

# Produktinformation

## Aktivkost Yokebe Classic

(PZN: 19801501)



### Zweckbestimmung

Mahlzeitersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung

### Zutaten

Zutaten: **Soja**proteinisolat (41,0 %), Honig (15,3 %), Mager**milch**pulver, **Molken**proteinconzentrat (10,1 %), Maltodextrin, **Milch**proteinconzentrat (5,0 %), Maisdextrin, Kaliumphosphat, Magnesiumhydroxid, Trennmittel Siliciumdioxid, Vitamin C, Vitamin E, Eisenphosphat, Emulgator **Soja**-Lecithin, Niacin, Zinkoxid, Antioxidationsmittel Alpha-Tocopherol, Mangansulfat, Calcium-D-pantothenat, Thiamin (Vitamin B<sub>1</sub>), Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin A, Kupfercarbonat, Vitamin K, Natriumselenit, Folsäure, Vitamin D<sub>3</sub>.

### Nährwerte

Durchschnittlicher Gehalt				
Nährwerte	Pro 100 g (reines Pulver)	% der RM** pro 100 g (reines Pulver)	Pro Portion	% der RM** pro Portion
			(zubereitet mit 40 g Pulver + 200 ml fettarme Milch (1,5% Fett) + 1,5 g Sonnenblumenöl)	
Energie	1477 kJ (349	-	1045 kJ (247	-
Fett	2,1 g	-	5,4 g	-
davon gesättigte	1,0 g	-	2,7 g	-
Kohlenhydrate	29,1 g	-	21,2 g	-
davon Zucker	21,7 g	-	18,3 g	-
Ballaststoffe	5,2 g	-	2,1 g	-
Eiweiß	50,5 g	-	27,0 g	-
Salz	1,8 g	-	0,94 g	-
Vitamin A (RE)	654 µg	82	289 µg	36
Vitamin D	3,8 µg	76	1,6 µg	32
Vitamin E (alpha-TE)	10,4 mg	87	4,2 mg	35
Vitamin K <sub>1</sub>	67,7 µg	90	27,1 µg	36
Vitamin C	64,1 mg	80	29,0 mg	36
Thiamin (Vitamin B <sub>1</sub> )	0,84 mg	76	0,41 mg	37
Riboflavin (Vitamin B <sub>2</sub> )	0,56 mg	40	0,59 mg	42
Niacin (NE)	14,1 mg	88	5,8 mg	36
Vitamin B <sub>6</sub>	1,0 mg	71	0,51 mg	36
Folsäure	140 µg	70	72,2 µg	36
Vitamin B <sub>12</sub>	2,2 µg	88	1,7 µg	68
Biotin	31,0 µg	62	20,4 µg	41
Pantothensäure	3,5 mg	58	2,2 mg	37
Kalium	1025 mg	51	720 mg	36
Calcium	401 mg	50	396 mg	50
Phosphor	814 mg	116	507 mg	73
Magnesium	276 mg	74	134 mg	36
Eisen	12,3 mg	88	5,0 mg	36
Zink	6,8 mg	68	3,6 mg	36

<b>Nährwerte</b>	<b>Pro 100 g (reines Pulver)</b>	<b>% der RM** pro 100 g (reines Pulver)</b>	<b>Pro Portion (zubereitet mit 40 g Pulver + 200 ml fettarme Milch (1,5% Fett) + 1,5 g Sonnenblumenöl)</b>	<b>% der RM** pro Portion</b>
Kupfer	0,82 mg	82	0,36 mg	36
Mangan	1,8 mg	90	0,72 mg	36
Selen	33,6 µg	61	19,4 µg	35
Jod	98,5 µg	66	62,8 µg	42

\* Tägliche Referenzmenge gemäß EU-Verordnung 1169/2011

### **Lagerungshinweis**

Die Aktivkost Yokebe Classic sollte kühl, trocken und vor Licht geschützt gelagert werden.

### **Inhalt/Füllmenge**

1 x Aktivkost Yokebe Classic Einzeldose, 500 g (entspricht 12 Portionen)

### **Zubereitung für eine gewichtskontrollierende Ernährung**

Als Ersatz für eine Mahlzeit werden 5 gestrichene Messlöffel (40 g) Yokebe Classic in 200 ml fettarme Milch (1,5 % Fett) eingerührt und ½ TL (1,5 g) Pflanzenöl mit hohem Gehalt an ungesättigten Fettsäuren (Sonnenblumen-, Distel- oder Traubenkernöl) hinzugegeben. Bitte geben Sie immer zuerst die Milch in den Shaker und erst dann das Pulver. Die Mischung gut umrühren oder schütteln. Das Befolgen des Zubereitungshinweises ist erforderlich.

### **Verträglichkeit/Hinweise**

- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme (2-3 Liter pro Tag)
- Bei Langzeitanwendung wird eine ärztliche Beratung empfohlen. Personen mit Lebensmittelallergien sollten ärztlichen Rat einholen.
- Kann Spuren von Hühnerei-Eiweiß enthalten.
- Die Aktivkost Yokebe Classic ist glutenfrei.
- Bitte beachten Sie, dass die Yokebe-Diät nur im Rahmen einer kalorienreduzierten Ernährung den gewünschten Erfolg erzielen kann. Andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein.
- Um die genannten Effekte zu erzielen ist es erforderlich, Yokebe Classic gemäß dem Zubereitungshinweis im Rahmen der Diätpläne zu verzehren.
- Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind Grundvoraussetzung für eine gute Gesundheit.
- Gewichtsabnahme mit Yokebe:  
Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten durch jeweils einen Yokebe-Shake trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zur Gewichtsabnahme bei. Das Ersetzen einer Hauptmahlzeit unterstützt Sie dabei, das verringerte Gewicht zu halten

### **Hersteller**

Naturwohl Pharma GmbH  
Königstraße 26  
DE-70173 Stuttgart

Bitte beachten Sie immer auch die Informationen auf dem Produkt.