitamine B3 (niacine)	10,0 mg	62	5,6 mg	35
Vitamine B6 (pyridoxine)	0,88 mg	63	0,49 mg	35
Vitamine B11 (foliumzuur)	122,2 µg	61	68,5 µg	34
Vitamine B12 (cobalamine)	1,53 µg	61	0,83 µg	34
Vitamine B8 (biotine)	30,6 µg	61	17,1 µg	34
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	3,80 mg	63	2,13 mg	36
Calcium	667 mg	83	374 mg	47
Fosfor	460 mg	66	258 mg	37
Kalium	1076 mg	54	603 mg	30
Ijzer	12,89 mg	92	7,22 mg	52
Zink	7,35 mg	73	4,12 mg	41
Koper	0,61 mg	61	0,34 mg	34
Jodium	91,7 µg	61	51,3 µg	34
Selenium	35,1 µg	64	19,6 µg	36
Magnesium	201 mg	54	113 mg	30
Mangaan	1,23 mg	61	0,69 mg	35

# Bar 4U - Milk Trufa Chocolate

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Milk Trufa Chocolate

Ingrediënten & Allergenen (**dikgedrukt**): Eiwitmengsel (**soja**-eiwit en getextureerd **soja**-eiwit; **melkeiwitten**); glucosestroop; fructosestroop; melkchocoladecoating met zoetstof (zoetstof: maltitol; cacaoboter; **melk**poeder; cacaomassa; emulgator: zonnebloemlecithine; natuurlijk vanillearoma); magere cacaopoeder; fructose; zuurteregelaars: kaliumlactaat, kaliumcitraat, magnesiumoxide, natriumcitraat; oligofruuctose (cichoreiwortelextract); **sojanoten**; **soja**olie; marsepeinpasta (**amandelen** (**boomnoten**)); suiker; water; invertsuikerstroop; ethanol); stabilisator: tricalciumfosfaat; aroma's; **melk**mineraalconcentraat; emulgator: **soja**lecithine; Vitaminen- en mineralenmix (retinylpalmitaat (vit. A), cholecalciferol (vit. D3), DL-alfa-tocoferylacetaat (vit. E), D-biotine (vit. B8), pteroylmonoglutaminezuur (vit. B9), nicotinamide (vit. B3), D-pantothenaatcalcium (vit. B5), thiaminemononittraat (vit. B1), cyanocobalamine (vit. B12), riboflavine (vit. B2), pyridoxinehydrochloride (vit. B6), ascorbinezuur (vit. C), fytomenadion (vit. K1), chroomchloride, kopergluconaat, natriumfluoride, kaliumjodide, ferrofumaraat, mangaansulfaat, natriummolybdaat, natriumseleniet, zinkoxide).

---

## ALLERGENEN

---

Bevat **melk**, **soja** en **noten** (**amandelen**) (zie **vetgedrukt**). Geproduceerd op apparatuur die ook **eieren**, **pinda's** en **noten** verwerkt.

---

# Bar 4U - Milk Trufa Chocolate

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

Bar 4U - Milk Trufa Chocolate	Per 100 gram	Per 56 gram
<b>Energie</b>	1508 KJ / 359 Kcal	842 KJ / 201 Kcal
<b>Vetten</b>	10,8 gram	6,0 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	4,5 gram	2,5 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	2,8 gram	1,6 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	1,8 gram	1,0 gram
<b>Koolhydraten</b>	39,8 gram	22,3 gram
• waarvan suikers	22,6 gram	12,6 gram
<b>Vezels</b>	5,9 gram	6,4 gram
<b>Eiwitten</b>	25,0 gram	14,0 gram
<b>Zout</b>	0,79 gram	0,44 gram

		<b>DRI %</b>		<b>DRI %</b>
Vitamine A	489 µg	61	274 µg	34
Vitamine D	3,09 µg	62	1,73 µg	35
Vitamine E	6,43 mg	54	3,60 mg	30
Vitamine K	45,8 µg	61	25,7 µg	34
Vitamine C	48,9 mg	61	27,4 mg	34
Vitamin B1 (thiamine)	0,71 mg	65	0,39 mg	35
Vitamine B2 (riboflavine)	0,89 mg	64	0,50 mg	36
Vitamine B3 (niacine)	10,0 mg	62	5,6 mg	35
Vitamine B6 (pyridoxine)	0,88 mg	63	0,49 mg	35
Vitamine B11 (foliumzuur)	122,2 µg	61	68,5 µg	34
Vitamine B12 (cobalamine)	1,53 µg	61	0,83 µg	34
Vitamine B8 (biotine)	30,6 µg	61	17,1 µg	34
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	3,80 mg	63	2,13 mg	36
Calcium	667 mg	83	374 mg	47
Fosfor	460 mg	66	258 mg	37
Kalium	1076 mg	54	603 mg	30
Ijzer	12,89 mg	92	7,22 mg	52
Zink	7,35 mg	73	4,12 mg	41
Koper	0,61 mg	61	0,34 mg	34
Jodium	91,7 µg	61	51,3 µg	34
Selenium	35,1 µg	64	19,6 µg	36
Magnesium	201 mg	54	113 mg	30
Mangaan	1,23 mg	61	0,69 mg	35

# Bar 4U - Caramel Crisp

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Caramel Crisp

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Eiwitmengsel (**soja**crisps (**soja**-eiwit, zetmeel), **melk**eiwit, **soja**-eiwit); glucosestroop; plantaardige oliën (RSPO-gecertificeerde palmpitolie, RSPO-gecertificeerde palmolie, shea-olie, geraffineerde sojaolie); suiker; maltodextrine; bevochtigingsmiddel: glycerine; polydextrose; vitamine- en mineralenmengsel (kalium, magnesium, ijzer, zink, fluoride, mangaan, koper, jodium, selenium, molybdeen, chroom, vitamine A, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, vitamine B5, vitamine B6, vitamine B8, vitamine B9, vitamine B12, vitamine C, vitamine D, vitamine E, vitamine K); magere cacao poeder; stabilisator: calciumfosfaten; aroma's; emulgator: lecithinen; Antioxidant: tocoferolrijk extract; zoetstof: sucralose; verdikkingsmiddel: xanthaangom.

---

## ALLERGENEN

---

Bevat **melk** en **soja** (zie **vetgedrukt**). Geproduceerd op apparatuur die ook noten, pinda's en eieren verwerkt.

---

# Bar 4U - Caramel Crisp

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

Bar 4U - Caramel Crisp	Per 100 gram	Per 58 gram
<b>Energie</b>	1530 KJ / 365 Kcal	888 KJ / 212 Kcal
<b>Vetten</b>	12,1 gram	7,0 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	7,8 gram	4,5 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	0,9 gram	1,5 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	1,9 gram	1,1 gram
<b>Koolhydraten</b>	37,4 gram	21,7 gram
• waarvan suikers	14,1 gram	8,2 gram
<b>Vezels</b>	6,7 gram	3,9 gram
<b>Eiwitten</b>	25,8 gram	15,0 gram
<b>Zout</b>	0,76 gram	0,44 gram

		<b>DRI %</b>		<b>DRI %</b>
Vitamine A	452 µg	57	262 µg	33
Vitamine D	2,86 µg	57	1,66 µg	33
Vitamine E	12,12 mg	101	7,03 mg	59
Vitamine K	42,4 µg	56	24,6 µg	33
Vitamine C	45,2 mg	57	26,3 mg	33
Vitamin B1 (thiamine)	0,62 mg	56	0,36 mg	33
Vitamine B2 (riboflavine)	0,79 mg	57	0,46 mg	33
Vitamine B3 (niacine)	9,0 mg	57	5,2 mg	33
Vitamine B6 (pyridoxine)	0,79 mg	57	0,46 mg	33
Vitamine B11 (foliumzuur)	139,2 µg	70	80,7 µg	40
Vitamine B12 (cobalamine)	1,41 µg	57	0,82 µg	33
Vitamine B8 (biotine)	28,2 µg	56	16,4 µg	33
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	3,40 mg	57	1,97 mg	33
Calcium	483 mg	60	280 mg	35
Fosfor	399 mg	57	232 mg	33
Kalium	931 mg	47	540 mg	27
Ijzer	11,26 mg	80	6,53 mg	47
Zink	6,76 mg	86	3,92 mg	39
Koper	0,57 mg	57	0,33 mg	33
Jodium	84,7 µg	56	49,1 µg	33
Selenium	31,1 µg	56	18,0 µg	33
Magnesium	206 mg	55	120 mg	32
Mangaan	1,14 mg	57	0,66 mg	33

# Bar 4U - Strawberry Crisp

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Strawberry Crisp

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Eiwitmengsel (plantaardige chips (getextureerd soja-eiwit, zetmeel), melkeiwit, soja-eiwit); maltodextrine; biologische bietenchips (biologische witte rijstbloem, biologisch rijstzetmeel, biologische extra vierge zonnebloemolie, biologische gedroogde bieten); bevochtigingsmiddel: glycerol; plantaardige olie (RSPO palmpitolie, RSPO palmolie, shea olie); johannesbrood- en appelextract; zuurteregelaars: kaliumgluconaat, magnesiumoxide, kaliumchloride; plantaardige oliebereiding (geraffineerde sojaolie en zonnebloemolie, glucosestroop, melkeiwit, citroenzuuresters van mono- en diglyceriden van vetzuren, antioxidanten: zonnebloem lecithine, ascorbylpalmitaat, tocoferolrijk extract, citroenzuuresters van mono- en diglyceriden van vetzuren, ascorbinezuur); polydextrose; zoetstoffen: maltitol, sucralose; Vitamine- en mineralenmix (calciumfosfaat, L-ascorbinezuur (vit. C), DL-alfa-tocoferylacetaat (vit. E), nicotinamide (vit. B3), ferrofumaraat, zinkoxide, D-pantothenaatcalcium (vit. B5), natriumfluoride, pyridoxinehydrochloride (vit. B6), riboflavine (vit. B2), mangaansulfaat, thiaminemononitrat (vit. B1), retinylpalmitaat (vit. A), kopergluconaat, pteroylmonoglutaminezuur (vit. B9), kaliumjodide, fylochinon (vit. K1), D-biotine (vit. B8), natriumseleniet, natriummolybdaat, chroomchloride, cholecalciferol (vit. D3), cyanocobalamine (vit. B12)); Aardbeigranulaat/blokjes (0,9%) (aardbei, suiker, fructosesiroop, citroensapconcentraat); yoghurtpoeder (melk); aroma's (soja); magere melkpoeder; zuur: citroenzuur; zout; antioxidant: tocoferolrijk extract

---

## ALLERGENEN

---

Bevat **melk** en **soja** (zie **vetgedrukt**). Geproduceerd op apparatuur die ook noten, pinda's en eieren verwerkt.

