

Studio Shape

La guida per un programma facile ed efficace!

I TRUCCHI PER UN CHALLENGE EFFICACE!

Cos'è uno Smart Meal? _____ Pagina 4

Il metodo! _____ Pagina 6

Gli "Open Food" _____ Pagina 8

Le 6 regole d'oro per rimanere in forma! _____ Pagina 10

I NOSTRI CONSIGLI!

Smart Meal _____ Pagina 12

Guida alle temperature _____ Pagina 13

Preparazione shake dolci _____ Pagina 14

Preparazione vellutate _____ Pagina 15

Preparazione piatti caldi _____ Pagina 16

Preparazione acqua aromatizzata _____ Pagina 18

Ricette alternative con gli Smart Meal _____ Pagina 20

Gli snack _____ Pagina 22

Ingredienti e valori nutrizionali _____ Pagina 24

CIAO SHAPER!

Se questo è il tuo primo Challenge benvenuto nel team, altrimenti...bentornato!

Conserva con cura la guida, ti sarà utile per tutta la durata del programma.

All'interno troverai: consigli di preparazione, dettagli sul metodo, la lista degli "open food" e tante astuzie per aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo!

Per dei risultati ottimali ti consigliamo di seguire il metodo e se bisogno, ti ricordiamo che un team di esperti è a tua disposizione: prima, durante e dopo il Challenge per consigliarti e motivarti! Per questo e per qualsiasi altra domanda, idea o se vuoi semplicemente dirci come stai, scrivici a: hello@soshape.com, ti risponderemo con immenso piacere!

Quando hai finito il programma, condividi la tua esperienza su Instagram, taggando: [@soshape_it](https://www.instagram.com/soshape_it) [@soshaperesults](https://www.instagram.com/soshaperesults) e utilizzando l'hashtag [#soshape](https://www.instagram.com/hashtag/soshape). Ad oggi, l'hashtag [#soshape](https://www.instagram.com/hashtag/soshape) è stato condiviso più di 100.000 volte...motivarsi a vicenda è la chiave del successo!

Buon Challenge!

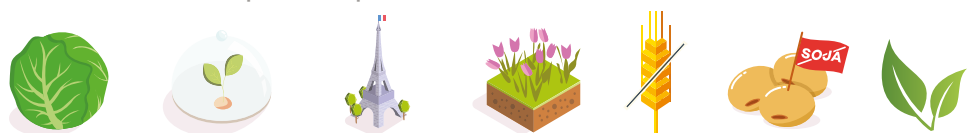
Il team So Shape



COS'È UNO SMART MEAL?

Gli Smart Meal So Shape sono dei pasti completi di tutti i micro e macro nutrienti, perfettamente bilanciati e senza calorie extra! Rispettano tutti i criteri necessari per essere associati ad una perdita di peso sana

secondo il diritto europeo, ma non solo...si adattano perfettamente anche a tutti coloro che hanno bisogno di energia e di mantenere la massa muscolare.



Vegetariani **Senza conservanti** **100% prodotti in Francia** **Senza OGM** **Senza glutine¹** **Senza soia** **Vegani²**



¹ Tranne pasta veggie ragù, maccheroni al formaggio, pasta al pest, pasta all'arrabbiata e chili sin carne.

² Vellutata di pomodori, vellutata di zucca e castagne, vellutata di verdure e chili sin carne.

EFFETTI IMMEDIATI



AUMENTA L'ENERGIA.

Le vitamine C, B2, B3, B6, B5, B9, B12, il Ferro e il Magnesio contribuiscono a ridurre la stanchezza.



SENSAZIONE DI LEGGEREZZA.

Le fibre vegetali, apportano un vero e proprio benessere interiore e al mattino ci si sveglia con la "pancia piatta" che ci piace tanto!



CONSERVA LA MASSA MUSCOLARE.

I 25 grammi di proteine contenute in ogni Smart Meal forniscono l'intera gamma di amminoacidi, tra i quali i BCAA necessari al mantenimento e a uno sviluppo ottimale della massa muscolare.

* BCAA : "Branched Chain Amino Acids" = amminoacidi ramificati

EFFETTI A LUNGO TERMINE



METABOLISMO REGOLATO.

L'adeguato apporto di cromo permette di ottimizzare l'assimilazione degli zuccheri e dei grassi contenuti nel cibo oltre a contribuire al mantenimento di una glicemia normale e al naturale metabolismo dei macronutrienti.



SISTEMA IMMUNITARIO PIÙ FORTE.

Le vitamine A, B9, B6, B12, C, D, lo Zinco, il Rame, il Selenio e il Ferro contribuiscono al normale funzionamento del sistema immunitario.



ANTIOSSIDANTE.

Le vitamine C, E, B2, il Selenio, lo Zinco, il Rame e il Magnesio proteggono le cellule dallo stress ossidativo e l'estratto di tè verde naturale (ricco di EGCG) è un potente antiossidante vegetale che impedisce ai radicali liberi di danneggiare i nostri tessuti e di farli invecchiare prematuramente.



CUORE PROTETTO.

Non saturi, gli Omega 3 e 6 sono dei grassi buoni che proteggono il cuore, le arterie e regolano il tasso di colesterolo. L'alimentazione occidentale fornisce troppi Omega 6 rispetto agli Omega 3 e per questo abbiamo creato dei prodotti che contengono la giusta proporzione e ne permettono un'assimilazione perfetta. Gli omega sono di origine vegetale e provengono dai semi di lino.

IL METODO!

Il nostro mantra? Dimagrire senza complicarsi la vita! Con il metodo So Shape basta sostituire la colazione e la cena con uno Smart Meal e il pranzo è libero. Tutto qui! Si tratta di uno dei pochi metodi riconosciuti e approvati dalle Autorità Sanitarie Europee (EFSA).



Uno shake dolce a colazione.

Per fare il pieno di nutrienti ed iniziare al meglio la giornata!



Pranzo libero!

Approfittane per mangiare ciò che preferisci, senza esagerare ;)! Lasciati ispirare dalla nostra pagina Instagram @soshape_it



Un piatto caldo a cena.

Zuppe calde, pasta, risotti...cambia la tua alimentazione senza cambiare le tue abitudini.

NULLA È VIETATO A PRANZO.

Quando diciamo che il pranzo è libero, lo è veramente, quindi approfittane! Tuttavia, per avere dei risultati ottimali, ti consigliamo di non esagerare e di prediligere un'alimentazione equilibrata ricca di tutti i nutrienti (carboidrati, proteine e fibre) e in quantità ragionevoli (anche solo per sviluppare delle buone abitudini).

COSA POSSO BERE?

Ti sconsigliamo le bibite dolci e gassate. Prediligi le bevande non caloriche e soprattutto bevi tanta acqua! Caffè e tè sono consentiti, senza zucchero, ma se preferisci puoi utilizzare del dolcificante. Ti ricordiamo che con il nostro shaker puoi fare anche delle super acque aromatizzate! (vedi pag.18).

SOS CENA FUORI!

Ovviamente ci saranno degli eventi ai quali non potrai mancare! In questo caso potrai prendere lo Smart Meal a pranzo e fare una cena leggera e bilanciata! Ma

attenzione: questo trucco va usato con moderazione per ottenere dei risultati ottimali!

FACCIO SPORT!

Durante il programma So Shape, è possibile fare sport: potenziamento muscolare, un'attività cardio moderata (cioè degli esercizi da fare in casa o un po' di jogging), ma certamente non 10 km al giorno ad alta intensità, giusto per fare un esempio. Associando lo sport al Challenge So Shape, diventerai ancora più tonico e snello. Attenzione: il peso sulla bilancia potrebbe sorprenderti, ma niente di grave. Facendo sport si tonificano i muscoli e visto che pesano più del grasso, potresti riscontrare una perdita peso (in kg) inferiore alle aspettative. Per questo, ti consigliamo di focalizzarti sulla perdita di cm.

Se non hai tempo e motivazione per fare sport, concentrati sull'alimentazione. Potrai ottenere dei risultati ottimali col minimo sforzo e senza perdere la massa muscolare, grazie alle proteine presenti negli Smart Meal.



GLI "OPEN FOOD"

Ancora un po' di fame dopo lo Smart Meal? Un languorino durante la giornata? Abbiamo selezionato una lista di ingredienti da consumare senza sensi di colpa, soprattutto durante i primi 3 giorni, che potrebbero essere un po' più duri.

PROTEINE

Albume	Pesce bianco	Fette di tacchino	Petto di pollo
Yogurt bianco 0% grassi	Dessert di Soia Nature	Caprino di latte vaccino 0% grassi	Formaggio fresco spalmabile 0% grassi
Tonno al naturale	Scampi	Gamberetti	Latte di Soia
Tofu			

VERDURE

Peperoni	Funghi	Broccoli	Insalata verde
Cetrioli	Finocchio	Sedano	Scarola
Ravanelli	Cuori di palma	Pomodori	Cavolfiori
Cavolo cappuccio	Zucchine	Fagiolini	Spinaci
Sottaceti/Capperi	Asparagi	Porri	Melanzane

I CONDIMENTI

Succo di limone	Aceto	Erbe aromatiche	Spezie
-----------------	-------	-----------------	--------

Spezie consigliate: paprika per la Vellutata di Pomodori, curry e pepe per la Vellutata di Verdure.

Aspetta un attimo... perché niente frutta?

Perché, pur essendo sana e naturale, è un po' troppo zuccherata. Potrai mangiarla ad ora di pranzo durante il programma o post Challenge.

GLI SNACK

Smart Granola Cioccolato	Smart Granola Frutti Rossi	Smart Muffin Cioccolato	Smart Muffin Vaniglia
Smart Mug Cake	Smart Pepite	Smart Pancake	



Pensa agli Snack!

Resta in forma senza rinunciare alle merende golose! I nostri snack sono senza zuccheri né grassi e ricchi di proteine e fibre. Perfetti per i languorini e da associare al Challenge (ti consigliamo di mangiarne massimo 2 al giorno durante il programma).

LE 6 REGOLE D'ORO PER RESTARE IN FORMA!

Per mantenere i risultati del Challenge, bisogna adottare alcuni accorgimenti e sane abitudini.



1. Mangia proteine durante la maggior parte dei pasti.

Soprattutto...a colazione. Così, niente fame da lupi alle 10 del mattino. Le proteine non si trovano solo nella carne! Gli Snack So Shape sono qui per questo!

2. Impara a distinguere la fame dalla noia.

Molte volte non mangiamo per fame ma per noia! Per questo, è importantissimo distinguere queste due sensazioni! Impara ad ascoltare il tuo corpo, mangia quando hai fame e con consapevolezza. La noia è il tuo peggior nemico!

3. Non bere bevande caloriche.

Evita bevande dolci e gassate, sono piene di zuccheri! Prediligi le bibite zero o light e bevi tanta acqua (minimo 1,5 litri al giorno). Se hai difficoltà a bere acqua naturale, ti consigliamo l'acqua aromatizzata, pronta in pochi secondi con lo shaker (vedi pag. 18).

4. Fai attenzione al circolo vizioso dello zucchero.

I cornetti al cioccolato, le barrette, le merendine, creano dipendenza! Più ne consumi e più ne vorresti! Prediligi un'alimentazione povera di zuccheri...i nostri snack sono perfetti per questo!

5. Non far entrare il nemico in casa.

Mai fare la spesa a stomaco vuoto, saresti più incline a cedere alle tentazioni, facendo scelte sbagliate.

6. Non pesarti tutti i giorni!

Non fissarti sulla perdita peso, ma dai più importanza alla perdita di centimetri. Il peso varia in base a tantissimi fattori e non sempre è sinonimo di un fisico snello. In effetti il muscolo pesa più del grasso, quindi una persona con una silhouette più tonica e armoniosa avrà (sulla bilancia) un peso maggiore rispetto a qualcuno con un corpo più floscio e meno grazioso. Ti consigliamo di pesarti (massimo) una volta a settimana e soprattutto misurare la perdita di centimetri!



E in caso di eccessi, qualche giorno di Challenge So Shape dovrebbe bastare per rimediare ai danni!

SMART MEAL

Lo Smart Meal è un pasto completo di tutti i micro e macro nutrienti e quindi non provoca nessun tipo di carenza all'organismo.

— Ecco un esempio di piatto che corrisponde ad uno Smart Meal: —

4 arance o limoni

per le vitamine e i minerali, ma senza zucchero!

