

# itrim



## Soup Broccoli/Purjolök, VLCD

12 portionspåsar á 40 g. 150 kcal.

### Itrim VLCD produkter – 4 portioner om dagen

Itrim Soppa är ett näringspulver med mycket lågt energiinnehåll för viktminskning. Soppan innehåller alla näringsämnen som din kropp behöver och endast 150 kcal per portion. Du kan byta ut alla måltider i upp till tre veckor med 4 portioner per dag (=600kcal/dygn). Normalt energiintag är 2000–3000 kcal.

Om du använder Itrim VLCD måltider som enda näringskälla är det viktigt att du äter 4 portioner per dag för att vara säker att du får i dig nödvändiga näringsämnen. Det är viktigt att dricka rikligt med vatten ca 2 liter om dagen utöver Itrim måltiderna.

#### Tillagning

Itrim Soppa är enkel att tillreda



1. Häll ca 2,5 dl kallt vatten i en shaker.



2. Töm i påsens innehåll.



3. Skaka i 10–15 sekunder.

4. Häll upp soppan i en skål och värm i micro. (Obs! skaka aldrig behållare med varmt vatten).

**Ingredienser:** Maltodextrin, sojaprotein- isolat, ärtprotein, modifierad potatisstärkelse, mineraler (natriumklorid, kaliumcitrat, trikalciumfosfat, magnesiumcitrat, kalium- klorid, magnesiumfosfat, järndifosfat, natrium- molybdat, zinksulfat, kromklorid, kalium- jodid, natriumselenit, mangansulfat, koppar- sulfat), vitaminer (askorbinsyra, alfa-toko- ferylacetat, niacin, biotin, retinylacetat, kalciumpantotenat, cyanokobalamin, folsyra, pyridoxinhydroklorid, kolekalciferol, tiaminmononitrat, riboflavin, fyllokinin), arom (innehållande mjölk och selleri), broccoli (4%), sockerbetsfiber, emulgeringsmedel (sojalecitin), rapsolja, purjolök, färgämne (klorofyllin). Pulvret innehåller 4,3% koksalt.

**Innehåller produkter av sojaböner, mjölk och selleri.**

NÄRINGSVÄRDE/ NUTRITIONAL VALUE	1 måltid/ 1 påse/ 1 sacket	100g	dagsdos 4 påsar/ daily dosage 4 sackets	% RDI* per 4 påsar/ sackets
Vikt/Weight, g	40		160	
Energi/Energy, kJ	640	600	2550	
Energi/Energy, kcal	150	380	600	
Protein, g	14	34	54	
Kolhydrater/ Carbohydrates, g	15	38	60	
- varav sockerarter/ of which sugar, g	0,8	2,0	3,0	
Fett/Fat, g	3,5	9	14	
- varav mättat/ of which saturated, g	0,4	1,0	1,6	
Linolsyra/Linoleic acid, g	0,8	1,9	3,0	
Alfa-linolsyra/ Alpha-linoleic acid, g	0,2	0,5	0,8	
Kostfiber/Dietary fibre, g	1,5	3,5	6	
<b>VITAMINER/VITAMINS</b>				
A, mg	0,3	0,7	1,1	138
D3, µg	1,4	3,5	6	112
E, mg	2,8	7	11	110
K1, mg	18	45	72	96
C, mg	16	41	66	82
Tiamin/Thiamin, mg	0,4	1,0	1,6	146
Riboflavin, mg	0,4	1,1	1,8	125
Niacin, mg	4,6	12	18	116
B6, mg	0,5	1,4	2,2	156
Folsyra/Folate, µg	59	147	235	118
B12, µg	0,8	2,0	3,1	125
Biotin/Biotin, µg	32	80	128	256
Pantotensyra/ Panthenic acid, mg	1,0	2,6	4	69
<b>MINERALER/MINERALS</b>				
Natrium/Sodium, g	0,7	1,7	2,8	**
Kalcium/Calcium, g	0,2	0,5	0,8	100
Klorid/Chloride, g	0,8	2,1	3,4	425
Fosfor/Phosphorous, mg	335	838	1340	191
Järn/Iron, mg	6	14	22	157
Magnesium, mg	98	246	394	104
Zink/Zinc, mg	3,7	9	15	147
Koppar/Copper, mg	0,5	1,3	2,1	214
Jod/Iodine, µg	43	107	171	114
Mangan/Manganese, mg	0,7	1,7	2,7	136
Krom/Chromium, µg	16	39	62	156
Selen/Selenium, µg	14	36	57	104
Molybden/Molybdenum, µg	67	167	267	534
Kalium/Potassium, g	0,5	1,2	1,9	96
* Rekommenderat Dagligt Intag/Recommended Daily Intake (RDI) ** ej fastställt/not determined				

Förvara i  
rumstemperatur  
Store at  
room temperature

Itrim International  
Tel: +46 8 120 00 120  
info@itrim.se  
www.itrim.se