---

**NUTRI 4 U**  
The #1 for You

# Bar 4U - Strawberry Crisp

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

Bar 4U - Strawberry Crisp	Per 100 gram	Per 55 gram
<b>Energie</b>	1564 KJ / 372 Kcal	862 KJ / 205 Kcal
<b>Vetten</b>	11,0 gram	6,1 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	6,1 gram	3,4 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	1,5 gram	0,8 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	2,5 gram	1,4 gram
<b>Koolhydraten</b>	41,0 gram	23,1 gram
• waarvan suikers	6,8 gram	3,7 gram
<b>Vezels</b>	95,5 gram	3,0 gram
<b>Eiwitten</b>	27,2 gram	15,0 gram
<b>Zout</b>	0,79 gram	0,44 gram

		<b>DRI %</b>		<b>DRI %</b>
Vitamine A	625 µg	78	344 µg	43
Vitamine D	3,30 µg	66	1,82 µg	36
Vitamine E	9,0 mg	75	4,95 mg	41
Vitamine K	48,9 µg	65	26,9 µg	36
Vitamine C	52,2 mg	65	28,7mg	36
Vitamin B1 (thiamine)	0,70 mg	64	0,39 mg	35
Vitamine B2 (riboflavine)	0,90 mg	64	0,50 mg	36
Vitamine B3 (niacine)	10,40 mg	65	5,72 mg	36
Vitamine B6 (pyridoxine)	0,90 mg	64	0,50 mg	36
Vitamine B11 (foliumzuur)	160 µg	80	88 µg	44
Vitamine B12 (cobalamine)	2,2 µg	88	1,2 µg	48
Vitamine B8 (biotine)	32,6 µg	65	17,9 µg	36
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	4,0 mg	67	2,2 mg	37
Calcium	600 mg	75	330 mg	41
Fosfor	406 mg	58	223,3 mg	32
Kalium	909 mg	45	500 mg	25
Ijzer	12,2 mg	87	6,7 mg	48
Zink	7,50 mg	75	4,13 mg	41
Koper	0,80 mg	80	0,44 mg	44
Jodium	97,8 µg	65	53,8 µg	36
Selenium	37,0 µg	67	20,4 µg	37
Magnesium	220 mg	59	121 mg	32
Mangaan	1,30 mg	65	0,72 mg	36

# Bar 4U - Peanut Crisp

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Chocolate Peanut

Ingrediënten & Allergenen (**dikgedrukt**): **Sojacrisps** (**sojaproteïne**, tapiocazetmeel, zout), glucosestroop, **pinda's** (11,4%), **melkchocolade** (suiker, cacaoboter, volle **melkpoeder**, cacaomassa, emulgator: **sojalecithine**, aroma's) (10,7%), vulstof: polydextrose, bevochtigingsmiddel: glycerol, **sojacrisps** (**sojaproteïne**, magere cacao, tapiocazetmeel), rijstcrisps (rijstmeel, **tarwegluten**, suiker, **tarwemout**, glucose, zout), mineralen (dikaliumfosfaat, magnesiumcarbonaat, tricalciumfosfaat, trinatriumcitraat, ijzerpyrofosfaat, zinkoxide, kopergluconaat, mangaansulfaat, kaliumjodide, natriumseleniet), dadels, cichoreiwortelvezel, suiker, magere **melkpoeder**, **sojaproteïne**, zonnebloemolie, aroma's (bevatten: **pinda**), zuur: citroenzuur, vitaminen (C, E, B3, B5, B2, B1, B6, A, B9, K, B8, D, B12).

---

## ALLERGENEN

---

Bevat **melk, soja en noten** (zie **vetgedrukt**). Geproduceerd op apparatuur die ook eieren, pinda's en noten verwerkt.

---

# Bar 4U - Peanut Crisp

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

Bar 4U - Peanut Crisp	Per 100 gram	Per 56 gram
<b>Energie</b>	1593 KJ / 380 Kcal	892 KJ / 213 Kcal
<b>Vetten</b>	12 gram	7,0 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	4,0 gram	2,2 gram
<b>Koolhydraten</b>	41 gram	23 gram
• waarvan suikers	20 gram	11 gram
<b>Vezels</b>	10 gram	5,7 gram
<b>Eiwitten</b>	24 gram	13 gram
<b>Zout</b>	1,1 gram	0,6 gram

	DRI %		DRI %
Vitamine A	430 µg	241 µg	30
Vitamine D3	2,7 µg	1,5 µg	30
Vitamine E	6,4 mg	3,6 mg	30
Vitamine K	40 µg	23 µg	30
Vitamine C	43 mg	24 mg	30
Vitamin B1 (thiamine)	0,6 mg	0,3 mg	30
Vitamine B2 (riboflavine)	0,8 mg	0,4 mg	30
Vitamine B3 (niacine)	8,6 mg	4,8 mg	30
Vitamine B6 (pyridoxine)	0,8 mg	0,4 mg	30
Vitamine B11 (foliumzuur)	108 µg	60,3 µg	30
Vitamine B12 (cobalamine)	1,4 µg	0,8 µg	31
Vitamine B8 (biotine)	27 µg	15 µg	30
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	3,3 mg	1,8 mg	30
Calcium	428 mg	130 mg	30
Fosfor	634 mg	235 mg	50
Kalium	893 mg	400 mg	25
Ijzer	11 mg	6,96 mg	44
Zink	6,3 mg	2,73 mg	35
Koper	1,0 mg	0,33 mg	54
Jodium	81,1 µg	42,3 µg	30
Selenium	30 µg	16,9 µg	30
Magnesium	201 mg	105 mg	30
Mangaan	1,2 mg	1,03 mg	34

# Muesli 4U - Chocolate - Caramel

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Chocolate Caramel Muesli

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Muesligranola met chocolade-karamelsmaak (plantaardige eiwitcrisps (**soja-eiwit**, zetmeel), volkoren havervlokken (**gluten**), suiker, bruine rietsuiker, zonnebloemolie, cacao-**soja**-eiwitcrisps (**soja-eiwit**, zetmeel, ontvette cacao-poeder), aroma's, oligofruuctose (cichoreiwortelextract), magere cacao-poeder); plantaardige oliebereiding (geraffineerde sojaolie en zonnebloemolie, maltodextrine, **melkeiwit**, emulgator: sojalecithine); maltodextrine; oligofruuctose (cichoreiwortelextract); magere melkpoeder; aroma's; Vitamine- en mineralenmix (magnesium, kalium, natrium, ijzer, zink, mangaan, koper, jodium, selenium, vitamine A, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, vitamine B5, vitamine B6, vitamine B8, vitamine B9, vitamine B12, vitamine C, vitamine D2, vitamine E, vitamine K); stabilisatoren: calciumfosfaten, kaliumfosfaten, magnesiumfosfaten; antioxidant: tocoferolrijk extract.

---

## ALLERGENEN

---

Bevat **melk, soja en gluten (zie vetgedrukt)**. Geproduceerd op apparatuur die ook eieren en noten verwerkt.

---

## BEREIDINGSWIJZE

---

Meng de inhoud van één zakje met 100 ml magere melk in een kom en consumeer binnen 10 minuten.

---

**NUTRI** 4 **U**  
The #1 for You

# Muesli 4U - Chocolate - Caramel

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

Muesli 4U - Chocolate Caramel Muesli	Per 100 gram	Per 47 gram
<b>Energie</b>	1777 KJ / 423 Kcal	836 KJ / 199 Kcal
<b>Vetten</b>	13,3 gram	6,3 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	1,7 gram	0,8 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	4,5 gram	2,1 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	2,6 gram	1,2 gram
<b>Koolhydraten</b>	43,5 gram	20,4 gram
• waarvan suikers	14,6 gram	6,9 gram
<b>Vezels</b>	6,5 gram	3,1 gram
<b>Eiwitten</b>	29,0 gram	13,6 gram
<b>Zout</b>	1,03 gram	0,48 gram

		<b>DRI %</b>		<b>DRI %</b>
Vitamine A	550 µg	69	259 µg	32
Vitamine D	4,13 µg	83	1,94 µg	39
Vitamine E	15,0 mg	125	7,1 mg	59
Vitamine K	53,2 µg	71	25,0 µg	33
Vitamine C	56,6 mg	71	26,6 mg	33
Vitamin B1 (thiamine)	0,64 mg	58	0,30 mg	27
Vitamine B2 (riboflavine)	0,68 mg	49	0,32 mg	23
Vitamine B3 (niacine)	11,5 mg	72	5,40 mg	34
Vitamine B6 (pyridoxine)	0,89 mg	64	0,42 mg	30
Vitamine B11 (foliumzuur)	214 µg	107	101 µg	51
Vitamine B12 (cobalamine)	1,00 µg	40	0,47 µg	19
Vitamine B8 (biotine)	31,9 µg	64	15,0 µg	30
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	4,02 mg	67	1,89 mg	32
Calcium	277 mg	35	130 mg	16
Fosfor	500 mg	71	235 mg	34
Kalium	851 mg	43	400 mg	20
Ijzer	14,8 mg	106	6,96 mg	50
Zink	5,80 mg	58	2,73 mg	27
Koper	0,70 mg	70	0,33 mg	33
Jodium	90 µg	60	42,3 µg	28
Selenium	36 µg	65	16,9 µg	31
Magnesium	224 mg	60	105 mg	28
Mangaan	2,20 mg	110	1,03 mg	52

# Muesli 4U - Red Fruit

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Red Fruit

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Muesli met rode fruitsmaak (crisps van plantaardige eiwitten (**soja**-eiwit, zetmeel), volkoren havervlokken (**gluten**), mix van rode vruchten (frambozenstukjes (frambozenpuree uit concentraat, sucrose, appelpuree, ananasvezel, aroma, zuurteregelaar: citroenzuur, geleermiddel: natriumalginaat, stabilisator: calciumfosfaten, kleurstof: anthocyanen, granaatappelsap, gedroogde frambozen, gedroogde aardbeien), suiker, bruine rietsuiker, zonnebloemolie, oligofructose (cichoreiwortextract), aroma's)); bereiding van plantaardige oliën (geraffineerde sojaolie en zonnebloemolie, maltodextrine, **melkeiwit**, emulgator: lecithinen (soja)); magere melkpoeder; maltodextrine; Vitaminen- en mineralenmix (magnesium, kalium, natrium, ijzer, zink, mangaan, koper, jodium, selenium, vitamine A, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, vitamine B5, vitamine B6, vitamine B8, vitamine B9, vitamine B12, vitamine C, vitamine D, vitamine E, vitamine K); stabilisatoren: calciumfosfaten, kaliumfosfaten; aroma's (**melk**); antioxidant: tocoferolrijk extract; kleurstof: bietenrood.

---

## ALLERGENEN

---

Bevat **melk**, **soja** en **gluten** (zie **vetgedrukt**). Vervaardigd op apparatuur die **eieren** en **noten** verwerkt

---

## BEREIDINGSWIJZE

---

Doe de inhoud van 1 zakje (39,5 g) in een kom en voeg hier al roerend 100 ml magere melk aan toe.