Una coscia di pollo

per le proteine, senza grassi cattivi né colesterolo!



2 vaschette di funghi

per le fibre, ma senza doverli andare a raccogliere!

1/2 avocado

per gli Omega 6 e 3 e le vitamine senza grassi!

GUIDA ALLE TEMPERATURE



Da bere ghiacciati

Perfetti da consumare con dei cubetti di ghiaccio, per ottenere un vero e proprio frappé!



Da bere molto freddi

Per un risultato ottimale, prepara lo shake con dell'acqua molto fredda. Non dimenticare di mettere una bottiglia d'acqua in frigo qualche ora prima.



Da bere caldi

Ottimi da bere caldi e facilissimi da riscaldare in microonde. Ti spieghiamo come a pag. 15.



Da mangiare ben caldi

Da mangiare ben caldi. Ti spieghiamo tutto a pag. 16!

Lampono	Gelato Menta e Cioccolato	Cheesecake al Limone	Cioccolato	Vellutata di Pomodori	Stracciatella
Cappuccino	Cannella Cookie	Riso al curry	Cookies & Cream	Zuppa di Verdure	Caramello
Risotto ai Funghi	Pasta Vегgie Ragù	Nociola	Vaniglia e Cioccolato Bianco	Brownie	Pasta al Pesto
Vellutata di Zucca e Castagne	Cocco Choco	Maccheroni al formaggio	Crostata alle Fragole	Pasta all'Arrabbiata	Chili Sin Carne
Banana Choco	Mocha Caramello				

SHAKE DOLCI!



PREPARAZIONE VELLUTATE!



Gli shake dolci si bevono freddi (o anche caldi se preferisci) ma mai tiepidi! Gli shake sono perfetti per iniziare la giornata, poiché apportano al tuo organismo tutti i nutrienti di cui ha bisogno! Non esitare a mettere l'acqua in frigo qualche ora prima e ad aggiungere dei cubetti di ghiaccio se necessario! Ciò permetterà di evitare i grumi. Per preparare lo shake non hai bisogno dell'infusore, quindi non dimenticarti di toglierlo!

1. VERSA 350ML D'ACQUA FREDDA NELLO SHAKER.

Astuzia: metti l'acqua in frigo qualche ora prima!



2. AGGIUNGI LO SMART MEAL.

Versa tutto il preparato dello Smart Meal nello shaker.



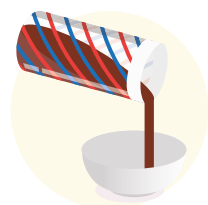
3. SHAKERA BENE!

Per evitare i grumi!



4. SE LO PREFERISCI CALDO

Versa il contenuto dello shaker in una tazza e scaldalo per 1/2 minuti in microonde (o in un pentolino). Se il preparato si addensa troppo, aggiungi un po' d'acqua. Attenzione: non mettere lo shaker in microonde.



Le nostre vellutate si mangiano ben calde. Se si addensano durante la cottura, aggiungi po' d'acqua.

Astuzia: per esaltare il gusto, aggiungi qualche spezia...promesso, sarà una bontà!

Il curry si sposa benissimo con la Vellutata di Verdure per esempio, mentre la paprika con la Vellutata di Pomodori!

Ricordati di rimuovere l'infusore!

1. VERSA 350ML D'ACQUA NELLO SHAKER.



2. AGGIUNGI IL PREPARATO DELLO SMART MEAL.



3. SHAKERA BENE!



4. VERSA IL TUTTO IN UN PIATTO ADATTO AL MICROONDE.



5. SCALDA IL PIATTO IN MICROONDE, O IN PENTOLA, PER 1/2 MINUTI.

Se la miscela si addensa troppo, aggiungi un po' d'acqua.



PREPARAZIONE PIATTI CALDI!



Ammettilo, anche tu hai sempre sognato di dimagrire mangiando pasta e risotti. Finalmente è possibile grazie a So Shape! Ecco come preparare i piatti caldi in pochi minuti in microonde o in pentola.

Attenzione: se il risultato è troppo denso, aggiungi un po' d'acqua. Per la preparazione dei piatti caldi non hai bisogno dell'infusore!

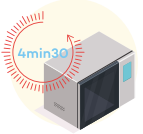


1. MISURA LA QUANTITÀ D'ACQUA CON LO SHAKER

Misura con l'indicatore presente sullo shaker la quantità d'acqua corrispondente al tuo piatto caldo (vedi pag. 17).



2. VERSA L'ACQUA DELLO SHAKER E IL CONTENUTO DELLA BUSTINA DI PASTA O DI RISO IN UNA CIOTOLA



3. CUOCI IN MICROONDE A 800W PER 4MIN30

4. A FINE COTTURA, SENZA SCOLARE LA PASTA O IL RISO, AGGIUNGI LO SMART MEAL E MESCOLA FINO AD OTTENERE UN RISULTATO OMOGENEO.

Astuzia: Aggiungi dell'acqua se il risultato è troppo denso.



5. A TAVOLA!

COTTURA IN PENTOLA

1. Aggiungi l'acqua in una pentola (metà pentola circa) e porta ad ebollizione.
2. Aggiungi la bustina di pasta o riso e fai cuocere per 4/5 minuti circa.
3. Scola la pasta o il riso

4. Metti la pasta o il riso in un piatto, aggiungi 6/7 cucchiari d'acqua calda, il preparato dello Smart Meal e mescola bene.
PS: Aggiungi un po' d'acqua se necessario
5. A tavola!

QUANTITÀ D'ACQUA:

- PIATTI CALDI A BASE DI PASTA -

120 mL



- MACCHERONI - (FORMATO GOMITI)

Maccheroni al formaggio

160 mL



- FUSILLI -

Pasta all'Arrabbiata
Pasta al Pesto
Pasta Veggie Ragù

- PIATTI CALDI A BASE DI RISO -

150 mL



Risotto ai funghi
Riso al curry
Chili Sin Carne



Libera la tua creatività e condividi le tue ricette di acque aromatizzate su Instagram @soshape_it con l'hashtag #soshape! Le migliori verranno ripostate sulla nostra pagina!

Ecco un esempio di ricetta:

Fragole, lamponi, fette di limone e foglie di menta, una versione più salutare del tuo cocktail preferito!

PREPARAZIONE ACQUA AROMATIZZATA

Grazie all'infusore presente nello shaker potrai idratarti con gusto e fare il pieno di vitamine!

Attenzione: se non vuoi che il tuo shaker si rovini, evita di metterlo in lavastoviglie.



1. VERSA DELL'ACQUA NELLO SHAKER.

La quantità che preferisci!



2. TAGLIA DELLA FRUTTA E METTILA NELL'INFUSORE SO SHAPE.

Dai sfogo alla tua fantasia!



3. FAI RAFFREDDARE 30 MINUTI IN FRIGO.

Non esitare a condividere la tua ricetta su Instagram con l'hashtag #soshape! Le migliori verranno ripostate su @soshape_it.

RICETTE ALTERNATIVE CON GLI SMART MEAL

Anche se gli Smart Meal sono golosissimi, non è una scusa per non variare e inventare! Ecco alcune ricette semplicissime che ti permetteranno di trasformare i tuoi Smart Meal in veri e propri tortini salati, bowl cake, plumcake e budini.



BUDINO GOLOSO.

- Scegli lo Smart Meal dolce che preferisci e versa il preparato in una ciotola
- Aggiungi 75ml d'acqua e 3 cucchiaini di yogurt bianco 0% grassi
- Mescola bene
- Versa l'impasto ottenuto in uno stampino e inforna per 30 minuti a 180°C

BOWL CAKE.

- Frusta un albume con la forchetta fino ad ottenere una mousse leggera
- Aggiungi 2 cucchiaini di yogurt bianco 0% grassi
- Mescola bene
- Versa lo Smart Meal dolce o la vellutata che preferisci nel preparato e mescola
- Fai cuocere al microonde per 2 minuti
- Puoi anche guarnirlo con delle Smart Pepite (se fai il Bowl Cake dolce)

MOUSSE LEGGERA.

- Monta 2 albumi a neve
- In un'altra ciotola, mescola 1 Smart Meal dolce a scelta con 3 cucchiaini di yogurt bianco 0% grassi
- Incorpora progressivamente gli albumi montati a neve e mescola delicatamente
- Lascia riposare in frigo per 30 minuti

PLUMCAKE.

- Versare la polvere di 1 Smart Meal a scelta in una ciotola
- Aggiungi 25 ml d'acqua e 2 cucchiaini di formaggio bianco senza grassi
- Mescola energicamente
- Versa l'impasto ottenuto in un stampino e inforna per 25 minuti a 180°C

TORTINO SALATO

- Prepara il tuo Smart Meal seguendo la preparazione classica
- Aggiungi mezzo cucchiaino di lievito e mescola bene
- Monta due albumi d'uovo
- Incorpora gli albumi montati al preparato
- Versa l'impasto in uno stampino e inforna per 25 minuti a 180°C

GLI SNACK

L'ideale per una merenda sana e golosa durante e dopo il Challenge.

Trasforma la merenda in una pausa nutriente e senza sensi di colpa con i nostri snack: golosi, ricchi di proteine, di fibre e poveri di grassi e zuccheri. Gli unici che ti permettono di cadere in tentazione in modo sano!

Aiutiamo anche i più golosi a rimanere in forma durante e dopo il Challenge.

Attenzione: per un Challenge efficace ti ricordiamo di limitarti a 2 porzioni di snack al giorno.



Perfetti per iniziare la giornata!

Tutti i nutrizionisti lo dicono, una colazione ricca di proteine e povera di zuccheri è l'ideale per mantenere la linea, per adulti e bambini!



Ideali per uno spuntino sano!

Se devi mangiare qualcosa tra i pasti, meglio scegliere un alimento consistente e con pochi zuccheri, così da non avere fame 2 ore dopo!



Economici!

Uno snack ti costa meno di 1€, più economico di un pasticcino o di una tavoletta di cioccolato ma sano e ugualmente gratificante. Mangia in modo intelligente!



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

Pasti sostitutivi in polvere per il controllo del peso, di gusti diversi, con edulcoranti.

Attenzione: sostituire quotidianamente due pasti di una dieta ipocalorica con dei pasti sostitutivi aiuta a perdere peso. Sostituire quotidianamente un pasto di una dieta ipocalorica con un pasto sostitutivo aiuta a mantenere il proprio peso dopo una perdita di peso.

Sconsigliato ai brontoloni, ai minorenni, alle donne in dolce attesa o che allattano e ai più anziani.

Non nutrirti esclusivamente di Smart Meal So Shape, mangia sano durante e dopo il nostro Challenge.

Alternare spesso un dimagrimento a un significativo aumento di peso fa male alla salute!

Bevi almeno 1,5 L d'acqua al giorno: naturale o aromatizzata, tè, infusioni, etc.

Adotta un'alimentazione varia, equilibrata e uno stile di vita sano.

Gli Smart Meal vanno conservati in luogo fresco, asciutto e consumati preferibilmente entro la data indicata sotto la piega che serve a chiudere la bustina.

Se hai delle allergie, sappi che la nostra linea di produzione vieta l'olio di arachidi e la frutta a guscio.

Per qualsiasi informazione relativa al prodotto, non esitare a scriverci a: hello@soshape.com!

GUSTO CIOCCOLATO

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%* per porzione
Energia	370 kcal 1558 kJ	222 kcal 935 kJ	11 %
Grassi	9,0 g	5,4 g	8 %
Di cui acidi grassi saturi	2,0 g	1,2 g	6 %
Di cui acidi grassi mono-insaturi	2,3 g	1,4 g	
Di cui acidi grassi polinsaturi	3,7 g	2,2 g	
Carboidrati	26 g	16 g	6 %
Di cui zuccheri	8,0 g	4,8 g	5 %
Fibre alimentari	7,6 g	4,5 g	
Proteine	4,3 g	2,6 g	51 %
Sale	0,4 g	0,3 g	5 %

Valore	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%VNR** per porzione
Vitamine e sali minerali			
Vitamina A	683 µg	410 µg	51%
Vitamina D	4,4 µg	2,6 µg	52%
Vitamina E	10 mg	6,3 mg	53%
Vitamina C	75 mg	45 mg	56%
Tiammina (B1)	1,1 mg	0,67 mg	61%
Riboflavina (B2)	1,7 mg	1,0 mg	71%
Niacina (PP o B3)	19 mg	11 mg	71%
Vitamina B6	1,6 mg	0,94 mg	67%
Acido folico (B9)	287 µg	172 µg	86%
Vitamina B12	2,3 µg	1,4 µg	56%
Biotina (B8 ou H)	43 µg	26 µg	52%
Acido pantotenico (B5)	6,2 mg	3,7 mg	62%
Sodio	177 mg	106 mg	
Potassio	1,27 g	764 mg	38%
Calcio	577 mg	346 mg	43%
Fosforo	832 mg	499 mg	71%
Magnesio	391 mg	234 mg	63%
Ferro	16 mg	9,7 mg	69%
Zinco	8,7 mg	5,2 mg	52%
Rame	1,4 mg	0,84 mg	84%
Manganese	2,1 mg	1,3 mg	65%
Selenio	59 µg	35 µg	64%
Cromo	54 µg	32 µg	80%
Iodio	131 µg	78,9 µg	53%
Omega 6 Acido linoleico	1,81 g	1,08 g	
Omega 3 Acido linolenico	1,15 g	0,69 g	
Acide Gras Trans	0,015 g	0,009 g	
Estratto di the verde	400 mg	240 mg	

*% Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).
**Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con edulcoranti al gusto cioccolato.

Ingredienti: Proteine del latte (emulsionanti: lecitine di girasole), farina d'avena senza glutine, polvere di latte scremato, cacao magro in polvere 10%, semi di lino giallo, farina di riso, grasso vegetale (olio di girasole, maltodestrina), aromi, minerali (fosfato dipotassico, ossido di magnesio, fosfato tricalcico), gluconato di zinco, pirofosfato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, cloruro di cromo, selenito di sodio), fibre di accacia, addensanti: gomma di guar e gomma di xanthan, maltodestrina, estratto di the verde, edulcoranti: sucralosio e acesulfame di potassio, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), antiossidante: estratto naturale di rosmarino.

GUSTO VANIGLIA E CIOCCOLATO BIANCO

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%* per porzione
Energia	376 kcal 1585 kJ	226 kcal 951 kJ	11 %
Grassi	8,6 g	5,2 g	7 %
Di cui acidi grassi saturi	1,5 g	0,9 g	5 %
Di cui acidi grassi mono-insaturi	2,1 g	1,3 g	
Di cui acidi grassi polinsaturi	3,9 g	2,4 g	
Carboidrati	30 g	18 g	7 %
Di cui zuccheri	8,1 g	4,8 g	5 %
Fibre alimentari	5,3 g	3,2 g	
Proteine	4,2 g	2,5 g	50%
Sale	0,4 g	0,3 g	5 %

Valore	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%VNR** per porzione
Vitamine e sali minerali			
Vitamina A	683 µg	410 µg	51%
Vitamina D	4,3 µg	2,6 µg	52%
Vitamina E	11 mg	6,4 mg	53%
Vitamina C	75 mg	45 mg	56%
Tiammina (B1)	1,1 mg	0,65 mg	59%
Riboflavina (B2)	1,6 mg	0,98 mg	70%
Niacina (PP o B3)	19 mg	11 mg	71%
Vitamina B6	1,7 mg	0,99 mg	71%
Acido folico (B9)	287 µg	172 µg	86%
Vitamina B12	2,3 µg	1,4 µg	56%
Biotina (B8 ou H)	43 µg	26 µg	52%
Acido pantotenico (B5)	6,0 mg	3,6 mg	60%
Sodio	176 mg	105 mg	
Potassio	1,31 g	788 mg	39%
Calcio	574 mg	344 mg	43%
Fosforo	799 mg	479 mg	68%
Magnesio	360 mg	216 mg	58%
Ferro	13 mg	7,6 mg	54%
Zinco	8,4 mg	5,1 mg	51%
Rame	1,0 mg	0,61 mg	61%
Manganese	2,5 mg	1,5 mg	75%
Selenio	59 µg	35 µg	65%
Cromo	48 µg	29 µg	72%
Iodio	131 µg	78,9 µg	53%
Omega 6 Acido linoleico	1,81 g	1,08 g	
Omega 3 Acido linolenico	1,15 g	0,69 g	
Acide Gras Trans	0,015 g	0,009 g	
Estratto di the verde	0 mg	0 mg	

*% Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).
**Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con edulcoranti al gusto vaniglia cioccolato bianco.

Ingredienti: Proteine del latte (emulsionanti: lecitine di girasole), farina d'avena senza glutine, polvere di latte scremato, semi di lino giallo, farina di riso, grasso vegetale (olio di girasole, maltodestrina), minerali (fosfato dipotassico, ossido di magnesio, fosfato tricalcico, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, cloruro di cromo, selenito di sodio), aromi, fibre di accacia, addensanti: gomma di guar e gomma di xanthan, maltodestrina, edulcoranti: sucralosio e acesulfame di potassio, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), antiossidante: estratto naturale di rosmarino.

GUSTO CAPPUCINO

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%* per porzione
Energia	369 kcal 1554 kJ	221 kcal 932 kJ	11 %
Grassi	8,5 g	5,1 g	7 %
Di cui acidi grassi saturi	1,6 g	0,9 g	5 %
Di cui acidi grassi mono-insaturi	2,1 g	1,2 g	
Di cui acidi grassi polinsaturi	3,8 g	2,3 g	
Carboidrati	28 g	17 g	6 %
Di cui zuccheri	8,0 g	4,8 g	5 %
Fibre alimentari	6,4 g	3,9 g	
Proteine	4,2 g	2,5 g	51 %
Sale	0,5 g	0,3 g	5 %

Valore	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%VNR** per porzione
Vitamine e sali minerali			
Vitamina A	683 µg	410 µg	51%
Vitamina D	4,3 µg	2,6 µg	52%
Vitamina E	10 mg	6,3 mg	53%
Vitamina C	75 mg	45 mg	56%
Tiammina (B1)	1,1 mg	0,66 mg	60%
Riboflavina (B2)	1,7 mg	1,0 mg	71%
Niacina (PP o B3)	19 mg	11 mg	71%
Vitamina B6	1,6 mg	0,95 mg	68%
Acido folico (B9)	286 µg	171 µg	86%
Vitamina B12	2,3 µg	1,4 µg	56%
Biotina (B8 ou H)	43 µg	26 µg	52%
Acido pantotenico (B5)	6,1 mg	3,6 mg	60%
Sodio	188 mg	113 mg	
Potassio	1,43 g	860 mg	43%
Calcio	579 mg	347 mg	43%
Fosforo	809 mg	485 mg	69%
Magnesio	377 mg	226 mg	60%
Ferro	13 mg	8,1 mg	58%
Zinco	8,4 mg	5,0 mg	50%
Rame	1,1 mg	0,66 mg	66%
Manganese	2,3 mg	1,4 mg	70%
Selenio	59 µg	35 µg	64%
Cromo	49 µg	30 µg	74%
Iodio	131 µg	78,9 µg	53%
Omega 6 Acido linoleico	1,81 g	1,08 g	
Omega 3 Acido linolenico	1,15 g	0,69 g	
Acide Gras Trans	0,015 g	0,009 g	
Estratto di the verde	400 mg	240 mg	

*% Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).
**Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con edulcoranti al gusto caffè.

Ingredienti: Proteine del latte (emulsionanti: lecitine di girasole), farina d'avena senza glutine, polvere di latte scremato, semi di lino giallo, farina di riso, grasso vegetale (olio di girasole, maltodestrina), caffè in polvere 4%, minerali (fosfato dipotassico, ossido di magnesio, fosfato tricalcico, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, cloruro di cromo, selenito di sodio), cacao magro in polvere, aroma, fibre di accacia, addensanti: gomma di guar e gomma di xanthan, maltodestrina, estratto di the verde, edulcoranti: sucralosio e acesulfame di potassio, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), antiossidante: estratto naturale di rosmarino.

GUSTO LAMPONE

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%* per porzione
Energia	371 kcal 1563 kJ	222 kcal 938 kJ	11 %
Grassi	8,4 g	5,1 g	7 %
Di cui acidi grassi saturi	1,5 g	0,9 g	5 %
Di cui acidi grassi mono-insaturi	2,1 g	1,3 g	
Di cui acidi grassi polinsaturi	3,8 g	2,3 g	
Carboidrati	30 g	18 g	7 %
Di cui zuccheri	7,9 g	4,8 g	5 %
Fibre alimentari	5,3 g	3,2 g	
Proteine	4,1 g	2,5 g	50 %
Sale	0,4 g	0,3 g	5 %

Valore	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%VNR** per porzione
Vitamine e sali minerali			
Vitamina A	683 µg	410 µg	51%
Vitamina D	4,3 µg	2,6 µg	52%
Vitamina E	11 mg	6,4 mg	53%
Vitamina C	75 mg	45 mg	56%
Tiammina (B1)	1,1 mg	0,65 mg	59%
Riboflavina (B2)	1,6 mg	0,98 mg	70%
Niacina (PP o B3)	19 mg	11 mg	71%
Vitamina B6	1,7 mg	0,99 mg	71%
Acido folico (B9)	287 µg	172 µg	86%
Vitamina B12	2,3 µg	1,4 µg	56%
Biotina (B8 ou H)	43 µg	26 µg	52%
Acido pantotenico (B5)	6,0 mg	3,6 mg	60%
Sodio	172 mg	103 mg	
Potassio	1,30 g	777 mg	39%
Calcio	561 mg	336 mg	42%
Fosforo	789 mg	473 mg	68%
Magnesio	360 mg	216 mg	58%
Ferro	13 mg	7,6 mg	54%
Zinco	8,4 mg	5,1 mg	51%
Rame	1,0 mg	0,61 mg	61%
Manganese	2,5 mg	1,5 mg	74%
Selenio	59 µg	35 µg	65%
Cromo	48 µg	29 µg	72%
Iodio	131 µg	78,9 µg	53%
Omega 6 Acido linoleico	1,78 g	1,07 g	
Omega 3 Acido linolenico	1,04 g	0,63 g	
Acide Gras Trans	0,047 g	0,029 g	
Estratto di the verde	400 mg	240 mg	

*% Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).
**Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con edulcoranti al gusto lampone.

Ingredienti: Proteine del latte (emulsionanti: lecitine di girasole), farina d'avena senza glutine, polvere di latte scremato, grasso vegetale (olio di girasole, maltodestrina), semi di lino giallo, farina di riso, minerali (fosfato dipotassico, ossido di magnesio, fosfato tricalcico, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, cloruro di cromo, selenito di sodio), aromi, fibre di accacia, addensanti: gomma di guar e gomma di xanthan, correttore d'acidità: acido citrico, maltodestrina, colorante: rosso di barbabietola, estratto di the verde, edulcoranti: sucralosio e acesulfame di potassio, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), antiossidante: estratto naturale di rosmarino.

GUSTO STRACCIATELLA

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%* per porzione
Energia	386 kcal 1.625 kJ	232 kcal 975 kJ	12 %
Grassi Di cui acidi grassi saturi Di cui acidi grassi mono-insaturi Di cui acidi grassi polinsaturi	9,6 g 2,2 g 2,5 g 3,8 g	5,8 g 1,3 g 1,5 g 2,3 g	8 % 7 %
Carboidrati Di cui zuccheri	31 g 10 g	19 g 6,0 g	7 % 7 %
Fibre alimentari	5,3 g	3,2 g	
Proteine	41 g	25 g	49 %
Sale	0,4 g	0,3 g	5 %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%VNR** per porzione
Vitamina A	683 µg	410 µg	51%
Vitamina D	4,4 µg	2,6 µg	53%
Vitamina E	11 mg	6,4 mg	53%
Vitamina C	75 mg	45 mg	56%
Tiammina (B1)	1,1 mg	0,65 mg	59%
Riboflavina (B2)	1,6 mg	0,98 mg	70%
Niacina (PP o B3)	19 mg	11 mg	71%
Vitamina B6	1,6 mg	0,97 mg	69%
Acido folico (B9)	286 µg	171 µg	86%
Vitamina B12	2,3 µg	1,4 µg	56%
Biotina (B8 ou H)	43 µg	26 µg	52%
Acido pantotenico (B5)	6,0 mg	3,6 mg	60%
Sodio	173 mg	104 mg	
Potassio	1,31 g	788 mg	39%
Calcio	560 mg	336 mg	42%
Fosforo	781 mg	469 mg	67%
Magnesio	359 mg	216 mg	57%
Ferro	13 mg	7,8 mg	56%
Zinco	8,3 mg	5,0 mg	50%
Rame	1,2 mg	0,72 mg	72%
Manganese	2,3 mg	1,4 mg	70%
Selenio	59 µg	35 µg	64%
Cromo	51 µg	31 µg	76%
Iodio	131 µg	78,9 µg	53%
Omega 6 Acido linoleico	1,81 g	1,08 g	
Omega 3 Acido linolenico	1,15 g	0,69 g	
Acide Gras Trans	0,047 g	0,028 g	
Estratto di the verde	400 mg	240 mg	

*% Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).
**Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con edulcoranti e cioccolato, al gusto stracciatella.