---

**NUTRI** 4 U  
The #1 for You

# Muesli 4U - Red Fruit

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

Muesli 4U - Red Fruit	Per 100 gram	Per 39,5 gram
<b>Energie</b>	1765 kJ / 420 kcal	847 kJ / 201 kcal
<b>Vetten</b>	12,9 gram	5,2 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	1,9 gram	0,9 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	5,3 gram	2,1 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	3,5 gram	1,4 gram
<b>Koolhydraten</b>	43,5 gram	22,3 gram
• waarvan suikers	22,0 gram	13,8 gram
<b>Vezels</b>	3,7 gram	1,5 gram
<b>Eiwitten</b>	30,5 gram	15,5 gram
<b>Zout</b>	1,20 gram	0,58 gram

		<b>DRI %</b>		<b>DRI %</b>
Vitamine A	650 µg	81	260 µg	33
Vitamine D	4,2 µg	84	1,7 µg	34
Vitamine E	25,0 mg	208	9,9 mg	83
Vitamine K	65,0 µg	87	25,7 µg	34
Vitamine C	65,0 mg	81	25,7 mg	32
Vitamin B1 (thiamine)	0,80 mg	73	0,37 mg	34
Vitamine B2 (riboflavine)	0,80 mg	57	0,50 mg	36
Vitamine B3 (niacine)	14,0 mg	88	5,6 mg	35
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,09 mg	78	0,47 mg	34
Vitamine B11 (foliumzuur)	185 µg	93	78,3 µg	39
Vitamine B12 (cobalamine)	1,40 µg	56	1,07 µg	43
Vitamine B8 (biotine)	35,0 µg	70	15,9 µg	32
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	4,7 mg	78	2,3 mg	38
Calcium	300 mg	38	245 mg	31
Fosfor	400 mg	57	262 mg	37
Kalium	900 mg	45	517 mg	26
Ijzer	15,3 mg	109	6,0 mg	43
Zink	7,5 mg	75	3,4 mg	34
Koper	1,0 mg	100	0,4 mg	40
Jodium	220 µg	147	110,6 µg	74
Selenium	50 µg	91	23 µg	42
Magnesium	380 mg	101	161 mg	43
Mangaan	2,30 mg	115	0,91 mg	46

# Meal 4U - Mexican Spicy Chili

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Mexican Spicy Chili

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Eiwitmengsel (getextureerd **soja**-eiwit (moutextract, karamelkleurstof), **soja**-eiwit); plantaardige oliën bereiding (geraffineerde sojaolie en zonnebloemolie, maltodextrine, **melkeiwit**, emulgator: lecithinen (soja)); rode bonen (8,4%); verdikkingsmiddelen: gemodificeerd zetmeel, guar gom; chilikruidenpoeder (5,5%) (paprika, cayennepeper, komijn, gedroogde knoflook, oregano, zout, kleurstof: karamel, dextrose, aromatische karamel); tomatenpoeder (5,3%); gedroogde ui (5%); suiker; maltodextrine; aroma's; Vitamine- en mineralenmix (kalium, magnesium, zink, ijzer, mangaan, koper, jodium, selenium, vitamine A, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, vitamine B5, vitamine B6, vitamine B8, vitamine B9, vitamine B12, vitamine C, vitamine D, vitamine E, vitamine K); rode peper (1,5%); stabilisator: calciumfosfaten; kleurstoffen: bietenrood, lycopen; zuurteregelaar: citroenzuur; zout; antioxidant: tocoferolrijk extract.

---

## ALLERGENEN

---

Bevat **melk** en **soja** (zie **vetgedrukt**). Geproduceerd op apparatuur die ook **mosterd**, **selderij** en **ei** verwerkt.

---

## BEREIDINGSWIJZE

---

Meng de inhoud van één zakje met 200–220 ml water op kamertemperatuur, verwarm 4–5 minuten in een pan of ca. 3 minuten in de magnetron (tussendoor roeren) en consumeer binnen 10 minuten.

**NUTRI** 4 **U**  
The #1 for You

# Meal 4U - Mexican Spicy Chili

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

Meal 4U - Mexican Spicy Chili	Per 100 gram	Per 60 gram
<b>Energie</b>	1479 KJ / 352 Kcal	887 KJ / 211 Kcal
<b>Vetten</b>	8,0 gram	4,8 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	1,0 gram	0,6 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	3,4 gram	2,0 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	2,2 gram	1,3 gram
<b>Koolhydraten</b>	29,0 gram	17,4 gram
• waarvan suikers	8,0 gram	4,8 gram
<b>Vezels</b>	14,0 gram	8,4 gram
<b>Eiwitten</b>	34,0 gram	20,4 gram
<b>Zout</b>	2,50 gram	1,50 gram

		<b>DRI %</b>		<b>DRI %</b>
Vitamine A	550 µg	69	330 µg	41
Vitamine D	3,43 µg	69	2,06 µg	41
Vitamine E	15,0 mg	125	9 mg	75
Vitamine K	57,48 µg	77	34,49 µg	46
Vitamine C	62,1 mg	78	37,3 mg	47
Vitamin B1 (thiamine)	0,72 mg	65	0,43 mg	39
Vitamine B2 (riboflavine)	0,97 mg	69	0,58 mg	41
Vitamine B3 (niacine)	12,23 mg	76	7,34 mg	46
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,07 mg	76	0,64 mg	46
Vitamine B11 (foliumzuur)	250 µg	125	150 µg	75
Vitamine B12 (cobalamine)	1,72 µg	69	1,03 µg	41
Vitamine B8 (biotine)	35,4 µg	71	21,2 µg	42
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	3,92 mg	65	2,35 mg	39
Calcium	533 mg	67	320 mg	40
Fosfor	487 mg	70	292 mg	42
Kalium	1150 mg	58	690 mg	35
Ijzer	8,5 mg	61	5,1 mg	36
Zink	7,08 mg	71	4,25 mg	43
Koper	1,00 mg	100	0,60 mg	60
Jodium	103,4 µg	69	62,0 µg	41
Selenium	45 µg	82	27 µg	49
Magnesium	256,6 mg	68	154 mg	41
Mangaan	2,50 mg	125	1,50 mg	75

# Meal 4U - Cottage Pie

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Cottage Pie

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Eiwitmix (getextureerd **soja**-eiwit (moutextract), plantaardig eiwit); aardappelvlokken (28%); gedroogde groenten (9,2%) (uien, aardappelpoeder, wortelen); plantaardige oliebereiding (geraffineerde sojaolie en zonnebloemolie, **melkeiwit**, emulgator: lecithinen (**soja**)); smaakstoffen (**selderij**); vitamine- en mineralenmix (magnesium, kalium, zink, ijzer, mangaan, koper, jodium, selenium, vit A, vit B1, vit B2, vit B3, vit B5, vit B6, vit B8, vit B9, vit B12, vit C, vit D, vit E, vit K); stabilisatoren: calciumfosfaten, magnesiumfosfaten; specerij; zout; verdikkingsmiddel: guar gom; peterselie; biologisch knoflookpoeder; antioxidant: tocoferolrijk extract; kleur: curcumine

---

## ALLERGENEN

---

Bevat **melk**, **selderij** en **soja** (zie **vetgedrukt**). Gefabriceerd op apparatuur die **mosterd** en **eieren** verwerkt.

---

## BEREIDINGSWIJZE

---

- 1 – Leeg de inhoud van één zakje in een kom (magnetronbestendig).
  - 2 – Voeg al roerend 240 ml heet water toe.
  - 3 – Verwarm 30 seconden in de magnetron op de hoogste stand (800 W). (De kookinstructies kunnen variëren, afhankelijk van de magnetron.)
  - 4 – Roer en verwarm 15 tot 30 seconden in de magnetron.
  - 5 – Consumeer binnen 15 minuten.
- 

**NUTRI 4 U**  
The #1 for You

# Meal 4U - Cottage Pie

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

Meal 4U - Cottage Pie	Per 100 gram	Per 58 gram
<b>Energie</b>	1451 KJ / 345 Kcal	844 KJ / 201 Kcal
<b>Vetten</b>	7,0 gram	4,1 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	1,1 gram	0,6 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	3,0 gram	1,7 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	2,1 gram	1,2 gram
<b>Koolhydraten</b>	32,0 gram	18,6 gram
• waarvan suikers	3,5 gram	2,0 gram
<b>Vezels</b>	13,0 gram	7,5 gram
<b>Eiwitten</b>	32,0 gram	18,6 gram
<b>Zout</b>	3,00 gram	1,74 gram

		<b>DRI %</b>		<b>DRI %</b>
Vitamine A	714 µg	89	414 µg	52
Vitamine D	3,9 µg	78	2,26 µg	45
Vitamine E	20,0 mg	167	11,6 mg	97
Vitamine K	71,0 µg	95	41,2 µg	55
Vitamine C	87,9 mg	110	51,0 mg	64
Vitamin B1 (thiamine)	1,08 mg	98	0,63 mg	57
Vitamine B2 (riboflavine)	1,00 mg	71	0,58 mg	41
Vitamine B3 (niacine)	15,8 mg	99	9,16 mg	57
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,42 mg	101	0,82 mg	59
Vitamine B11 (foliumzuur)	275 µg	138	159,5 µg	80
Vitamine B12 (cobalamine)	2,1 µg	84	1,22 µg	49
Vitamine B8 (biotine)	38,8 µg	78	22,5 µg	45
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	4,97 mg	83	2,88 mg	48
Calcium	560 mg	70	325 mg	41
Fosfor	548 mg	78	318 mg	45
Kalium	1392 mg	70	807 mg	40
Ijzer	9,72 mg	69	5,64 mg	40
Zink	8,0 mg	80	4,64 mg	46
Koper	1,20 mg	120	0,70 mg	70
Jodium	116,5 µg	78	67,6 µg	45
Selenium	46,7 µg	85	27,1 µg	49
Magnesium	261,3 mg	70	151,6 mg	40
Mangaan	3,00 mg	150	1,74 mg	87

# Meal 4U - Spaghetti Bolognese

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Spaghetti Bolognese

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: **Soja**-eiwit met textuur (moutextract, karamelkleurstof); **eiernoedels (durumtarwemeel (gluten), ei**, niacine, ijzersulfaat, thiaminemononitraat, riboflavine, foliumzuur); gedroogde groenten (tomatenpoeder, gedroogde ui, biologisch knoflookpoeder); bereiding van plantaardige oliën (geraffineerde sojaolie en zonnebloemolie, maltodextrine, **melkeiwit**, emulgator: lecithinen (soja)); plantaardig eiwit; aroma's (**melk**); verdikkingsmiddel: gemodificeerd zetmeel; vitamine- en mineralenmix (kalium, magnesium, zink, ijzer, mangaan, koper, jodium, selenium, vitamine A, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, vitamine B5, vitamine B6, vitamine B8, vitamine B9, vitamine B12, vitamine C, vitamine D, vitamine E, vitamine K); Stabilisatoren: calciumfosfaten, magnesiumfosfaten; zout; kleurstoffen: karamel, bietenrood, lycopene; kruiden; zuur: citroenzuur; specerijen; antioxidant: tocoferolrijk extract.

---

## ALLERGENEN

---

Bevat **melk, ei, soja** en **gluten (zie vetgedrukt)**. Geproduceerd op apparatuur die ook **mosterd** en **selderij** verwerkt.

---

## BEREIDINGSWIJZE

---

Doe de inhoud van één zakje in een magnetronbestendige kom, voeg 200–230 ml kokend water toe, verwarm 2–3 minuten in de magnetron op 800 W (af en toe roeren), laat 2–3 minuten staan en consumeer binnen 10 minuten.

**NUTRI 4 U**  
The #1 for You

# Meal 4U - Spaghetti Bolognese

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

Meal 4U - Spaghetti Bolognese	Per 100 gram	Per 60 gram
<b>Energie</b>	1491 KJ / 355 Kcal	894 KJ / 213 Kcal
<b>Vetten</b>	8,4 gram	5,0 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	1,12 gram	0,7 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	3,4 gram	2,0 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	2,4 gram	1,4 gram
<b>Koolhydraten</b>	29,5 gram	17,7 gram
• waarvan suikers	4,0 gram	2,4 gram
<b>Vezels</b>	12,0 gram	7,2 gram
<b>Eiwitten</b>	34,3 gram	20,6 gram
<b>Zout</b>	3,20 gram	1,92 gram

		<b>DRI %</b>		<b>DRI %</b>
Vitamine A	604 µg	76	362 µg	45
Vitamine D	3,83 µg	77	2,3 µg	46
Vitamine E	19,5 mg	163	11,7 mg	98
Vitamine K	63,6 µg	85	38,2 µg	51
Vitamine C	66,9 mg	84	40,1 mg	50
Vitamin B1 (thiamine)	1,10 mg	100	0,66 mg	60
Vitamine B2 (riboflavine)	1,17 mg	84	0,70 mg	50
Vitamine B3 (niacine)	15,5 mg	97	9,3 mg	58
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,17 mg	84	0,70 mg	50
Vitamine B11 (foliumzuur)	275 µg	138	165 µg	83
Vitamine B12 (cobalamine)	2,0 µg	80	1,2 µg	48
Vitamine B8 (biotine)	40 µg	80	24 µg	48
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	4,23 mg	71	2,5 mg	42
Calcium	550 mg	69	330 mg	41
Fosfor	634 mg	91	380 mg	54
Kalium	1400 mg	70	840 mg	42
Ijzer	10,3 mg	74	6,2 mg	44
Zink	7,9 mg	79	4,7 mg	47
Koper	1,05 mg	105	0,63 mg	63
Jodium	113 µg	75	67,8 µg	45
Selenium	48 µg	87	28,8 µg	52
Magnesium	276 mg	74	165,6 mg	44
Mangaan	2,40 mg	120	1,44 mg	72

# Scrambled Egg 4U - Original

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Original Scrambled Eggs

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Eiwitmengsel (**soja**-eiwit, eiwitpoeder); magere **melk**poeder; maltodextrine; vol **eip**oeder; plantaardige oliebereiding (geraffineerde sojaolie, maltodextrine, melkeiwit, emulgator: lecithinen (soja)); oligofruuctose (cichoreiwortextract); vitamine- en mineralenmengsel (kalium, magnesium, calcium, ijzer, zinkfluoride, mangaan, koper, jodium, selenium, chroom, vitamine A, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, vitamine B5, vitamine B6, vitamine B8, vitamine B9, vitamine B12, vitamine C, vitamine D, vitamine E, vitamine K); stabilisatoren: magnesiumfosfaten, calciumfosfaten; zout; verdikkingsmiddel: carboxymethylcellulose; aroma's (**melk**); Emulgatoren: mono- en diglyceriden van vetzuren, **soja**lecithine; rijsmiddel: natriumcarbonaten; kleurstoffen: bètacaroteen, curcumine; antioxidant: tocoferolrijk extract.

---

## ALLERGENEN

---

Bevat **melk**, **ei** en **soja** (zie **vetgedrukt**). Geproduceerd op apparatuur die ook **mosterd** en **selderij** verwerkt.

---

## BEREIDINGSWIJZE

---

Meng de inhoud van één zakje met 80 ml koud water, breng op smaak met zout, peper, kruiden en specerijen. Bak 20–30 seconden in een licht ingevette antiaanbakpan als roerei of omelet en consumeer binnen 10 minuten.

---

**NUTRI** 4 **U**  
The #1 for You

# Scrambled Egg 4U - Original

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

Omelet 4U - Original Scrambled Eggs	Per 100 gram	Per 51,5 gram
<b>Energie</b>	1643 KJ / 391 Kcal	847 KJ / 202 Kcal
<b>Vetten</b>	12,0 gram	6,2 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	3,2 gram	1,6 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	3,9 gram	2,0 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	4,2 gram	2,2 gram
<b>Koolhydraten</b>	34,00 gram	17,5 gram
• waarvan suikers	12,5 gram	6,4 gram
<b>Vezels</b>	7,5 gram	3,9 gram
<b>Eiwitten</b>	33,0 gram	17,0 gram
<b>Zout</b>	2,80 gram	1,44 gram

		<b>DRI %</b>		<b>DRI %</b>
Vitamine A	650 µg	81	335 µg	42
Vitamine D	3,5 µg	70	1,8 µg	36
Vitamine E	13,0 mg	108	6,7 mg	56
Vitamine K	71,5 µg	95	36,8 µg	49
Vitamine C	80 mg	100	41,2 mg	52
Vitamin B1 (thiamine)	1,00 mg	91	0,52 mg	47
Vitamine B2 (riboflavine)	1,90 mg	136	0,98 mg	70
Vitamine B3 (niacine)	15,0 mg	94	7,7 mg	48
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,30 mg	93	0,67 mg	48
Vitamine B11 (foliumzuur)	175 µg	88	90,1 µg	45
Vitamine B12 (cobalamine)	3,00 µg	120	1,55 µg	62
Vitamine B8 (biotine)	55 µg	110	28,3 µg	57
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	6,0 mg	100	3,1 mg	52
Calcium	700 mg	88	361 mg	45
Fosfor	700 mg	100	361 mg	52
Kalium	2000 mg	100	1030 mg	52
Ijzer	12,5 mg	89	6,4 mg	46
Zink	9,0 mg	90	4,6 mg	46
Koper	1,20 mg	120	0,62 mg	62
Jodium	135 µg	90	69,5 µg	46
Selenium	85 µg	155	43,8 µg	80
Magnesium	250 mg	67	128,8 mg	34
Mangaan	1,60 mg	80	0,82 mg	41

# Pancake 4U - Maple Syrup

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Maple Syrup

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Tarwebloem (**gluten**); eiwitmengsel (plantaardig eiwit (**soja**), **melkeiwit**, eiwitpoeder); plantaardige olie bereiding (geraffineerde sojaolie, maltodextrine, melkeiwit, emulgator: lecithinen (soja)); vitamine- en mineralenmengsel (kalium, magnesium, calcium, ijzer, fluoride, mangaan, koper, jodium, selenium, chroom, zink, vitamine A, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, vitamine B5, vitamine B6, vitamine B8, vitamine B9, vitamine B12, vitamine C, vitamine D, vitamine E, vitamine K); ahornsiroop; vulmiddel: polydextrose; aroma's (**melk**); stabilisatoren: magnesiumfosfaten, calciumfosfaten; Rijsmiddelen: difosfaten, natriumcarbonaten; kleurstof: bètacaroteen; antioxidant: tocoferolrijk extract.

---

## ALLERGENEN

---

Bevat **melk, ei, soja en gluten** (zie **vetgedrukt**).

---

## BEREIDINGSWIJZE

---

Meng de inhoud van één zakje met 100 ml koud water, laat 1–3 minuten staan, bak het mengsel (of de helft voor 2 pannenkoeken) in een licht ingevette antiaanbakpan ca. 1 minuut aan beide zijden op hoog vuur en consumeer binnen 10 minuten.

---

# Pancake 4U - Maple Syrup

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

Pancake 4U - Maple Syrup	Per 100 gram	Per 57,5 gram
<b>Energie</b>	1504 KJ / 357 Kcal	864 KJ / 205 Kcal
<b>Vetten</b>	9,1 gram	5,2 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	1,6 gram	0,9 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	1,6 gram	0,9 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	4,4 gram	2,5 gram
<b>Koolhydraten</b>	37,5 gram	21,6 gram
• waarvan suikers	9,0 gram	5,2 gram
<b>Vezels</b>	4,6 gram	2,6 gram
<b>Eiwitten</b>	29,0 gram	16,7 gram
<b>Zout</b>	1,30 gram	0,75 gram

		<b>DRI %</b>		<b>DRI %</b>
Vitamine A	586 µg	73	337 µg	42
Vitamine D	3,67 µg	73	2,11 µg	42
Vitamine E	9,0 mg	75	5,2 mg	43
Vitamine K	59,78 µg	80	34,37 µg	46
Vitamine C	78,5 mg	98	45,1 mg	56
Vitamin B1 (thiamine)	0,83 mg	75	0,48 mg	44
Vitamine B2 (riboflavine)	1,18 mg	84	0,68 mg	49
Vitamine B3 (niacine)	14,0 mg	88	8,1 mg	51
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,37 mg	98	0,79 mg	56
Vitamine B11 (foliumzuur)	110 µg	55	63,3 µg	32
Vitamine B12 (cobalamine)	1,30 µg	52	0,75 µg	30
Vitamine B8 (biotine)	39,3 µg	79	22,6 µg	45
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	4,44 mg	74	2,55 mg	43
Calcium	540 mg	68	311 mg	39
Fosfor	550 mg	79	316 mg	45
Kalium	1300 mg	65	748 mg	37
Ijzer	10,0 mg	71	5,8 mg	41
Zink	7,49 mg	75	4,31 mg	43
Koper	0,97 mg	97	0,56 mg	56
Jodium	109,2 µg	73	62,8 µg	42
Selenium	55,0 µg	100	31,4 µg	57
Magnesium	243 mg	65	140 mg	37
Mangaan	1,90 mg	95	1,09 mg	55

# Soup 4U - Chicken Curry Noodle

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Chicken Curry Noodle Soup

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Eiwitmengsel (**melkeiwit** (emulgator: lecithinen (**soja**)), getextureerd **soja**-eiwit, plantaardig eiwit (**soja**)); instantnoedels (20%) (durummeel (**gluten**), zout), **ei**); maltodextrine; bereiding van plantaardige oliën (geraffineerde sojaolie en zonnebloemolie, maltodextrine, **melkeiwit**, stabilisator: trifosfaten, emulgator: lecithinen (soja), natuurlijk aroma); mix van vitaminen en mineralen (kalium, magnesium, calcium, ijzer, zink, fluoride, mangaan, koper, jodium, selenium, chroom, vitamine A, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, vitamine B5, vitamine B6, vitamine B8, vitamine B9, vitamine B12, vitamine C, vitamine D, vitamine E, vitamine K); aroma's (**melk, gluten, mosterd, selderij**); oligofruuctose (extract van cichoreiwortel); gedroogde groenten (gedroogde ui, wortel); kruidenmengsel curry poeder (3%) (kurkuma, komijn, koriander, cayennepeper, knoflook, fenegriek, karwij, peper, kruidnagel, **selderij**, zout); stabilisatoren: calciumfosfaten, magnesiumfosfaten; zout; gistextract; zetmeel; peterselie; kleurstof: curcumine.

---

## ALLERGENEN

---

Bevat **melk, ei, soja, gluten, mosterd** en **selderij** (zie vetgedrukt).

---

## BEREIDINGSWIJZE

---

Meng de inhoud van één zakje met 200 ml heet maar niet kokend water, dek af en laat 3 minuten staan, en consumeer binnen 10 minuten.