Ingredienti: Proteine del latte (emulsionanti: lecitine di girasole), farina d'avena senza glutine, polvere di latte scremato, cioccolato 5% (zucchero, pasta di cacao, cacao magro in polvere), semi di lino giallo, farina di riso, grasso vegetale (olio di girasole, maltodestrina), aroma, minerali (fosfato dipotassico, ossido di magnesio, fosfato tricalcico, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, cloruro di cromo, selenito di sodio), fibre di accacia, addensanti: gomma di guar e gomma di xanthan, maltodestrina, edulcoranti: sucralosio e acesulfame di potassio, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), antiossidante : estratto naturale di rosmarino.

GUSTO GELATO MENTA E CIOCCOLATO

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%* per porzione
Energia	385 kcal 1.619 kJ	231 kcal 972 kJ	12 %
Grassi Di cui acidi grassi saturi Di cui acidi grassi mono-insaturi Di cui acidi grassi polinsaturi	9,7 g 2,2 g 2,5 g 3,9 g	5,8 g 1,3 g 1,5 g 2,3 g	8 % 7 %
Carboidrati Di cui zuccheri	31 g 10 g	18 g 6,0 g	7 % 7 %
Fibre alimentari	5,4 g	3,2 g	
Proteine	41 g	25 g	49 %
Sale	0,4 g	0,3 g	5 %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%VNR** per porzione
Vitamina A	683 µg	410 µg	51%
Vitamina D	4,4 µg	2,6 µg	52%
Vitamina E	11 mg	6,4 mg	53%
Vitamina C	75 mg	45 mg	56%
Tiammina (B1)	1,1 mg	0,66 mg	60%
Riboflavina (B2)	1,6 mg	0,98 mg	70%
Niacina (PP o B3)	19 mg	11 mg	71%
Vitamina B6	1,6 mg	0,97 mg	69%
Acido folico (B9)	285 µg	172 µg	86%
Vitamina B12	2,3 µg	1,4 µg	56%
Biotina (B8 ou H)	43 µg	26 µg	52%
Acido pantotenico (B5)	6,0 mg	3,6 mg	60%
Sodio	173 mg	104 mg	
Potassio	1,30 g	779 mg	39%
Calcio	546 mg	328 mg	41%
Fosforo	775 mg	465 mg	66%
Magnesio	361 mg	217 mg	58%
Ferro	13 mg	7,9 mg	56%
Zinco	8,4 mg	5,0 mg	50%
Rame	1,2 mg	0,72 mg	72%
Manganese	2,4 mg	1,4 mg	71%
Selenio	59 µg	35 µg	64%
Cromo	51 µg	31 µg	76%
Iodio	131 µg	78,9 µg	53%
Omega 6 Acido linoleico	1,81 g	1,08 g	
Omega 3 Acido linolenico	1,15 g	0,69 g	
Acide Gras Trans	0,047 g	0,029 g	
Estratto di the verde	400 mg	240 mg	

*% Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).
**Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con edulcoranti e cioccolato, al gusto menta cioccolato.

Ingredienti: Proteine del latte (emulsionanti: lecitine di girasole), farina d'avena senza glutine, polvere di latte scremato, cioccolato 5% (zucchero, pasta di cacao, cacao magro in polvere), semi di lino giallo, farina di riso, grasso vegetale (olio di girasole, maltodestrina), minerali (fosfato dipotassico, ossido di magnesio, fosfato tricalcico, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, cloruro di cromo, selenito di sodio), colorante: concentrato di spirulina e cartame, fibre di accacia, addensanti: gomma di guar e gomma di xanthan, maltodestrina, estratto di the verde, aroma, edulcoranti: sucralosio e acesulfame di potassio, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), antiossidante: estratto naturale di rosmarino.

GUSTO COOKIES & CREAM

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%* per porzione
Energia	367 kcal 1.545 kJ	220 kcal 927 kJ	11 %
Grassi Di cui acidi grassi saturi Di cui acidi grassi mono-insaturi Di cui acidi grassi polinsaturi	9,4 g 1,4 g 2,7 g 4 g	5,6 g 0,9 g 1,6 g 2,4 g	8 % 5 %
Carboidrati Di cui zuccheri	32 g 10 g	19 g 6,0 g	7 % 7 %
Fibre alimentari	4,9 g	2,9 g	
Proteine	39 g	24 g	47 %
Sale	0,4 g	0,2 g	3 %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%VNR** per porzione
Vitamina A	683 µg	410 µg	51%
Vitamina D	4,3 µg	2,6 µg	52%
Vitamina E	11 mg	6,3 mg	53%
Vitamina C	75 mg	45 mg	56%
Tiammina (B1)	1,1 mg	0,65 mg	59%
Riboflavina (B2)	1,6 mg	0,98 mg	70%
Niacina (PP o B3)	19 mg	11 mg	71%
Vitamina B6	1,6 mg	0,96 mg	69%
Acido folico (B9)	285 µg	171 µg	86%
Vitamina B12	2,3 µg	1,4 µg	56%
Biotina (B8 ou H)	43 µg	26 µg	52%
Acido pantotenico (B5)	6,0 mg	3,6 mg	60%
Sodio	157 mg	94 mg	
Potassio	1,19 g	713 mg	36%
Calcio	491 mg	295 mg	37%
Fosforo	721 mg	432 mg	62%
Magnesio	353 mg	212 mg	56%
Ferro	12 mg	7,4 mg	53%
Zinco	8,3 mg	5,0 mg	50%
Rame	1,0 mg	0,61 mg	61%
Manganese	2,3 mg	1,4 mg	69%
Selenio	59 µg	35 µg	64%
Cromo	48 µg	29 µg	72%
Iodio	131 µg	78,9 µg	53%
Omega 6 Acido linoleico	1,81 g	1,09 g	
Omega 3 Acido linolenico	1,15 g	0,69 g	
Acide Gras Trans	0,188 g	0,115 g	
Estratto di the verde	400 mg	240 mg	

*% Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).
**Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con edulcoranti al gusto cookies cream.

Ingredienti: Proteine del latte (emulsionanti: lecitine di girasole), farina d'avena senza glutine, biscotto al cacao 8% (amido di mais, zucchero, burro (latte), albume d'uovo, cacao in polvere 7%, agenti lievitanti: bicarbonato di sodio), polvere di latte scremato, aromi, semi di lino giallo, farina di riso, grasso vegetale (olio di girasole, maltodestrina), minerali (fosfato dipotassico, ossido di magnesio, fosfato tricalcico, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, cloruro di cromo, selenito di sodio), fibre di accacia, addensanti: gomma di guar e gomma di xanthan, maltodestrina, estratto di the verde, edulcoranti: sucralosio e acesulfame di potassio, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), antiossidante: estratto naturale di rosmarino.

GUSTO CANNELLA COOKIE

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%* per porzione
Energia	380 kcal 1.603 kJ	228 kcal 962 kJ	11 %
Grassi Di cui acidi grassi saturi Di cui acidi grassi mono-insaturi Di cui acidi grassi polinsaturi	9,4 g 1,5 g 2,7 g 4,1 g	5,6 g 0,9 g 1,6 g 2,4 g	8 % 5 %
Carboidrati Di cui zuccheri	32 g 10 g	19 g 6,1 g	7 % 7 %
Fibre alimentari	5,4 g	3,2 g	
Proteine	39 g	24 g	47 %
Sale	0,4 g	0,2 g	3 %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%VNR** per porzione
Vitamina A	683 µg	410 µg	51%
Vitamina D	4,3 µg	2,6 µg	52%
Vitamina E	11 mg	6,3 mg	53%
Vitamina C	75 mg	45 mg	56%
Tiammina (B1)	1,1 mg	0,65 mg	59%
Riboflavina (B2)	1,6 mg	0,98 mg	70%
Niacina (PP o B3)	19 mg	11 mg	71%
Vitamina B6	1,6 mg	0,97 mg	69%
Acido folico (B9)	286 µg	171 µg	86%
Vitamina B12	2,3 µg	1,4 µg	56%
Biotina (B8 ou H)	43 µg	26 µg	52%
Acido pantotenico (B5)	6,0 mg	3,6 mg	60%
Sodio	156 mg	94 mg	
Potassio	1,19 g	711 mg	36%
Calcio	486 mg	292 mg	36%
Fosforo	723 mg	434 mg	62%
Magnesio	356 mg	213 mg	57%
Ferro	12 mg	7,5 mg	53%
Zinco	8,3 mg	5,0 mg	50%
Rame	1,0 mg	0,61 mg	61%
Manganese	2,4 mg	1,4 mg	71%
Selenio	59 µg	35 µg	64%
Cromo	48 µg	29 µg	72%
Iodio	131 µg	78,9 µg	53%
Omega 6 Acido linoleico	1,81 g	1,08 g	
Omega 3 Acido linolenico	1,15 g	0,69 g	
Acide Gras Trans	0,160 g	0,097 g	
Estratto di the verde	400 mg	240 mg	

*% Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).
**Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con edulcoranti al gusto cannella.

Ingredienti: Proteine del latte (emulsionanti: lecitine di girasole), farina d'avena senza glutine, speculoos frantumati 8% (amido di mais, zucchero vergeoise, burro (latte), uova intere, cannella), polvere di latte scremato, semi di lino giallo, farina di riso, grasso vegetale (olio di girasole, maltodestrina), minerali (fosfato dipotassico, ossido di magnesio, fosfato tricalcico, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, cloruro di cromo, selenito di sodio), aroma, fibre di accacia, addensanti: gomma di guar e gomma di xanthan, maltodestrina, estratto di the verde, cannella in polvere, edulcoranti: sucralosio e acesulfame di potassio, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), antiossidante: estratto naturale di rosmarino.

GUSTO CHEESECAKE AL LIMONE

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%* per porzione
Energia	377 kcal 1590 kJ	226 kcal 954 kJ	11 %
Grassi	8,6 g	5,1 g	7 %
Di cui acidi grassi saturi	1,5 g	0,9 g	5 %
Di cui acidi grassi mono-insaturi	2,1 g	1,3 g	
Di cui acidi grassi polinsaturi	3,9 g	2,3 g	
Carboidrati	31 g	19 g	7 %
Di cui zuccheri	8,1 g	4,9 g	5 %
Fibre alimentari	5,4 g	3,2 g	
Proteine	4,2 g	2,5 g	50 %
Sale	0,4 g	0,3 g	5 %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%VNR** per porzione
Vitamina A	683 µg	410 µg	51 %
Vitamina D	4,3 µg	2,6 µg	52 %
Vitamina E	11 mg	6,3 mg	53 %
Vitamina C	75 mg	45 mg	56 %
Tiammina (B1)	1,1 mg	0,65 mg	59 %
Riboflavina (B2)	1,6 mg	0,98 mg	70 %
Niacina (PP o B3)	19 mg	11 mg	71 %
Vitamina B6	1,6 mg	0,98 mg	70 %
Acido folico (B9)	286 µg	172 µg	86 %
Vitamina B12	2,3 µg	1,4 µg	56 %
Biotina (B8 ou H)	43 µg	26 µg	52 %
Acido pantotenico (B5)	6 mg	3,6 mg	60 %
Sodio	176 mg	105 mg	
Potassio	1,31 g	787 mg	39 %
Calcio	573 mg	344 mg	43 %
Fosforo	794 mg	476 mg	68 %
Magnesio	358 mg	215 mg	57 %
Ferro	13 mg	7,5 mg	54 %
Zinco	8,4 mg	5 mg	50 %
Rame	1 mg	0,61 mg	61 %
Manganese	2,4 mg	1,5 mg	73 %
Selenio	59 µg	35 µg	64 %
Cromo	48 µg	29 µg	72 %
Iodio	131 µg	78,9 µg	53 %
Omega 6 Acido linoleico	1,81 g	1,08 g	
Omega 3 Acido linolenico	1,15 g	0,69 g	
Acide Gras Trans	0,015 g	0,009 g	
Estratto di the verde	400 mg	240 mg	

*% Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).
**Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con edulcoranti al gusto cheesecake al limone.