**NUTRI** 4 **U**  
The #1 for You

# Soup 4U - Chicken Curry Noodle

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

Soup 4U - Chicken Curry Noodle	Per 100 gram	Per 55 gram
<b>Energie</b>	1568 KJ / 372 Kcal	865 KJ / 205 Kcal
<b>Vetten</b>	9,0 gram	5,0 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	1,5 gram	0,8 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	2,8 gram	1,5 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	3,7 gram	2,0 gram
<b>Koolhydraten</b>	39,6 gram	21,8 gram
• waarvan suikers	4,0 gram	2,2 gram
<b>Vezels</b>	5,0 gram	2,8 gram
<b>Eiwitten</b>	30,7 gram	16,9 gram
<b>Zout</b>	2,80 gram	1,54 gram

		<b>DRI %</b>		<b>DRI %</b>
Vitamine A	633 µg	79	348 µg	44
Vitamine D	4,20 µg	84	2,31 µg	46
Vitamine E	10,0mg	83	5,5 mg	46
Vitamine K	53,0 µg	71	29,2 µg	39
Vitamine C	82,5 mg	103	45,4 mg	57
Vitamin B1 (thiamine)	1,02 mg	93	0,56 mg	51
Vitamine B2 (riboflavine)	1,20 mg	56	0,66 mg	47
Vitamine B3 (niacine)	16,0 mg	100	8,8 mg	55
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,38 mg	99	0,76 mg	54
Vitamine B11 (foliumzuur)	231,8 µg	116	127,5 µg	64
Vitamine B12 (cobalamine)	2,90 µg	116	1,60 µg	64
Vitamine B8 (biotine)	41,0 µg	82	22,6 µg	45
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	4,80 mg	80	2,64 mg	44
Calcium	509 mg	64	280 mg	35
Fosfor	550 mg	79	303 mg	43
Kalium	1900 mg	95	1045 mg	52
Ijzer	12,4 mg	89	6,8 mg	49
Zink	7,69 mg	77	4,23 mg	42
Koper	1,1 mg	111	0,61 mg	61
Jodium	114,4 µg	76	62,9 µg	42
Selenium	65,0 µg	118	35,8 µg	65
Magnesium	286 mg	76	157,3 mg	42
Mangaan	1,95 mg	98	1,07 mg	54

# Oatmeal 4U - Original Oatmeal

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Original Oatmeal

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Haver (**gluten**) (40,4%) (vlokken, zemelen, vezels); eiwitmengsel (**melkeiwit** (emulgator: lecithinen), plantaardig eiwit); magere **melk**poeder; plantaardige oliebereiding (geraffineerde sojaolie, **melkeiwit**, stabilisator: trifosfaten, natuurlijk aroma); vitamine- en mineralenmengsel (natrium, kalium, magnesium, calcium, ijzer, zink, fluoride, mangaan, koper, jodium, selenium, chroom, vitamine A, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, vitamine B5, vitamine B6, vitamine B8, vitamine B9, vitamine B12, vitamine C, vitamine D, vitamine E, vitamine K); fructose; maïszemelen; aroma's (**melk**); stabilisator: calciumfosfaten.

---

## ALLERGENEN

---

Bevat **melk** en **gluten** (zie **vetgedrukt**). Geproduceerd op apparatuur die ook eieren en soja verwerkt.

---

## BEREIDINGSWIJZE

---

Meng de inhoud van één zakje met 150 ml magere melk; verwarm in de magnetron ca. 2-2,5 minuten (tussendoor roeren) of 3-4 minuten zachtjes in een pan, laat 2-3 minuten staan en consumeer.

---

# Oatmeal 4U - Original Oatmeal

Complete Meal Replacement

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

Oatmeal 4U - Original Oatmeal	Per 100 gram	Per 40,5 gram
<b>Energie</b>	1545 KJ / 368 Kcal	628 KJ / 150 Kcal
<b>Vetten</b>	11,5 gram	4,7 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	1,8 gram	0,7 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	2,0 gram	0,8 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	4,84 gram	2,0 gram
<b>Koolhydraten</b>	31,0 gram	12,6 gram
• waarvan suikers	9,3 gram	3,8 gram
<b>Vezels</b>	8,0 gram	3,2 gram
<b>Eiwitten</b>	31,1 gram	12,6 gram
<b>Zout</b>	1,50 gram	0,61 gram

		<b>DRI %</b>		<b>DRI %</b>
Vitamine A	706 µg	88	286 µg	36
Vitamine D	5,0 µg	100	2,03 µg	41
Vitamine E	9,10 mg	76	3,69 mg	31
Vitamine K	59,53 µg	79	24,11 µg	32
Vitamine C	91,0 mg	114	36,9 mg	46
Vitamin B1 (thiamine)	1,16 mg	105	0,47 mg	43
Vitamine B2 (riboflavine)	1,41 mg	101	0,57 mg	41
Vitamine B3 (niacine)	15,83 mg	99	6,41 mg	40
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,69 mg	121	0,68 mg	49
Vitamine B11 (foliumzuur)	180,9 µg	90	73,3 µg	37
Vitamine B12 (cobalamine)	2,32 µg	93	0,94 µg	38
Vitamine B8 (biotine)	41,9 µg	84	17,0 µg	34
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	5,61 mg	94	2,27 mg	38
Calcium	880 mg	110	356 mg	45
Fosfor	750 mg	107	304 mg	43
Kalium	1235 mg	62	500 mg	25
Ijzer	16,68 mg	119	6,76 mg	48
Zink	9,33 mg	93	3,78 mg	38
Koper	1,10 mg	110	0,45 mg	45
Jodium	170 µg	113	68,9 µg	46
Selenium	49,8 µg	91	20,2 µg	37
Magnesium	292 mg	78	118,3 mg	32
Mangaan	3,10 mg	155	1,26 mg	63

# Crêpe 4U - Natural

Protein

## Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

### INGREDIËNTEN

---

#### Crêpe Natural

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: **Melkeiwitten** (emulgator: lecithinen), **eiwitpoeder**, **tarwegluten**, **tarwebloem**, sacharose, **tarwevezels**, verdikkingsmiddelen: guargom en xanthaangom, rijsmiddelen: difosfaten en natriumcarbonaten (bevat: **tarwe**), aroma's, zout, **melk** mineralen, vitaminen (C, E, B3, A, B5, B12, B6, B1, B2, B9, B8), maltodextrine.

---

### ALLERGENEN

---

Bevat **schaaldieren, vis, soja, noten, selderij**. (zie **vetgedrukt**).

---

### BEREIDINGSWIJZE

---

Voeg 75 ml water toe aan 25 gram poeder, roer tot alles goed gemengd is, laat het een paar minuten weken en bak het vervolgens zachtjes in een anti-aanbakpan 2 of 3 minuten aan elke kant.

Consumeer binnen een uur na het weken.

---

# Crêpe 4U - Natural

Protein

## Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

### VOEDINGSWAARDEN

#### Pasta 4U - Natural

#### Per 100 gram

#### Per 25 gram

**Energie**

1505 KJ / 356 Kcal

376 KJ / 89 Kcal

**Vetten**

3,0 gram

0,8 gram

waarvan:

- verzadigde vetzuren

1,4 gram

0,4 gram

**Koolhydraten**

20 gram

4,9 gram

- waarvan suikers

8,1 gram

2,0 gram

**Vezels**

5,2 gram

1,3 gram

**Eiwitten**

60 gram

15 gram

**Zout**

1,33 gram

0,33 gram

			<b>DRI %</b>
Vitamine A	480 µg	120 µg	15
Vitamine E	7,2 mg	1,8 µg	15
Vitamine C	48 mg	12 mg	15
Vitamin B1 (thiamine)	0,7 mg	0,2 µg	15
Vitamine B2 (riboflavine)	1,5 mg	0,4 mg	27
Vitamine B3 (niacine)	9,6 mg	2,4 mg	15
Vitamine B6 (pyridoxine)	0,8 mg	0,2 mg	15
Vitamine B9 (foliumzuur)	164 µg	41,0 mg	21
Vitamine B12 (cobalamine)	2,9 µg	0,7 mg	29
Vitamine B8 (biotine)	100 µg	25 µg	50
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	4,1 mg	1,0 µg	17
Calcium	658 mg	165 µg	21
Fosfor	530 mg	132 mg	19
Kalium	317 mg	79,2 mg	4
Magnesium	52,0 mg	13,0 mg	3

# Shake 4U To Go - Vanilla

Protein

## Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

### INGREDIËNTEN

---

#### Vanilla

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Gezuiverd water; eiwitmengsel (**melkeiwit**, **soja**-eiwit); room (**melk**); cichorei-fructo-oligosacchariden (inuline); verdikkingsmiddelen: cellulose, carboxymethylcellulose, carrageen; aroma's; stabilisatoren: natriumfosfaten, polyfosfaten, natriumcitraten; emulgator: mono- en diglyceriden van vetzuren; zout; zoetstoffen: sucralose, kaliumacesulfam; kleurstof: bètacaroteen.

---

### ALLERGENEN

---

Bevat **melk** en **soja (zie vetgedrukt)**. Geproduceerd op apparatuur die ook eieren en soja verwerkt.

---

### BEREIDINGSWIJZE

---

Serveer gekoeld. Goed schudden.

---

# Shake 4U To Go - Vanilla

Protein

## Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

### VOEDINGSWAARDEN

---

Shake 4U To Go - Vanilla	Per 100 gram	Per 256 gram
<b>Energie</b>	158 KJ / 38 Kcal	402 KJ / 96 Kcal
<b>Vetten</b>	1,3 gram	3,3 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	0,3 gram	0,7 gram
<b>Koolhydraten</b>	0,31 gram	0,80 gram
• waarvan suikers	0,17 gram	0,43 gram
<b>Vezels</b>	0,5 gram	1,4 gram
<b>Eiwitten</b>	5,9 gram	15,0 gram
<b>Zout</b>	0,35 gram	0,90 gram

---

# Bread 4U - Brown

Protein

## Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

### INGREDIËNTEN

---

#### Brown bread

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Water; bloemmengsel (volkoren **tarwebloem (gluten)**, geroosterde **sojabloem**, tuinbonenbloem, **tarwebloem (gluten)**); plantaardig eiwit (**gluten**); vezelmengsel (**gluten**) (**tarwe**vezel, acaciavezel, **rogge**zemelen, erwtenvezel, **havervezel**, vezel (uit cichoreiwortel), citrusvezel); gist; lijnzaad; zonnebloempitten; zonnebloemolie; dextrose; zout; **tarwe**zemelen en -kiem (**gluten**); zuur: natriumacetaat; conserveermiddel: sorbinezuur.

---

### ALLERGENEN

---

Bevat **soja** en **gluten** (zie **vetgedrukt**). Geproduceerd op apparatuur die ook melk en eieren verwerkt.

---

# Bread 4U - Brown

Protein

## Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

### VOEDINGSWAARDEN

---

#### Bread 4U - Brown

#### Per 100 gram

#### Per 62 gram

**Energie**

1104 KJ / 266 Kcal

684 KJ / 165 Kcal

**Vetten**

11,0 gram

6,8 gram

waarvan:

- verzadigde vetzuren

1,2 gram

0,7 gram

**Koolhydraten**

6,0 gram

3,7 gram

- waarvan suikers

3,3 gram

2,0 gram

**Vezels**

23,0 gram

14,3 gram

**Eiwitten**

24,2 gram

15,0 gram

**Zout**

1,10 gram

0,68 gram

---

# Shake 4U To Go - Chocolate

Protein

## Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

### INGREDIËNTEN

---

#### Chocolate

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Gezuiverd water; eiwitmengsel (melkeiwit, soja-eiwit); room (melk); magere cacao poeder (1,4%); aroma's; cichoreifructooligosacchariden (inuline); verdikkingsmiddelen: cellulose, carboxymethylcellulose, carrageen; stabilisatoren: natriumfosfaten, polyfosfaten, natriumcitraten; emulgator: mono- en diglyceriden van vetzuren; zout; zoetstoffen: sucralose, kaliumacesulfam.

---

### ALLERGENEN

---

Bevat **melk** en **soja (zie vetgedrukt)**. Geproduceerd op apparatuur die ook eieren verwerkt.

---

### BEREIDINGSWIJZE

---

Serveer gekoeld. Goed schudden.

---

# Shake 4U To Go - Chocolate

Protein

## Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

### VOEDINGSWAARDEN

---

<b>Shake 4U To Go - Chocolate</b>	<b>Per 100 gram</b>	<b>Per 256 gram</b>
<b>Energie</b>	170 KJ / 40 Kcal	428 KJ / 102 Kcal
<b>Vetten</b>	1,4 gram	3,5 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	0,3 gram	0,9 gram
<b>Koolhydraten</b>	0,6 gram	1,5 gram
• waarvan suikers	0,2 gram	0,4 gram
<b>Vezels</b>	0,9 gram	1,1 gram
<b>Eiwitten</b>	5,9 gram	15,0 gram
<b>Zout</b>	0,49 gram	1,25 gram

---

# Shake 4U To Go - Strawberry

Protein

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Strawberry

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Gezuiverd water; **melkeiwitten**; aardbeienpuree (4%); room (**melk**); verdikkingsmiddelen: pectine, carrageen, johannesbroodpitmeel; fructooligosacchariden; stabilisatoren: calciumlactaat, monokaliumfosfaat; aroma's; zuurteregelaar: melkzuur; emulgator: diacetylwijnsteenzuuresters van monodiglyceriden; zuurteregelaar: natriumdifosfaat; kleurstof: lycopene; zoetstoffen: sucralose, kaliumacesulfaam; antioxidant: calciumascorbaat.

---

## ALLERGENEN

---

Bevat **melk (zie vetgedrukt)**. Geproduceerd op apparatuur die ook eieren en soja verwerkt.

---

## BEREIDINGSWIJZE

---

Serveer gekoeld. Goed schudden.

---

# Shake 4U To Go - Strawberry

Protein

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

Shake 4U To Go - Strawberry	Per 100 gram	Per 208 gram
<b>Energie</b>	202 KJ / 48 Kcal	423 KJ / 101 Kcal
<b>Vetten</b>	1,5 gram	3,2 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	0,77 gram	1,6 gram
<b>Koolhydraten</b>	0,9 gram	1,87 gram
• waarvan suikers	0,54 gram	1,13 gram
<b>Vezels</b>	1,05 gram	2,2 gram
<b>Eiwitten</b>	7,22 gram	15,0 gram
<b>Zout</b>	0,13 gram	0,26 gram

		<b>DRI %</b>		<b>DRI %</b>
Calcium	77 mg	9,5	160 mg	20

# Shake 4U To Go - Mango

Protein

## Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

### INGREDIËNTEN

---

#### Mango

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Water; **melkeiwitten**; mangopuree (3,8%); room (**melk**); verdikkingsmiddelen: pectine, carrageen, johannesbroodpitmeel; kleurstoffen: bètacaroteen, wortel- en appelconcentraat, kurkuma-extract; fructooligosacchariden (cichoreiwortel-extract); stabilisatoren: calciumlactaat, monokaliumfosfaat; aroma's: inuline; emulgator: diacetylwijnsteenzuuresters van mono- en diglyceriden; zuurteregelaar: natriumdifosfaat; zoetstoffen: sucralose, kaliumacesulfam; antioxidant: calciumascorbaat.

---

### ALLERGENEN

---

Bevat **melk** (zie **vetgedrukt**). Geproduceerd op apparatuur die ook eieren en soja verwerkt.

---

### BEREIDINGSWIJZE

---

Serveer gekoeld. Goed schudden.

---

# Shake 4U To Go - Mango

Protein

## Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

### VOEDINGSWAARDEN

Shake 4U To Go - Mango	Per 100 gram	Per 208 gram
<b>Energie</b>	218 KJ / 52 Kcal	451 KJ / 108 Kcal
<b>Vetten</b>	1,6 gram	3,3 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	0,7 gram	1,6 gram
<b>Koolhydraten</b>	1,5 gram	3,1 gram
• waarvan suikers	1,3 gram	2,7 gram
<b>Vezels</b>	1,3 gram	2,7 gram
<b>Eiwitten</b>	7,2 gram	15,0 gram
<b>Zout</b>	0,15 gram	0,30 gram

		<b>DRI %</b>		<b>DRI %</b>
Calcium	70 mg	9,0	145 mg	18,0

# Muesli 4U - Chocolate Caramel

Protein

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Chocolate Caramel

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Plantaardige eiwitchips (**soja**-eiwit, zetmeel); volkoren havervlokken (**gluten**); suiker; bruine rietsuiker; zonnebloemolie; cacao-**soja**-eiwitchips (**soja**-eiwit, zetmeel, ontvette cacao-poeder); aroma's; oligofructose (cichoreiwortelextract); magere cacao-poeder.

---

## ALLERGENEN

---

Bevat **gluten** en **soja** (zie vetgedrukt). Geproduceerd op apparatuur die ook melk en noten verwerkt.

---

## BEREIDINGSWIJZE

---

Leeg de inhoud van één zakje in een kom, meng met 150 ml magere melk en consumeer binnen 10 minuten.

---

# Muesli 4U - Chocolate Caramel

Protein

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

---

<b>Muesli 4U - Chocolate Caramel</b>	<b>Per 100 gram</b>	<b>Per 30 gram</b>
<b>Energie</b>	1674 KJ / 397 Kcal	505 KJ / 120 Kcal
<b>Vetten</b>	8,5 gram	2,6 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	1,6 gram	0,5 gram
<b>Koolhydraten</b>	38,9 gram	11,7 gram
• waarvan suikers	18,3 gram	5,5 gram
<b>Vezels</b>	4,5 gram	1,4 gram
<b>Eiwitten</b>	39,0 gram	11,7 gram
<b>Zout</b>	1,0 gram	0,30 gram

---

# Muesli 4U - Red Fruit

Protein

## Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

### INGREDIËNTEN

---

#### Red Fruit

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Chips van plantaardige eiwitten (**soja**-eiwit, zetmeel); volkoren havervlokken (**gluten**); mix van rode vruchten (12,4%) (frambozenstukjes (frambozenpuree uit concentraat, sucrose, appelpuree, ananasvezel, aroma, zuurteregelaar: citroenzuur, geleermiddel: natriumalginaat, stabilisator: dicalciumfosfaten, kleurstof: anthocyanen), granaatappelsap, gedroogde frambozen, gedroogde aardbeien); suiker; bruine rietsuiker; zonnebloemolie; oligofructose (cichoreiwortelextract); aroma's

---

### ALLERGENEN

---

Bevat **gluten** en **soja** (zie vetgedrukt). Geproduceerd op apparatuur die ook melk en noten verwerkt.

---

### BEREIDINGSWIJZE

---

Leeg de inhoud van één zakje in een kom, meng met 150 ml magere melk en consumeer binnen 10 minuten.

---

# Muesli 4U - Red Fruit

Protein

## Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

### VOEDINGSWAARDEN

---

<b>Muesli 4U - Red Fruit</b>	<b>Per 100 gram</b>	<b>Per 30 gram</b>
<b>Energie</b>	1672 KJ / 397 Kcal	503 KJ / 119 Kcal
<b>Vetten</b>	8,0 gram	2,4 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	1,1 gram	0,3 gram
<b>Koolhydraten</b>	39,9 gram	12,0 gram
• waarvan suikers	20,9 gram	6,3 gram
<b>Vezels</b>	6,5 gram	2,0 gram
<b>Eiwitten</b>	38,0 gram	11,4 gram
<b>Zout</b>	1,15 gram	0,35 gram

---

# Bar 4U - Fluffy Vanilla Crisp

Protein

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Fluffy Vanilla Crisp

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Eiwitmengsel (**soja**-eiwitcrisps (**soja**-eiwit, zetmeel), **melk**eiwit, **eiwit**poeder); polydextrose; plantaardige oliën (RSPO-gecertificeerde palmpitolie, biologische kokosolie, RSPO-gecertificeerde palmolie, shea-olie); zoetstoffen: maltitol, sucralose; bevochtigingsmiddel: glycerol; oligofruuctose; biologische rijstcrisps; yoghurtpoeder (melk); magere melkpoeder; aroma's; emulgator: lecithinen; verdikkingsmiddel: agar; zout; antioxidant: tocoferolrijk extract.

---

## ALLERGENEN

---

Bevat **melk**, **ei** en **soja** (zie **vetgedrukt**). Geproduceerd op apparatuur die ook noten en pinda's verwerkt.

---

# Bar 4U - Fluffy Vanilla Crisp

Protein

## Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

### VOEDINGSWAARDEN

---

Bar 4U - Fluffy Vanilla Crisp	Per 100 gram	Per 44 gram
<b>Energie</b>	1499 KJ / 360 Kcal	660 KJ / 158 Kcal
<b>Vetten</b>	14,0 gram	6,2 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	12,0 gram	5,3 gram
<b>Koolhydraten</b>	19,4 gram	8,5 gram
• waarvan suikers	3,5 gram	1,5 gram
<b>Vezels</b>	19,0 gram	8,4 gram
<b>Eiwitten</b>	34,1 gram	15,0 gram
<b>Zout</b>	1,00 gram	0,44 gram

---

# Bar 4U - Fluffy Chocolate Crisp

Protein

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Fluffy Chocolate Crisp

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Eiwitmengsel (**soja**proteïne crisps (**soja**proteïne, zetmeel), **melk**eiwit, **ei**witpoeder); polydextrose; plantaardige oliën (RSPO-gecertificeerde palmpitolie, biologische kokosolie, RSPO-gecertificeerde palmolie, shea-olie); zoetstoffen: maltitol, sucralose; bevochtigingsmiddel: glycerol; oligofruuctose; vetarme cacao poeder (3,1%); rijstcacaocrisps (rijstmeel, vetarme cacao poeder); aroma's; cacao-extract; emulgator: lecithinen; verdikkingsmiddel: agar; zout; antioxidant: tocoferolrijk extract.

---

## ALLERGENEN

---

Bevat **melk**, **ei** en **soja** (zie **vetgedrukt**). Geproduceerd op apparatuur die ook noten en pinda's verwerkt.

---

# Bar 4U - Fluffy Chocolate Crisp

Protein

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

---

Bar 4U - Fluffy Chocolate Crisp	Per 100 gram	Per 44 gram
<b>Energie</b>	1508 KJ / 362 Kcal	666 KJ / 160 Kcal
<b>Vetten</b>	14,0 gram	6,2 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	11,8 gram	5,2 gram
<b>Koolhydraten</b>	20,0 gram	8,8 gram
• waarvan suikers	2,9 gram	1,3 gram
<b>Vezels</b>	19,0 gram	8,4 gram
<b>Eiwitten</b>	34,1 gram	15,0 gram
<b>Zout</b>	1,00 gram	0,44 gram

---

# **Chips 4U - Nacho Cheese**

Protein

## **Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden**

### **INGREDIËNTEN**

---

#### **Nacho Cheese**

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: **Soy** chips (**soy** protein concentrate (54%), tapioca starch, **soy** fibre, salt), nacho cheese seasoning (**whey** powder and **milk** derivatives, **lactose**, salt, melted **cheese** powder (**cheese** (of which **cheddar**, **havarti**, **bleu**, **danbo**), salt, emulsifying salts : sodium diphosphate), spices and aromatic plants (onion, paprika, garlic, jalapeno pepper), natural flavourings (bevat: **milk**), dextrose, tomato, acids: lactic acid and citric acid and calcium lactate, colouring: paprika extract, sweetener: sucralose), sunflower oil, antioxidant: rosemary extract.

---

### **ALLERGENEN**

---

Bevat **gluten**, **mosterd** en **selderij** (zie **vetgedrukt**).