Ingredienti: Proteine del **latte** (emulsionanti: lecitine di girasole), farina d'avena senza glutine, polvere di **latte** scremato, semi di lino giallo, farina di riso, grasso vegetale (olio di girasole, maltodestrina), minerali (fosfato dipotassico, ossido di magnesio, fosfato tricalcico, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, cloruro di cromo, selenito di sodio), aromi, fibre di accacia, addensanti: gomma di guar e gomma di xanthan, maltodestrina, correttore d'acidità: acido citrico, estratto di the verde, edulcoranti: sucralosio e acesulfame di potassio, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), antiossidante: estratto naturale di rosmarino.

GUSTO BROWNIE

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%* per porzione
Energia	374 kcal 1576 kJ	225 kcal 946 kJ	11 %
Grassi	9,6 g	5,7 g	8 %
Di cui acidi grassi saturi	1,9 g	1,1 g	6 %
Di cui acidi grassi mono-insaturi	2,8 g	1,7 g	
Di cui acidi grassi polinsaturi	3,8 g	2,3 g	
Carboidrati	27 g	16 g	6 %
Di cui zuccheri	9,9 g	5,9 g	7 %
Fibre alimentari	6,5 g	3,9 g	
Proteine	4,2 g	2,5 g	50 %
Sale	0,4 g	0,3 g	5 %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%VNR** per porzione
Vitamina A	683 µg	410 µg	51 %
Vitamina D	4,4 µg	2,6 µg	52 %
Vitamina E	10 mg	6,2 mg	52 %
Vitamina C	75 mg	45 mg	56 %
Tiammina (B1)	1,1 mg	0,67 mg	61 %
Riboflavina (B2)	1,6 mg	0,99 mg	71 %
Niacina (PP o B3)	19 mg	11 mg	71 %
Vitamina B6	1,5 mg	0,90 mg	64 %
Acido folico (B9)	284 µg	171 µg	85 %
Vitamina B12	2,3 µg	1,4 µg	56 %
Biotina (B8 ou H)	43 µg	26 µg	52 %
Acido pantotenico (B5)	6,1 mg	3,7 mg	62 %
Sodio	178 mg	107 mg	
Potassio	1,24 g	743 mg	37 %
Calcio	557 mg	334 mg	42 %
Fosforo	788 mg	473 mg	68 %
Magnesio	374 mg	225 mg	60 %
Ferro	15 mg	9,0 mg	64 %
Zinco	8,4 mg	5,0 mg	50 %
Rame	1,3 mg	0,79 mg	79 %
Manganese	2,0 mg	1,2 mg	59 %
Selenio	58 µg	35 µg	64 %
Cromo	53 µg	32 µg	79 %
Iodio	131 µg	78,9 µg	53 %
Omega 6 Acido linoleico	1,81 g	1,08 g	
Omega 3 Acido linolenico	1,15 g	0,69 g	
Acide Gras Trans	0,188 g	0,112 g	
Estratto di the verde	400 mg	240 mg	

*% Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).
**Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso con edulcoranti e biscotto al cacao, al gusto brownie.

Ingredienti: Proteine del **latte** (emulsionanti: lecitine di girasole), polvere di **latte** scremato, farina d'avena senza glutine, biscotto al cacao 8% (amido di mais, zucchero, burro **(latte)**, albume d'**uovo**, cacao in polvere 7%, agenti lievitanti: bicarbonato di sodio), cacao magro in polvere 8%, semi di lino giallo, farina di riso, grasso vegetale (olio di girasole, maltodestrina), aromi, minerali (fosfato dipotassico, ossido di magnesio, fosfato tricalcico, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, cloruro di cromo, selenito di sodio), fibre di accacia, addensanti: gomma di guar e gomma di xanthan, maltodestrina, estratto di the verde, edulcoranti: sucralosio e acesulfame di potassio, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), antiossidante: estratto naturale di rosmarino.

GUSTO CAMELLO

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%* per porzione
Energia	375 kcal 1579 kJ	225 kcal 947 kJ	11 %
Grassi	8,4 g	5,1 g	7 %
Di cui acidi grassi saturi	1,5 g	0,9 g	5 %
Di cui acidi grassi mono-insaturi	2,0 g	1,2 g	
Di cui acidi grassi polinsaturi	3,8 g	2,3 g	
Carboidrati	31 g	19 g	7 %
Di cui zuccheri	9,5 g	5,7 g	6 %
Fibre alimentari	5,1 g	3,1 g	
Proteine	4,1 g	2,5 g	50 %
Sale	1,0 g	0,6 g	10 %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%VNR** per porzione
Vitamina A	683 µg	410 µg	51 %
Vitamina D	4,3 µg	2,6 µg	52 %
Vitamina E	11 mg	6,3 mg	53 %
Vitamina C	75 mg	45 mg	56 %
Tiammina (B1)	1,1 mg	0,65 mg	59 %
Riboflavina (B2)	1,6 mg	0,98 mg	70 %
Niacina (PP o B3)	19 mg	11 mg	71 %
Vitamina B6	1,6 mg	0,97 mg	69 %
Acido folico (B9)	286 µg	171 µg	86 %
Vitamina B12	2,3 µg	1,4 µg	56 %
Biotina (B8 ou H)	43 µg	26 µg	52 %
Acido pantotenico (B5)	6,0 mg	3,6 mg	60 %
Sodio	386 mg	232 mg	
Potassio	1,30 g	781 mg	39 %
Calcio	573 mg	344 mg	43 %
Fosforo	786 mg	472 mg	67 %
Magnesio	355 mg	213 mg	57 %
Ferro	12 mg	7,5 mg	53 %
Zinco	8,3 mg	5,0 mg	50 %
Rame	1,0 mg	0,61 mg	61 %
Manganese	2,4 mg	1,4 mg	70 %
Selenio	59 µg	35 µg	64 %
Cromo	48 µg	29 µg	72 %
Iodio	131 µg	78,9 µg	53 %
Omega 6 Acido linoleico	1,81 g	1,08 g	
Omega 3 Acido linolenico	1,15 g	0,69 g	
Acide Gras Trans	0,015 g	0,009 g	
Estratto di the verde	400 mg	240 mg	

*% Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).
**Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con edulcoranti al gusto caramello.

Ingredienti: Proteine del **latte** (emulsionanti: lecitine di girasole), farina d'avena senza glutine, polvere di **latte** scremato, semi di lino giallo, farina di riso, grasso vegetale (olio di girasole, maltodestrina), aromi, minerali (fosfato di-potassico, ossido di magnesio, fosfato tricalcico, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, cloruro di cromo, selenito di sodio), fibre di accacia, addensanti: gomma di guar e gomma di xanthan, colorante: caramello di ammoniaca, maltodestrina, sale, estratto di the verde, edulcoranti: sucralosio e acesulfame di potassio, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), antiossidante: estratto naturale di rosmarino.

GUSTO NOCCIOLA

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%* per porzione
Energia	376 kcal 1585 kJ	226 kcal 951 kJ	11 %
Grassi	8,5 g	5,1 g	7 %
Di cui acidi grassi saturi	1,5 g	0,9 g	5 %
Di cui acidi grassi mono-insaturi	2,1 g	1,2 g	
Di cui acidi grassi polinsaturi	3,9 g	2,3 g	
Carboidrati	31 g	18 g	7 %
Di cui zuccheri	9,0 g	5,4 g	6 %
Fibre alimentari	5,4 g	3,2 g	
Proteine	4,2 g	2,5 g	50 %
Sale	0,4 g	0,3 g	5 %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%VNR** per porzione
Vitamina A	683 µg	410 µg	51 %
Vitamina D	4,3 µg	2,6 µg	52 %
Vitamina E	11 mg	6,3 mg	53 %
Vitamina C	75 mg	45 mg	56 %
Tiammina (B1)	1,1 mg	0,65 mg	59 %
Riboflavina (B2)	1,6 mg	0,98 mg	70 %
Niacina (PP o B3)	19 mg	11 mg	71 %
Vitamina B6	1,6 mg	0,98 mg	70 %
Acido folico (B9)	286 µg	172 µg	86 %
Vitamina B12	2,3 µg	1,4 µg	56 %
Biotina (B8 ou H)	43 µg	26 µg	52 %
Acido pantotenico (B5)	6,0 mg	3,6 mg	60 %
Sodio	179 mg	108 mg	
Potassio	1,31 g	784 mg	39 %
Calcio	572 mg	343 mg	43 %
Fosforo	794 mg	476 mg	68 %
Magnesio	359 mg	215 mg	57 %
Ferro	13 mg	7,6 mg	54 %
Zinco	8,4 mg	5,0 mg	50 %
Rame	1,0 mg	0,62 mg	62 %
Manganese	2,4 mg	1,4 mg	72 %
Selenio	59 µg	35 µg	64 %
Cromo	48 µg	29 µg	72 %
Iodio	131 µg	78,9 µg	53 %
Omega 6 Acido linoleico	1,81 g	1,08 g	
Omega 3 Acido linolenico	1,15 g	0,69 g	
Acide Gras Trans	0,015 g	0,009 g	
Estratto di the verde	400 mg	240 mg	

*% Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).
**Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con edulcoranti al gusto nocciola.

Ingredienti: Proteine del **latte** (emulsionanti: lecitine di girasole), farina d'avena senza glutine, polvere di **latte** scremato, semi di lino giallo, farina di riso, grasso vegetale (olio di girasole, maltodestrina), aromi, minerali (fosfato di-potassico, ossido di magnesio, fosfato tricalcico, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, cloruro di cromo, selenito di sodio), fibre di accacia, addensanti: gomma di guar e gomma di xanthan, maltodestrina, cacao magro in polvere, estratto di the verde, edulcoranti: sucralosio e acesulfame di potassio, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), antiossidante: estratto naturale di rosmarino.

GUSTO COCCO CHOCO

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua		%* per porzione
Energia	386 kcal 1626 kJ	232 kcal 975 kJ		12 %
Grassi <div>Di cui acidi grassi saturi</div> <div>Di cui acidi grassi mono-insaturi</div> <div>Di cui acidi grassi polinsaturi</div>	10 g 2,9 g 2,2 g 3,8 g	6,1 g 1,7 g 1,3 g 2,3 g		9 % 9 %
Carboidrati <div>Di cui zuccheri</div>	30 g 9,3 g	18 g 5,6 g		7 % 6 %
Fibre alimentari	5,4 g	3,3 g		
Proteine	41 g	25 g		50 %
Sale	0,4 g	0,3 g		5 %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%VNR** per porzione
Vitamina A	683 µg	410 µg	51%
Vitamina D	4,3 µg	2,6 µg	52%
Vitamina E	11 mg	6,3 mg	53%
Vitamina C	75 mg	45 mg	56%
Tiammina (B1)	1,1 mg	0,65 mg	59%
Riboflavina (B2)	1,6 mg	0,98 mg	70%
Niacina (PP o B3)	19 mg	11 mg	71%
Vitamina B6	1,6 mg	0,96 mg	69%
Acido folico (B9)	285 µg	171 µg	85%
Vitamina B12	2,3 µg	1,4 µg	56%
Biotina (B8 ou H)	43 µg	26 µg	52%
Acido pantotenico (B5)	6,0 mg	3,6 mg	60%
Sodio	177 mg	106 mg	
Potassio	1,31 g	783 mg	39%
Calcio	569 mg	342 mg	43%
Fosforo	782 mg	469 mg	67%
Magnesio	354 mg	213 mg	57%
Ferro	13 mg	7,6 mg	54%
Zinco	8,3 mg	5,0 mg	50%
Rame	1,1 mg	0,65 mg	65%
Manganese	2,3 mg	1,4 mg	69%
Selenio	59 µg	35 µg	64%
Cromo	49 µg	29 µg	74%
Iodio	131 µg	78,9 µg	53%
Omega 6 Acido linoleico	1,81 g	1,08 g	
Omega 3 Acido linolenico	1,15 g	0,69 g	
Acide Gras Trans	0,015 g	0,009 g	
Estratto di the verde	400 mg	240 mg	

*% Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

**Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con edulcoranti al gusto cioccolato e cocco.

Ingredienti: Proteine del **latte** (emulsionanti: lecitine di girasole), farina d'ave-na senza glutine, polvere di **latte** scremato, cioccolato 2% (zucchero, pasta di cacao, cacao magro in polvere), farina di cocco 2%, semi di lino giallo, farina di riso, grasso vegetale (olio di girasole, maltodestrina), aromi, minerali (fos-fato dipotassico, ossido di magnesio, fosfato tricalcico, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di po-tassio, cloruro di cromo, selenito di sodio), fibre di accacia, addensanti: gomma di guar e gomma di xanthan, estratto di the verde, maltodestrina, edulcoranti: sucralosio e acesulfame di potassio, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), antiossidante : estratto naturale di rosmarino.