---

# Chips 4U - Nacho Cheese

Protein

## Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

### VOEDINGSWAARDEN

---

<b>Chips 4U - Nacho Cheese</b>	<b>Per 100 gram</b>	<b>Per 30 gram</b>
<b>Energie</b>	1711 KJ / 409 Kcal	513 KJ / 123 Kcal
<b>Vetten</b>	16 gram	4,8 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	2,0 gram	0,6 gram
<b>Koolhydraten</b>	17 gram	5,2 gram
• waarvan suikers	6,7 gram	2,0 gram
<b>Vezels</b>	15 gram	4,5 gram
<b>Eiwitten</b>	41 gram	12 gram
<b>Zout</b>	3,2 gram	0,96 gram

---

# **Chips 4U - Sweet Chili**

Protein

## **Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden**

### **INGREDIËNTEN**

---

#### **Sweet Chili**

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: **Soja**proteïneconcentraat (60%), zonnebloemolie, tapiocazetmeel, **sojavezels** (4%), poedersuiker en fructose, specerijen en aromatische planten (uien, paprika, knoflook, cayennepeper, zwarte peper, jalapeñopeper), rijstmeel, guérande-zout en zout, aroma's, extract van witte alcoholazijn, zuurteregelaar: citroenzuur, antioxidant: rozemarijnextract.

---

### **ALLERGENEN**

---

Bevat **gluten, mosterd** en **selderij** (zie vetgedrukt).

---

# **Chips 4U - Sweet Chili**

Protein

## **Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden**

### **VOEDINGSWAARDEN**

---

#### **Chips 4U - Nacho Cheese**

#### **Per 100 gram**

#### **Per 30 gram**

**Energie**

1659 KJ / 396 Kcal

498 KJ / 119 Kcal

**Vetten**

13 gram

4,0 gram

waarvan:

- verzadigde vetzuren

1,3 gram

0,4 gram

**Koolhydraten**

18 gram

5,5 gram

- waarvan suikers

4,5 gram

1,4 gram

**Vezels**

16 gram

4,8 gram

**Eiwitten**

43 gram

13 gram

**Zout**

3,7 gram

0,81 gram

---

# Pasta 4U - High Protein Fusilli

Protein

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### High Protein Fusilli

Ingrediënten & Allergenen (**dikgedrukt**): **Tarwe**gluten, **tarwe**meel, geïsoleerde **soja**-eiwitten, **eiwit**poeder (5%), **wei**-eiwitten, erwteneiwitten, **tarwe**vezels.

---

## ALLERGENEN

---

Bevat **mosterd**, **noten** en **selderij** (**zie vetgedrukt**).

---

## BEREIDINGSWIJZE

---

Kook in kokend gezouten water, 12 tot 15 minuten naar smaak, en roer af en toe.

---

# Pasta 4U - High Protein Fusilli

Protein

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

---

<b>Pasta 4U - High Protein Fusilli</b>	<b>Per 100 gram</b>	<b>Per 30 gram</b>
<b>Energie</b>	1571 KJ / 372 Kcal	471 KJ / 112 Kcal
<b>Vetten</b>	3,7 gram	1,1 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	1,2 gram	0,4 gram
<b>Koolhydraten</b>	20 gram	6,0 gram
• waarvan suikers	0,8 gram	0,2 gram
<b>Vezels</b>	8,0 gram	2,4 gram
<b>Eiwitten</b>	61 gram	18 gram
<b>Zout</b>	1,1 gram	0,33 gram

---

# Porridge 4U - Original

Protein

## Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

### INGREDIËNTEN

---

#### Original

Ingrediënten & Allergenen (**dikgedrukt**): **Melkeiwitten** (emulgator: lecithinen), glutenvrije **havervlokken**, **soja**-eiwitten (emulgator: lecithinen [**soja**]), zout, natuurlijke vanille aroma met andere natuurlijke aroma's, verdikkingsmiddel: carrageen, kleurstof: bètacaroteen, zoetstof: sucralose.

---

### ALLERGENEN

---

Bevat **schaaldieren, eieren, vis, noten, selderij**. (zie **vetgedrukt**).

---

### BEREIDINGSWIJZE

---

Voeg 100 ml water toe aan 25 gram poeder en roer tot alles goed gemengd is. Consumeer binnen een uur na rehydratie.

---

# Porridge 4U - Original

Protein

## Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

### VOEDINGSWAARDEN

Porridge 4U - Original	Per 100 gram	Per 25 gram
<b>Energie</b>	1516 KJ / 358 Kcal	379 KJ / 90 Kcal
<b>Vetten</b>	2,9 gram	0,7 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	0,7 gram	0,2 gram
<b>Koolhydraten</b>	20 gram	5,0 gram
• waarvan suikers	1,2 gram	0,3 gram
<b>Vezels</b>	4,0 gram	1,0 gram
<b>Eiwitten</b>	61 gram	15 gram
<b>Zout</b>	2,1 gram	0,53 gram

			DRI %
Natrium	850 mg	213 mg	0
Calcium	804 mg	201 mg	25
Fosfor	589 mg	147 mg	21
Kalium	332 mg	83,0 mg	4
Magnesium	56,6 mg	14,1 mg	4

# Wafer 4U - Chocolate Hazelnut

Protein

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Chocolate Hazelnut

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Melkeiwitten, palmvet, pure chocoladecoating (cacaomassa, cacaoboter, suiker, cacao-poeder, emulgator: **soja**lecithine, vanillearoma) (13,4%), gehydrolyseerd collageen, maltodextrine, **tarwe**bloem, inuline, **melk**chocoladecoating (suiker, cacaoboter, magere **melk**poeder, cacao-pasta, **wei**, **boter**poeder, emulgator: **soja**lecithine, natuurlijk vanillearoma, aroma) (4,7%), hazelnootaroma, emulgatoren: **soja**lecithine, verdikkingsmiddel: guar gom, rijsmiddelen: ammonium- en natriumbicarbonaat, zoetstof: sucralose.

---

## ALLERGENEN

---

Bevat **eieren** en **noten** (zie **vetgedrukt**).

---

# Wafer 4U - Chocolate Hazelnut

Protein

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

---

Wafer 4U - Chocolate Hazelnut	Per 100 gram	Per 42 gram
<b>Energie</b>	2041 KJ / 489 Kcal	857 KJ / 205 Kcal
<b>Vetten</b>	26 gram	11 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	14 gram	5,7 gram
<b>Koolhydraten</b>	26 gram	11 gram
• waarvan suikers	11 gram	4,8 gram
<b>Vezels</b>	11 gram	4,5 gram
<b>Eiwitten</b>	34 gram	14 gram
<b>Zout</b>	0,39 gram	0,16 gram

---

# Wafer 4U - Vanilla

Protein

## Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

### INGREDIËNTEN

---

#### Vanilla

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Melkeiwitten, niet-gehydrogeneerd plantaardig palmvet, gehydrolyseerd collageen, maltodextrine, suiker, **tarwebloem**, inuline, **melkchocoladecoating** (suiker, cacao boter, magere **melkpoeder**, cacao massa, **weipoeder**, **boterpoeder**, emulgator: **sojalecithine**, natuurlijk vanillearoma, aroma) (4,7%), cacao boter, magere **melkpoeder**, vanillearoma, emulgatoren: **sojalecithine**, verdikkingsmiddel: guar gom, rijsmiddelen: ammonium- en natriumbicarbonaten, zoetstof: sucralose.

---

### ALLERGENEN

---

Bevat **eieren** en **noten** (zie **vetgedrukt**).

---

# Wafer 4U - Vanilla

Protein

## Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

### VOEDINGSWAARDEN

---

Wafer 4U - Vanilla	Per 100 gram	Per 42 gram
<b>Energie</b>	2108 KJ / 505 Kcal	885 KJ / 212 Kcal
<b>Vetten</b>	28 gram	12 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	16 gram	6,5 gram
<b>Koolhydraten</b>	25 gram	11 gram
• waarvan suikers	16 gram	6,8 gram
<b>Vezels</b>	8,9 gram	3,7 gram
<b>Eiwitten</b>	33 gram	14 gram
<b>Zout</b>	0,39 gram	0,16 gram

---

# Drink 4U - Orange Lemon

Drinkmix

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Orange Lemon

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Polydextrose; zuurteregelaars: appelzuur, kaliumchloride; aroma's; zout; zoetstoffen: sucralose, kaliumacesulfaam

---

## BEREIDINGSWIJZE

---

Voeg één afgestreken theelepel (5 g) toe aan 500 ml vers water en roer goed.

---

# Drink 4U - Orange Lemon

Drinkmix

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

---

<b>Drink 4U - Orange Lemon</b>	<b>Per 100 gram</b>	<b>Per 5 gram</b>
<b>Energie</b>	748 KJ / 183 Kcal	38 KJ / 9 Kcal
<b>Vetten</b>	0,85 gram	0,04 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	<0,1 gram	<0,01 gram
<b>Koolhydraten</b>	13,8 gram	0,7 gram
• waarvan suikers	5,6 gram	0,3 gram
<b>Vezels</b>	60,1 gram	3,0 gram
<b>Eiwitten</b>	0,05 gram	<0,1 gram
<b>Zout</b>	3,25 gram	0,17 gram

---

# Wrap 4U - Low carb

## Wrap

### Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Low carb

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Water, **tarwe**gluten, **tarwe**vezels, **tarwe**bloem, gemodificeerd **tarwe** zetmeel, plantaardig palmvet, emulgator: mono- en diglyceriden van vetzuren (E-471), zout, zuurteregelaars: [appelzuur (E-296), citroenzuur (E-330)], rijmiddelen: [dinatriumpyrofosfaat (E-450i), natriumbicarbonaat (E-500ii)], conserveermiddelen: [kaliumsorbaat (E-202), calciumpropionaat (E-282)], stabilisator: guargom (E-412), inactieve kern

---

## BEREIDINGSWIJZE

---

Bevat **gluten (tarwe)**. Kan sporen bevatten van soja en mosterd

---

## BEREIDINGSWIJZE

---

Plaats twee wraps tussen vochtig magnetron papier. Plaats het geheel in de Magnetron en zet het op "High" voor 15 tot 20 seconden.

of

Verwarm een pan op laag vuur en leg de wrap in de pan om hem op te warmen. Draai de wrap met 1 hand in rondjes en keer hem op tijd om.

---

# Wrap 4U - Low Carb

Wrap

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

---

### Wrap 4U - Low Carb

### Per 100 gram

### Per 40 gram

**Energie**

1281 KJ / 308 Kcal

512,4 KJ / 123,2 Kcal

**Vetten**

13,9 gram

5,5 gram

waarvan:

- verzadigde vetzuren

6,0 gram

2,4 gram

**Koolhydraten**

11,0 gram

4,4 gram

- waarvan suikers

0,7 gram

0,3 gram

**Vezels**

26,0 gram

10,4 gram

**Eiwitten**

22,0 gram

8,8 gram

**Zout**

1,7 gram

0,7 gram

---

# Cracker 4U - Multigrain

Cracker

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Multigrain

Ingrediënten & Allergenen (**dikgedrukt**): 26% zaden (14% lijnzaad, 8% **sesam**, 4% zonnebloemzaad), **tarwegluten**, **sojameel**, raapolie, volkoren tarwemeel, tarwezemelen, soja-eiwit, water, gist, zout, **gerstemout**extract, appelvezel, **tarwemoutmeel**.

---

## BEREIDINGSWIJZE

---

Kan sporen bevatten van melk.