GUSTO CROSTATA ALLE FRAGOLE

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua		%* per porzione
Energia	378 kcal 1592 kJ	227 kcal 955 kJ		11 %
Grassi <div>Di cui acidi grassi saturi</div> <div>Di cui acidi grassi mono-insaturi</div> <div>Di cui acidi grassi polinsaturi</div>	8,8 g 1,4 g 2,3 g 3,9 g	5,3 g 0,9 g 1,4 g 2,3 g		8 % 5 %
Carboidrati <div>Di cui zuccheri</div>	32 g 10 g	19 g 6,0 g		7 % 7 %
Fibre alimentari	5,3 g	3,2 g		
Proteine	40 g	24 g		48 %
Sale	0,4 g	0,2 g		3 %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%VNR** per porzione
Vitamina A	683 µg	410 µg	51%
Vitamina D	4,3 µg	2,6 µg	52%
Vitamina E	10 mg	6,3 mg	52%
Vitamina C	75 mg	45 mg	56%
Tiammina (B1)	1,1 mg	0,65 mg	59%
Riboflavina (B2)	1,6 mg	0,98 mg	70%
Niacina (PP o B3)	19 mg	11 mg	71%
Vitamina B6	1,6 mg	0,95 mg	68%
Acido folico (B9)	285 µg	171 µg	85%
Vitamina B12	2,3 µg	1,4 µg	56%
Biotina (B8 ou H)	43 µg	26 µg	52%
Acido pantotenico (B5)	6,0 mg	3,6 mg	60%
Sodio	166 mg	99 mg	
Potassio	1,22 g	733 mg	37%
Calcio	520 mg	312 mg	39%
Fosforo	739 mg	443 mg	63%
Magnesio	352 mg	211 mg	56%
Ferro	12 mg	7,4 mg	53%
Zinco	8,2 mg	4,9 mg	49%
Rame	1,0 mg	0,61 mg	61%
Manganese	2,3 mg	1,36 mg	68%
Selenio	59 µg	35 µg	64%
Cromo	48 µg	29 µg	72%
Iodio	131 µg	78,9 µg	53%
Omega 6 Acido linoleico	1,81 g	1,08 g	
Omega 3 Acido linolenico	1,15 g	0,69 g	
Acide Gras Trans	0,111 g	0,065 g	
Estratto di the verde	400 mg	240 mg	

*% Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

**Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con edulcoranti e biscotto al gusto crostata alle fragole.

Ingredienti: Proteine del **latte** (emulsionanti: lecitine di girasole), farina d'ave-na senza glutine, polvere di **latte** scremato, aromi, speculosos frantumati 4,5% (amido di mais, zucchero vergeoise, burro (latte), uova intere, cannella), semi di lino giallo, farina di riso, grasso vegetale (olio di girasole, maltodestrina), minerali (fosfato dipotassico, ossido di magnesio, fosfato tricalcico, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, cloruro di cromo, selenito di sodio), fibre di accacia, adden-santi: gomma di guar e gomma di xanthan, colorante: rosso di rapa, correttore d'acidità: acido citrico, maltodestrina, estratto di the verde, edulcoranti: su-crалosio e acesulfame di potassio, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), antiossidante: estratto naturale di rosmarino.

GUSTO BANANA E CIOCCOLATO

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua		%* per porzione
Energia	382 kcal 1608 kJ	229 kcal 965 kJ		11 %
Grassi <div>Di cui acidi grassi saturi</div> <div>Di cui acidi grassi mono-insaturi</div> <div>Di cui acidi grassi polinsaturi</div>	9,7 g 2,2 g 2,5 g 3,8 g	5,8 g 1,3 g 1,5 g 2,3 g		8 % 7 %
Carboidrati <div>Di cui zuccheri</div>	30 g 9,7 g	18 g 5,8 g		7 % 6 %
Fibre alimentari	5,5 g	3,3 g		
Proteine	41 g	24 g		49 %
Sale	0,4 g	0,2 g		3 %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%VNR** per porzione
Vitamina A	683 µg	410 µg	51%
Vitamina D	4,4 µg	2,6 µg	52%
Vitamina E	11 mg	6,4 mg	53%
Vitamina C	75 mg	45 mg	56%
Tiammina (B1)	1,1 mg	0,66 mg	60%
Riboflavina (B2)	1,6 mg	0,98 mg	70%
Niacina (PP o B3)	19 mg	11 mg	71%
Vitamina B6	1,6 mg	0,97 mg	69%
Acido folico (B9)	286 µg	171 µg	86%
Vitamina B12	2,3 µg	1,4 µg	56%
Biotina (B8 ou H)	43 µg	26 µg	52%
Acido pantotenico (B5)	6,0 mg	3,6 mg	60%
Sodio	160 mg	96 mg	
Potassio	1,26 g	755 mg	38%
Calcio	520 mg	312 mg	39%
Fosforo	752 mg	451 mg	64%
Magnesio	360 mg	216 mg	58%
Ferro	13 mg	7,9 mg	56%
Zinco	8,4 mg	5,0 mg	50%
Rame	1,2 mg	0,72 mg	72%
Manganese	2,3 mg	1,4 mg	70%
Selenio	59 µg	35 µg	64%
Cromo	51 µg	31 µg	76%
Iodio	131 µg	78,9 µg	53%
Omega 6 Acido linoleico	1,81 g	1,08 g	
Omega 3 Acido linolenico	1,15 g	0,69 g	
Acide Gras Trans	0,047 g	0,029 g	
Estratto di the verde	400 mg	240 mg	

*% Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

**Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

Preparazione in polvere, sostitutivo pasto per controllo del peso, con edulcoranti al cioccolato al gusto banana.

Ingredienti: Proteine del **latte** (emulsionanti: lecitine di girasole), farina d'ave-na senza glutine, polvere di **latte** scremato, cioccolato 5% (zucchero, pasta di cacao, cacao magro in polvere), semi di lino giallo, farina di riso, grasso vegetale (olio di girasole, maltodestrina), aromi, minerali (fosfato dipotassico, ossido di magnesio, fosfato tricalcico, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, cloruro di cromo, selenito di sodio), banana in polvere 2%, fibre di accacia, addensanti: gomma di guar e gomma di xanthan, maltodestrina, estratto di the verde, edulcoranti: sucralosio e acesulfame di potassio, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), antiossidante: estratto naturale di rosmarino.

GUSTO MOCACCINO AL CAMELLO

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua		%* per porzione
Energia	366 kcal 1541 kJ	220 kcal 925 kJ		11 %
Grassi <div>Di cui acidi grassi saturi</div> <div>Di cui acidi grassi mono-insaturi</div> <div>Di cui acidi grassi polinsaturi</div>	9,1 g 1,5 g 2,1 g 3,8 g	5,5 g 0,9 g 1,2 g 2,3 g		8 % 5 %
Carboidrati <div>Di cui zuccheri</div>	26 g 5,9 g	15 g 3,6 g		6 % 4 %
Fibre alimentari	9,1 g	5,4 g		
Proteine	41 g	25 g		49 %
Sale	0,4 g	0,3 g		5 %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%VNR** per porzione
Vitamina A	683 µg	410 µg	51%
Vitamina D	4,3 µg	2,6 µg	52%
Vitamina E	10 mg	6,3 mg	52%
Vitamina C	75 mg	45 mg	56%
Tiammina (B1)	1,1 mg	0,66 mg	60%
Riboflavina (B2)	1,6 mg	0,98 mg	70%
Niacina (PP o B3)	19 mg	11 mg	71%
Vitamina B6	1,6 mg	0,95 mg	68%
Acido folico (B9)	285 µg	171 µg	86%
Vitamina B12	2,3 µg	1,4 µg	56%
Biotina (B8 ou H)	43 µg	26 µg	52%
Acido pantotenico (B5)	6,1 mg	3,6 mg	61%
Sodio	168 mg	101 mg	
Potassio	1,31 g	786 mg	39%
Calcio	526 mg	316 mg	39%
Fosforo	760 mg	456 mg	65%
Magnesio	369 mg	221 mg	59%
Ferro	13 mg	7,9 mg	57%
Zinco	8,3 mg	5,0 mg	50%
Rame	1,1 mg	0,65 mg	65%
Manganese	2,3 mg	1,4 mg	68%
Selenio	59 µg	35 µg	64%
Cromo	49 µg	29 µg	74%
Iodio	131 µg	78,9 µg	53%
Omega 6 Acido linoleico	1,81 g	1,08 g	
Omega 3 Acido linolenico	1,15 g	0,69 g	
Acide Gras Trans	0,047 g	0,029 g	
Estratto di the verde	400 mg	240 mg	

*% Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

**Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

Preparazione in polvere, sostitutivo pasto per controllo del peso, con edulcoranti al gusto mocaccino al caramello.

Ingredienti: Proteine del **latte** (emulsionanti: lecitine di girasole), farina d'ave-na senza glutine, polvere di **latte** scremato, caffè in grani torrefatti e macinati 5%, semi di lino giallo, farina di riso, grasso vegetale (olio di girasole, malto-destrina), minerali (fosfato dipotassico, ossido di magnesio, fosfato tricalcico, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, cloruro di cromo, selenito di sodio), aromi, caffè in polvere 2,5%, cacao magro in polvere, fibre di accacia, addensanti: gomma di guar e gomma di xanthan, maltodestrina, estratto di the verde, edulcoranti: sucralosio e acesulfame di potassio, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), antiossidante: estratto naturale di rosmarino.

VELLUTATA DI POMODORI

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%* per porzione
Energia	342 kcal1457 kJ	208 kcal875 kJ	10 %
Grassi <div>Di cui acidi grassi saturi</div> <div>Di cui acidi grassi mono-insaturi</div> <div>Di cui acidi grassi polinsaturi</div>	7,4 g1,3 g1,7 g4,4 g	4,5 g0,8 g1 g2,6 g	6 %4 %
Carboidrati <div>Di cui zuccheri</div>	24 g10 g	14 g6 g	6 %7 %
Fibre alimentari	9,7 g	5,8 g	
Proteine	4,1 g	25 g	49 %
Sale	2,7 g	1,6 g	27 %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%VNR** per porzione
Vitamina A	689 µg	413 µg	52%
Vitamina D	4,3 µg	2,6 µg	52%
Vitamina E	11 mg	6,8 mg	57%
Vitamina C	69 mg	41 mg	52%
Tiammina (B1)	0,9 mg	0,6 mg	55%
Riboflavina (B2)	1,2 mg	0,7 mg	50%
Niacina (PP o B3)	14 mg	8 mg	52%
Vitamina B6	1,2 mg	0,7 mg	50%
Acido folico (B9)	172 µg	103 µg	52%
Vitamina B12	2,2 µg	1,3 µg	52%
Biotina (B8 ou H)	43 µg	26 µg	52%
Acido pantotenico (B5)	5,2 mg	3,1 mg	52%
Sodio	1064 mg	638 mg	
Potassio	847 mg	508 mg	25%
Calcio	665 mg	399 mg	50%
Fosforo	980 mg	588 mg	84%
Magnesio	387 mg	232 mg	62%
Ferro	21 mg	12,3 mg	88%
Zinco	12 mg	7,4 mg	74%
Rame	1,2 mg	0,7 mg	70%
Manganese	2,9 mg	1,7 mg	85%
Selenio	51 µg	30 µg	55%
Cromo	33 µg	20 µg	50%
Iodio	125 µg	75 µg	50%
Omega 6 Acido linoleico	2 g	1,2 g	
Omega 3 Acido linolenico	1,7 g	1 g	
Acide Gras Trans	0,2 g	0,1 g	
Estratto di the verde	- mg	- mg	

*% Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).
**Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, al pomodoro (gusto pomodoro).

Ingredienti: Proteine di piselli, pomodoro in polvere 16%, farina di girasole disoleata, farina di riso, minerali (fosfato di magnesio, fosfato di potassio, fosfato tricalcico, carbonato di calcio, cloruro di potassio, citrato di magnesio, citrato di potassio, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, solfato di manganese, solfato di rame, ioduro di potassio, cloruro di cromo, selenito di sodio), lino giallo, aromi naturali, fibra solubile, sale, succo di barbabietola rossa in polvere, colorante: betacarotene, vitamine (C, E, B3, A, B5, B8, B12, B9, D, B6, B1, B2, K), pepe nero, l-metionina, aglio in polvere, antiossidante: estratto naturale di rosmarino.

ZUPPA DI VERDURE

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%* per porzione
Energia	332 kcal1415 kJ	202 kcal849 kJ	10 %
Grassi <div>Di cui acidi grassi saturi</div> <div>Di cui acidi grassi mono-insaturi</div> <div>Di cui acidi grassi polinsaturi</div>	7,8 g1,3 g1,8 g4,7 g	4,7 g0,8 g1,1 g2,8 g	7 %4 %
Carboidrati <div>Di cui zuccheri</div>	20 g5,4 g	12 g3,2 g	5 %4 %
Fibre alimentari	10 g	6,1 g	
Proteine	4,2 g	25 g	50 %
Sale	2,7 g	2,2 g	37 %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%VNR** per porzione
Vitamina A	689 µg	413 µg	52%
Vitamina D	4,3 µg	2,6 µg	53%
Vitamina E	12 mg	6,9 mg	58%
Vitamina C	69 mg	41 mg	52%
Tiammina (B1)	0,9 mg	0,6 mg	55%
Riboflavina (B2)	1,2 mg	0,7 mg	55%
Niacina (PP o B3)	14 mg	8,3 mg	52%
Vitamina B6	1,2 mg	0,7 mg	50%
Acido folico (B9)	172 µg	103 µg	52%
Vitamina B12	2,2 µg	1,3 µg	52%
Biotina (B8 ou H)	43 µg	26 µg	52%
Acido pantotenico (B5)	5,2 mg	3,1 mg	52%
Sodio	1493 mg	896 mg	
Potassio	847 g	508 mg	25%
Calcio	665 mg	399 mg	50%
Fosforo	980 mg	588 mg	84%
Magnesio	393 mg	236 mg	63%
Ferro	21 mg	12 mg	88%
Zinco	12,5 mg	7,5 mg	75%
Rame	1,2 mg	0,7 mg	70%
Manganese	3,0 mg	1,8 mg	90%
Selenio	51 µg	31 µg	56%
Cromo	33 µg	20 µg	50%
Iodio	125 µg	75 µg	50%
Omega 6 Acido linoleico	2 g	1,2 g	
Omega 3 Acido linolenico	1,7 g	1 g	
Acide Gras Trans	0,2 g	0,1 g	
Estratto di the verde	- mg	- mg	

*% Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).
**Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, al verdure (gusto verdure).

Ingredienti: Proteine di piselli, farina di girasole disoleata, verdure in polvere 14% (carota, spinacio, pomodoro, porro, cipolla, aglio), farina di riso, aromi naturali, minerali (fosfato di magnesio, fosfato di potassio, fosfato tricalcico, carbonato di calcio, cloruro di potassio, citrato di magnesio, citrato di potassio, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, solfato di manganese, solfato di rame, ioduro di potassio, cloruro di cromo, selenito di sodio), lino giallo, fibra solubile, sale, vitamine (C, E, B3, A, B5, B8, B12, B9, D, B6, B1, B2, K), pepe nero, l-metionina, antiossidante: estratto naturale di rosmarino.

VELLUTATA DI ZUCCA E CASTAGNE

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%* per porzione
Energia	342 kcal1454 kJ	207 kcal873 kJ	10 %
Grassi <div>Di cui acidi grassi saturi</div> <div>Di cui acidi grassi mono-insaturi</div> <div>Di cui acidi grassi polinsaturi</div>	8,3 g1,4 g1,3 g3,8 g	5 g0,8 g0,8 g2,3 g	7 %4 %
Carboidrati <div>Di cui zuccheri</div>	21 g8,3 g	12 g5 g	5 %6 %
Fibre alimentari	9,3 g	5,6 g	
Proteine	4,2 g	25 g	50 %
Sale	2,9 g	1,8 g	30 %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	%VNR** per porzione
Vitamina A	689 µg	413 µg	52%
Vitamina D	4,3 µg	2,6 µg	53%
Vitamina E	10 mg	6,2 mg	52%
Vitamina C	69 mg	41 mg	52%
Tiammina (B1)	1,4 mg	0,8 mg	73%
Riboflavina (B2)	1,2 mg	0,7 mg	50%
Niacina (PP o B3)	15 mg	8,8 mg	55%
Vitamina B6	1,3 mg	0,8 mg	57%
Acido folico (B9)	172 µg	103 µg	52%
Vitamina B12	2,2 µg	1,3 µg	52%
Biotina (B8 ou H)	43 µg	26 µg	52%
Acido pantotenico (B5)	6 mg	3,6 mg	60%
Sodio	1177 mg	706 mg	
Potassio	855 mg	513 mg	26%
Calcio	680 mg	408 mg	51%
Fosforo	1072 mg	643 mg	92%
Magnesio	381 mg	229 mg	61%
Ferro	21 mg	13 mg	91%
Zinco	12 mg	7 mg	70%
Rame	1,4 mg	0,8 mg	80%
Manganese	2,7 mg	1,6 mg	80%
Selenio	54 µg	32 µg	59%
Cromo	33 µg	20 µg	50%
Iodio	125 µg	75 µg	50%
Omega 6 Acido linoleico	2 g	1,2 g	
Omega 3 Acido linolenico	1,7 g	1 g	
Acide Gras Trans	0,2 g	0,1 g	
Estratto di the verde	- mg	- mg	

*% Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).
**Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, al gusto zucca e castagne.

Ingredienti: Proteine di piselli, farina di girasole disoleata, legumi in polvere 12% (pomodoro, carota, cipolla), farina di riso, aromi, minerali (fosfato di magnesio, fosfato di potassio, fosfato tricalcico, carbonato di calcio, cloruro di potassio, citrato di magnesio, citrato di potassio, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, solfato di manganese, solfato di rame, ioduro di potassio, cloruro di cromo, selenito di sodio), lino giallo, fibra solubile, succo di barbabietola rossa in polvere, sale, colorante: betacarotene, vitamine (C, E, B3, A, B5, B8, B12, B9, D, B6, B1, B2, K), pepe nero, l-metionina, antiossidante: estratto naturale di rosmarino.

PASTA VEGGIE BOLOGNESE

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 65 g diluito in 160 ml d'acqua	%* per porzione
Energia	359 kcal1518 kJ	233 kcal987 kJ	12 %
Grassi <div>Di cui acidi grassi saturi</div> <div>Di cui acidi grassi mono-insaturi</div> <div>Di cui acidi grassi polinsaturi</div>	5,9 g0,9 g1,7 g3,3 g	3,9 g0,6 g1,1 g2,1 g	6 %3 %
Carboidrati <div>Di cui zuccheri</div>	47 g5,7 g	31 g3,7 g	12 %4 %
Fibre alimentari	2,1 g	1,3 g	
Proteine	28 g	18 g	36 %
Sale	1,7 g	1,1 g	18 %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 65 g diluito in 160 ml d'acqua	%VNR** per porzione
Vitamina A	458 µg	297 µg	37%
Vitamina D	2,9 µg	1,9 µg	38%
Vitamina E	6,9 mg	4,5 mg	38%
Vitamina C	46 mg	30 mg	37%
Tiammina (B1)	0,6 mg	0,4 mg	36%
Riboflavina (B2)	0,8 mg	0,5 mg	36%
Niacina (PP o B3)	9,2 mg	6 mg	38%
Vitamina B6	0,8 mg	0,5 mg	36%
Acido folico (B9)	114 µg	74,4 µg	37%
Vitamina B12	1,4 µg	0,9 µg	36%
Biotina (B8 ou H)	29 µg	19 µg	37%
Acido pantotenico (B5)	3,4 mg	2,2 mg	37%
Sodio	698 mg	454 mg	
Potassio	785 mg	510 mg	26%
Calcio	410 mg	267 mg	33%
Fosforo	636 mg	414 mg	59%
Magnesio	199 mg	129 mg	34%
Ferro	9,4 mg	6,1 mg	44%
Zinco	5,8 mg	3,8 mg	38%
Rame	0,6 mg	0,4 mg	40%
Manganese	1,2 mg	0,8 mg	40%
Selenio	28 µg	18 µg	33%
Cromo	21 µg	13 µg	33%
Iodio	76,9 µg	50 µg	33%
Omega 6 Acido linoleico	1,8 g	1,2 g	
Omega 3 Acido linolenico	0,5 g	0,3 g	
Acide Gras Trans	0 g	0 g	
Estratto di the verde	- mg	- mg	

*% Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).
**Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con pasta al gusto bolognese.

Ingredienti: Pasta 46% (semola di grano duro), proteina di **grano** testurizzata (proteina di **grano**, farina di **grano**, colorante: caramello al solfito di ammonio), proteina di piselli, pomodoro in polvere, minerali (fosfato tricalcico, cloruro di potassio, fosfato di magnesio, fosfato di potassio, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, selenito di sodio, gluconato di rame, solfato di manganese, cloruro di cromo, ioduro di potassio), grasso vegetale (olio di girasole, maltodestrina, stabilizzante: fosfato dipotassico, emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi, proteina del **latte**), aromi naturali, aglio in polvere, lino giallo, farina di riso, cipolla in polvere, sale, vitamine (C, E, B3, A, B5, B8, B12, B9, D, B6, B1, B2, K), pepe, peperoncino di Cayenna, antiossidante: estratto naturale di rosmarino.

RISO AL CURRY

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 150 ml d'acqua	%* per porzione
Energia	369 kcal1557 kJ	221 kcal934 kJ	11 %
Grassi <div>Di cui acidi grassi saturi</div> <div>Di cui acidi grassi mono-insaturi</div> <div>Di cui acidi grassi polinsaturi</div>	6.1 g1.1 g1.7 g3.3 g	3.7 g0.7 g1 g2 g	5 %4 %
Carboidrati <div>Di cui zuccheri</div>	44 g2.9 g	26 g1.7 g	10 %2 %
Fibre alimentari	3.5 g	2.1 g	
Proteine	33 g	20 g	39 %
Sale	1.9 g	1.1 g	18 %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 150 ml d'acqua	%VNR** per porzione
Vitamina A	499 µg	300 µg	37%
Vitamina D	3.1 µg	1.9 µg	38%
Vitamina E	7.5 mg	4.5 mg	38%
Vitamina C	50 mg	30 mg	38%
Tiammina (B1)	0.7 mg	0.4 mg	36%
Riboflavina (B2)	0.9 mg	0.5 mg	36%
Niacina (PP o B3)	10 mg	6 mg	38%
Vitamina B6	0.9 mg	0.5 mg	36%
Acido folico (B9)	125 µg	74.9 µg	37%
Vitamina B12	1.6 µg	0.9 µg	36%
Biotina (B8 ou H)	31 µg	19 µg	37%
Acido pantotenico (B5)	3.7 mg	2.2 mg	37%
Sodio	746 mg	448 mg	
Potassio	920 mg	552 mg	28%
Calcio	469 mg	281 mg	35%
Fosforo	769 mg	461 mg	66%
Magnesio	234 mg	141 mg	37%
Ferro	13 mg	79 mg	56%
Zinco	7.6 mg	4.6 mg	46%
Rame	0.8 mg	0.5 mg	50%
Manganese	2.5 mg	1.5 mg	75%
Selenio	33 µg	20 µg	36%
Cromo	22 µg	13 µg	33%
Iodio	85.4 µg	51.2 µg	34%
Omega 6 Acido linoleico	2 g	1.2 g	
Omega 3 Acido linolenico	0.6 g	0.4 g	
Acide Gras Trans	0.1 g	0.1 g	
Estratto di the verde	- mg	- mg	

*% Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

**Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con riso al gusto curry.

Ingredienti: Riso 41,6%, proteina di piselli, minerali (fosfato tricalcico, cloruro di potassio, fosfato di magnesio, fosfato di potassio, citrato di potassio, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, selenito di sodio, gluconato di rame, solfato di manganese, cloruro di cromo, ioduro di potassio), carota a pezzi, grasso vegetale (olio di girasole, maltodestrina, stabilizzante: fosfato dipotassico, emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi, proteina del **latte**), cipolla in polvere, curry (coriandolo, curcuma, peperoncino, pepe, finocchio, fieno greco, cumino), aromi naturali, lino giallo, farina di riso, sale, vitamine (C, E, B3, A, B5, B8, B12, B9, D, B6, B1, B2, K), prezzemolo, pepe, antiossidante: estratto naturale di rosmarino.