---

# Cracker 4U - Multigrain

Cracker

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

---

<b>Cracker 4U - Multigrain</b>	<b>Per 100 gram</b>	<b>Per 25 gram</b>
<b>Energie</b>	2072 KJ / 498 Kcal	518 KJ / 125 Kcal
<b>Vetten</b>	30 gram	7,5 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	3,9 gram	1,0 gram
<b>Koolhydraten</b>	15,0 gram	3,8 gram
• waarvan suikers	2,0 gram	0,5 gram
<b>Vezels</b>	15,0 gram	3,8 gram
<b>Eiwitten</b>	36,0 gram	9,0 gram
<b>Zout</b>	1,3 gram	0,3 gram

---

# Drink 4U - Blackcurrant

Drinkmix

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Blackcurrant

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Arabische gom; aroma's; zuurteregelaars: appelzuur, kaliumcitraten; zout; zoetstoffen: sucralose, kaliumacesulfam; kleurstof: bietenrood.

---

## BEREIDINGSWIJZE

---

Voeg één afgestreken theelepel (5 g) toe aan 500 ml vers water en roer goed.

---

# Drink 4U - Blackcurrant

Drinkmix

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

---

<b>Drink 4U - Blackcurrant</b>	<b>Per 100 gram</b>	<b>Per 5 gram</b>
<b>Energie</b>	777 KJ / 191 Kcal	38 KJ / 9 Kcal
<b>Vetten</b>	<0,10 gram	traces
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	<0,05 gram	traces
<b>Koolhydraten</b>	12,5 gram	0,6 gram
• waarvan suikers	2,7 gram	0,1 gram
<b>Vezels</b>	65,6 gram	3,3 gram
<b>Eiwitten</b>	2,1 gram	0,1 gram
<b>Zout</b>	2,50 gram	0,13 gram

---

# Drink 4U - Red Berry

Drinkmix

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Red Berry

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Arabische gom; zuurteregelaars: appelzuur, kaliumcitraten; aroma's; kleurstoffen: bietrood, karamel; zoetstof: sucralose.

---

## BEREIDINGSWIJZE

---

Voeg één afgestreken theelepel (5 g) toe aan 500 ml vers water en roer goed.

---

# Drink 4U - Red Berry

Drinkmix

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

---

### Drink 4U - Red Berry

### Per 100 gram

### Per 5 gram

**Energie**

664 KJ / 163 Kcal

34 KJ / 8 Kcal

**Vetten**

<0,05 gram

traces

waarvan:

- verzadigde vetzuren

traces

traces

**Koolhydraten**

12,0 gram

0,6 gram

- waarvan suikers

3,5 gram

0,2 gram

**Vezels**

54,1 gram

2,7 gram

**Eiwitten**

1,5 gram

<0,1 gram

**Zout**

1,50 gram

0,08 gram

---

# Drink 4U - Tropical Fruit

Drinkmix

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Tropical Fruit

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Arabische gom; zuurteregelaars: appelzuur, kaliumcitraat; aroma; zoetstof: sucralose.

---

## BEREIDINGSWIJZE

---

Voeg één afgestreken theelepel (5 g) toe aan 500 ml vers water en roer goed.

---

# Drink 4U - Tropical Fruit

Drinkmix

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

---

<b>Drink 4U - Tropical Fruit</b>	<b>Per 100 gram</b>	<b>Per 5 gram</b>
<b>Energie</b>	801 KJ / 197 Kcal	40 KJ / 10 Kcal
<b>Vetten</b>	0,2 gram	0,01
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	traces	traces
<b>Koolhydraten</b>	11,9 gram	0,6 gram
• waarvan suikers	traces	traces
<b>Vezels</b>	70,5 gram	3,5 gram
<b>Eiwitten</b>	1,6 gram	<0,1 gram
<b>Zout</b>	1,60 gram	0,08 gram

---

# Drainer 4U - Tea & Peach

Hydro Control

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Tea & Peach

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Maltodextrine; plantenextracten (droog extract van zwarte theebladeren, droog extract van kersenstelen, droog extract van paardenbloembladeren, droog extract van moerasspirea, droog extract van esbladeren, droog extract van orthosiphonbladeren, droog extract van biologische groene theebladeren, droog extract van havikskruid, droog extract van berendruifbladeren, droog extract van hibiscusbloemen); natuurlijk aroma; verdikkingsmiddel: xanthaangom; zoetstof: sucralose.

---

## ALLERGENEN

---

Bevat geen soja. Geproduceerd op apparatuur die ook soja verwerkt.

---

# Burner 4U - Pineapple

Fatburner

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Pineapple

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Maltodextrine; plantenextracten (extract van groene koffiebonen, guarana-extract (guarana-zaadextract, natuurlijke cafeïne), yerba mate-bladextract, groene thee-bladextract, zwarte peper-extract); zuurteregelaars: appelzuur, citroenzuur; aroma's; mineraalpremix: chroompicolinaat; zoetstof: sucralose; kleurstof: bètacaroteen.

---

## ALLERGENEN

---

Bevat geen soja. Geproduceerd op apparatuur die ook soja verwerkt.

---

# Burner 4U - Red Fruit

Fatburner

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Red Fruit

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Maltodextrine; plantenextracten (extract van groene koffiezaden, guarana-extract (guarana-extract, natuurlijke cafeïne), yerba mate-bladextract, groene thee-bladextract, zwarte peperextract); zuurteregelaars: appelzuur, citroenzuur; aroma's; mineraalpremix: chroompicolinaat; kleurstoffen: bietenrood, anthocyanen; zoetstof: sucralose.

---

## ALLERGENEN

---

Bevat geen soja. Geproduceerd op apparatuur die ook soja verwerkt.

---

# Blocker 4U - Grapefruit

Fatblocker & Sugar Control

Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

---

### Grapefruit

Ingrediënten & **Allergenen (dikgedrukt)**: Zoetstof: xylitol, gemalen vijgenschedels, droog extract van witte kidneybonen, natuurlijke aroma's, zuurteregelaar: citroenzuur, zuurteregelaar: natriumbicarbonaat, droog extract van kurkumawortel, droog extract van appel, mineraal (chromiumchloride).

---

## ALLERGENEN

---

Kan sporen bevatten van: **gluten, ei, vis, soja, melk, noten, selderij**.

---

## BEREIDINGSWIJZE

---

Neem 1 tot 2 doses per dag door 4 g poeder beetje bij beetje op de tong te laten smelten.

---

--- **4U** - ---

# Complete Meal Replacement Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

-----

---

Ingrediënten & Allergenen (dikgedrukt): ----

-----

## ALLERGENEN

-----

----

-----

## BEREIDINGSWIJZE

-----

----

-----

--- 4U ---

# Complete Meal Replacement Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

--- 4U ---

	Per 100 gram	Per 60 gram
<b>Energie</b>	1479 KJ / 352 Kcal	887 KJ / 211 Kcal
<b>Vetten</b>	8,0 gram	4,8 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	1,0 gram	0,6 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	3,4 gram	2,0 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	2,2 gram	1,3 gram
<b>Koolhydraten</b>	29,0 gram	17,4 gram
• waarvan suikers	8,0 gram	4,8 gram
<b>Vezels</b>	14,0 gram	8,4 gram
<b>Eiwitten</b>	34,0 gram	20,4 gram
<b>Zout</b>	2,50 gram	1,50 gram

		DRI %		DRI %
Vitamine A	550 µg	69	330 µg	41
Vitamine D	3,43 µg	69	2,06 µg	41
Vitamine E	15,0 mg	125	9 mg	75
Vitamine K	57,48 µg	77	34,49 µg	46
Vitamine C	62,1 mg	78	37,3 mg	47
Vitamin B1 (thiamine)	0,72 mg	65	0,43 mg	39
Vitamine B2 (riboflavine)	0,97 mg	69	0,58 mg	41
Vitamine B3 (niacine)	12,23 mg	76	7,34 mg	46
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,07 mg	76	0,64 mg	46
Vitamine B11 (foliumzuur)	250 µg	125	150 µg	75
Vitamine B12 (cobalamine)	1,72 µg	69	1,03 µg	41
Vitamine B8 (biotine)	35,4 µg	71	21,2 µg	42
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	3,92 mg	65	2,35 mg	39
Calcium	533 mg	67	320 mg	40
Fosfor	487 mg	70	292 mg	42
Kalium	1150 mg	58	690 mg	35
Ijzer	8,5 mg	61	5,1 mg	36
Zink	7,08 mg	71	4,25 mg	43
Koper	1,00 mg	100	0,60 mg	60
Jodium	103,4 µg	69	62,0 µg	41
Selenium	45 µg	82	27 µg	49
Magnesium	256,6 mg	68	154 mg	41
Mangaan	2,50 mg	125	1,50 mg	75

--- **4U** - ---

# Complete Meal Replacement Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## INGREDIËNTEN

-----

---

Ingrediënten & Allergenen (dikgedrukt): ----

-----

## ALLERGENEN

-----

----

-----

## BEREIDINGSWIJZE

-----

----

-----

--- 4U ---

# Complete Meal Replacement Ingrediënten, allergenen & Voedingswaarden

## VOEDINGSWAARDEN

--- 4U ---

	Per 100 gram	Per 60 gram
<b>Energie</b>	1479 KJ / 352 Kcal	887 KJ / 211 Kcal
<b>Vetten</b>	8,0 gram	4,8 gram
waarvan:		
• verzadigde vetzuren	1,0 gram	0,6 gram
• enkelvoudig onverzadigde vetzuren	3,4 gram	2,0 gram
• meervoudige onverzadigde vetzuren	2,2 gram	1,3 gram
<b>Koolhydraten</b>	29,0 gram	17,4 gram
• waarvan suikers	8,0 gram	4,8 gram
<b>Vezels</b>	14,0 gram	8,4 gram
<b>Eiwitten</b>	34,0 gram	20,4 gram
<b>Zout</b>	2,50 gram	1,50 gram

		DRI %		DRI %
Vitamine A	550 µg	69	330 µg	41
Vitamine D	3,43 µg	69	2,06 µg	41
Vitamine E	15,0 mg	125	9 mg	75
Vitamine K	57,48 µg	77	34,49 µg	46
Vitamine C	62,1 mg	78	37,3 mg	47
Vitamin B1 (thiamine)	0,72 mg	65	0,43 mg	39
Vitamine B2 (riboflavine)	0,97 mg	69	0,58 mg	41
Vitamine B3 (niacine)	12,23 mg	76	7,34 mg	46
Vitamine B6 (pyridoxine)	1,07 mg	76	0,64 mg	46
Vitamine B11 (foliumzuur)	250 µg	125	150 µg	75
Vitamine B12 (cobalamine)	1,72 µg	69	1,03 µg	41
Vitamine B8 (biotine)	35,4 µg	71	21,2 µg	42
Vitamine B5 (pantotheenzuur)	3,92 mg	65	2,35 mg	39
Calcium	533 mg	67	320 mg	40
Fosfor	487 mg	70	292 mg	42
Kalium	1150 mg	58	690 mg	35
Ijzer	8,5 mg	61	5,1 mg	36
Zink	7,08 mg	71	4,25 mg	43
Koper	1,00 mg	100	0,60 mg	60
Jodium	103,4 µg	69	62,0 µg	41
Selenium	45 µg	82	27 µg	49
Magnesium	256,6 mg	68	154 mg	41
Mangaan	2,50 mg	125	1,50 mg	75