MACCHERONI & CHEESE

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 120 ml d'acqua	%* per porzione
Energia	378 kcal1596 kJ	227 kcal957 kJ	11 %
Grassi <div>Di cui acidi grassi saturi</div> <div>Di cui acidi grassi mono-insaturi</div> <div>Di cui acidi grassi polinsaturi</div>	9.4 g4.2 g2.8 g2.3 g	5.6 g2.5 g1.7 g1.4 g	8 %13 %
Carboidrati <div>Di cui zuccheri</div>	39 g2.2 g	24 g1.3 g	9 %1 %
Fibre alimentari	0.3 g	0.2 g	
Proteine	34 g	21 g	41 %
Sale	2.2 g	1.3 g	22 %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 120 ml d'acqua	%VNR** per porzione
Vitamina A	428 µg	257 µg	32%
Vitamina D	2.7 µg	1.6 µg	32%
Vitamina E	6.4 mg	3.8 mg	32%
Vitamina C	43 mg	26 mg	32%
Tiammina (B1)	0.6 mg	0.4 mg	36%
Riboflavina (B2)	0.7 mg	0.4 mg	29%
Niacina (PP o B3)	8.5 mg	5.1 mg	32%
Vitamina B6	0.7 mg	0.4 mg	29%
Acido folico (B9)	107 µg	64 µg	32%
Vitamina B12	1.3 µg	0.83 µg	33%
Biotina (B8 ou H)	27 µg	16 µg	32%
Acido pantotenico (B5)	3.2 mg	1.9 mg	32%
Sodio	863 mg	518 mg	
Potassio	841 mg	504 mg	25%
Calcio	617 mg	370 mg	46%
Fosforo	435 mg	261 mg	37%
Magnesio	214 mg	129 mg	34%
Ferro	8.2 mg	4.9 mg	35%
Zinco	5.7 mg	3.4 mg	34%
Rame	0.6 mg	0.3 mg	37%
Manganese	1.1 mg	0.7 mg	30%
Selenio	31 µg	19 µg	35%
Cromo	23 µg	14 µg	34%
Iodio	85.7 µg	51.4 µg	34%
Omega 6 Acido linoleico	1.7 g	1 g	
Omega 3 Acido linolenico	0 g	0 g	
Acide Gras Trans	0.2 g	0.2 g	
Estratto di the verde	- mg	- mg	

*% Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

**Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con pasta al gusto formaggio cheddar.

Ingredienti: Pasta 50% (semola di **grano** duro), proteine del **latte**, formaggio in polvere (**latte**) 14,6%, grasso vegetale (olio di girasole, maltodestrina, stabilizzante: fosfato dipotassico, emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi, proteina del **latte**), minerali (cloruro di potassio, fosfato di magnesio, fosfato tricalcico, fosfato di potassio, citrato di potassio, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, selenito di sodio, gluconato di rame, solfato di manganese, cloruro di cromo, ioduro di potassio), aroma naturale (**latte**), colorante: betacarotene, sale, vitamine (C, E, B3, A, B5, B8, B12, B9, D, B6, B1, B2, K).

PASTA AL PESTO

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 160 ml d'acqua	%* per porzione
Energia	360 kcal1522 kJ	216 kcal913 kJ	11 %
Grassi <div>Di cui acidi grassi saturi</div> <div>Di cui acidi grassi mono-insaturi</div> <div>Di cui acidi grassi polinsaturi</div>	7 g2.1 g1.9 g3 g	4.2 g1.2 g1.1 g1.8 g	6 %6 %
Carboidrati <div>Di cui zuccheri</div>	41 g2.2 g	25 g1.3 g	10 %1 %
Fibre alimentari	1.4 g	0.8 g	
Proteine	32 g	19 g	39 %
Sale	2 g	1.2 g	20 %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 160 ml d'acqua	%VNR** per porzione
Vitamina A	427 µg	256 µg	32%
Vitamina D	2.7 µg	1.6 µg	32%
Vitamina E	7.5 mg	4,5 mg	38%
Vitamina C	43 mg	26 mg	32%
Tiammina (B1)	0.6 mg	0.4 mg	36%
Riboflavina (B2)	0.8 mg	0.5 mg	36%
Niacina (PP o B3)	8.7 mg	5.2 mg	33%
Vitamina B6	0.8 mg	0.5 mg	36%
Acido folico (B9)	113 µg	67.8 µg	34%
Vitamina B12	1.3 µg	0.8 µg	32%
Biotina (B8 ou H)	27 µg	16 µg	32%
Acido pantotenico (B5)	3.2 mg	1.9 mg	32%
Sodio	793 mg	476 mg	
Potassio	918 g	551 mg	28%
Calcio	457 mg	274 mg	34%
Fosforo	551 mg	301 mg	43%
Magnesio	229 mg	137 mg	37%
Ferro	10 mg	6.2 mg	44%
Zinco	6.5 mg	3.9 mg	39%
Rame	0.7 mg	0.4 mg	40%
Manganese	1.4 mg	0.8 mg	40%
Selenio	32 µg	19 µg	35%
Cromo	23 µg	14 µg	34%
Iodio	85.8 µg	51.5 µg	34%
Omega 6 Acido linoleico	1.7 g	1 g	
Omega 3 Acido linolenico	0.5 g	0.3 g	
Acide Gras Trans	0.1 g	0.1 g	
Estratto di the verde	- mg	- mg	

*% Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

**Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con pasta e formaggio, al gusto pesto.

Ingredienti: Pasta 50% (semola di **grano** duro), proteine del **latte**, proteina di piselli, minerali (cloruro di potassio, fosfato di magnesio, fosfato tricalcico, fosfato di potassio, citrato di potassio, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, selenito di sodio, gluconato di rame, solfato di manganese, cloruro di cromo, ioduro di potassio), formaggio in polvere (**latte**), aromi, semi di girasole, spicchio in polvere, lino giallo, farina di riso, grasso vegetale (olio di girasole, maltodestrina, stabilizzante: fosfato dipotassico, emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi, proteina del **latte**), sale, basilico, prezzemolo, aglio in polvere, vitamine (C, E, B3, A, B5, B8, B12, B9, D, B6, B1, B2, K), antiossidante: estratto naturale di rosmarino.

RISOTTO AI FUNGHI

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 150 ml d'acqua	%* per porzione
Energia	375 kcal1582 kJ	225 kcal949 kJ	11 %
Grassi <div>Di cui acidi grassi saturi</div> <div>Di cui acidi grassi mono-insaturi</div> <div>Di cui acidi grassi polinsaturi</div>	7.6 g1.9 g1.6 g2.6 g	4.6 g1.1 g1 g1.6 g	7 %6 %
Carboidrati <div>Di cui zuccheri</div>	41 g2.1 g	25 g1.3 g	10 %1 %
Fibre alimentari	2.1 g	1.3 g	
Proteine	34 g	21 g	41 %
Sale	1.7 g	1 g	17 %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 150 ml d'acqua	%VNR** per porzione
Vitamina A	498 µg	299 µg	37%
Vitamina D	3.1 µg	1.9 µg	38%
Vitamina E	7.5 mg	4.5 mg	38%
Vitamina C	50 mg	30 mg	37%
Tiammina (B1)	0.7 mg	0.4 mg	36%
Riboflavina (B2)	0.9 mg	0.5 mg	36%
Niacina (PP o B3)	10 mg	6 mg	38%
Vitamina B6	0.9 mg	0.5 mg	36%
Acido folico (B9)	124 µg	74.7 µg	37%
Vitamina B12	1.6 µg	0.9 µg	36%
Biotina (B8 ou H)	31 µg	19 µg	37%
Acido pantotenico (B5)	3.7 mg	2.2 mg	37%
Sodio	679 mg	407 mg	
Potassio	843 mg	506 mg	25%
Calcio	467 mg	280 mg	35%
Fosforo	683 mg	410 mg	59%
Magnesio	270 mg	162 mg	43%
Ferro	12 mg	7.3 mg	52%
Zinco	8 mg	4.8 mg	48%
Rame	0.9 mg	0.5 mg	50%
Manganese	2.6 mg	1.5 mg	75%
Selenio	39 µg	24 µg	43%
Cromo	27 µg	16 µg	40%
Iodio	102 µg	61.3 µg	41%
Omega 6 Acido linoleico	1.8 g	1.1 g	
Omega 3 Acido linolenico	0.6 g	0.4 g	
Acide Gras Trans	0.1 g	0.1 g	
Estratto di the verde	- mg	- mg	

*% Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

**Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con riso, al gusto risotto ai funghi.

Ingredienti: Riso 41%, proteine del **latte**, proteina di piselli, polvere di formaggio (**latte**), minerali (fosfato di magnesio, fosfato tricalcico, cloruro di potassio, fosfato di potassio, citrato di potassio, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, selenito di sodio, gluconato di rame, solfato di manganese, cloruro di cromo, ioduro di potassio), aromi naturali, funghi a pezzi, grasso vegetale (olio di girasole, maltodestrina, stabilizzante: fosfato dipotassico, emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi, proteina del **latte**), lino giallo, farina di riso, cipolla in polvere, aglio in polvere, sale, vitamine (C, E, B3, A, B5, B8, B12, B9, D, B6, B1, B2, K), prezzemolo, antiossidante: estratto naturale di rosmarino.

PASTA ALL'ARRABBIATA

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 160 ml d'acqua	%* per porzione
Energia	356 kcal1504 kJ	213 kcal902 kJ	11 %
Grassi	5.7 g	3.4 g	5 %
Di cui acidi grassi saturi	1.3 g	0.8 g	4 %
Di cui acidi grassi mono-insaturi	1.7 g	1 g	
Di cui acidi grassi polinsaturi	2.8 g	1.7 g	
Carboidrati	4.6 g	28 g	11 %
Di cui zuccheri	5.6 g	3.3 g	4 %
Fibre alimentari	1.7 g	1 g	
Proteine	29 g	17 g	35 %
Sale	1.9 g	1.1 g	18 %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 160 ml d'acqua	%VNR** per porzione
Vitamina A	427 µg	256 µg	32%
Vitamina D	2.7 µg	1.6 µg	32%
Vitamina E	6.4 mg	3.8 mg	32%
Vitamina C	43 mg	26 mg	32%
Tiammina (B1)	0.6 mg	0.4 mg	36%
Riboflavina (B2)	0.7 mg	0.4 mg	29%
Niacina (PP o B3)	8.5 mg	5.1 mg	32%
Vitamina B6	0.7 mg	0.4 mg	29%
Acido folico (B9)	107 µg	64 µg	32%
Vitamina B12	1.3 µg	0.8 µg	32%
Biotina (B8 ou H)	27 µg	16 µg	32%
Acido pantotenico (B5)	3.2 mg	1.9 mg	32%
Sodio	749 mg	449 mg	
Potassio	838 g	503 mg	25%
Calcio	420 mg	252 mg	32%
Fosforo	527 mg	317 mg	45%
Magnesio	220 mg	132 mg	35%
Ferro	10 mg	6.1 mg	44%
Zinco	6.4 mg	3.8 mg	38%
Rame	0.7 mg	0.4 mg	40%
Manganese	1.3 mg	0.8 mg	40%
Selenio	31 µg	19 µg	34%
Cromo	23 µg	14 µg	34%
Iodio	85.7 µg	51.4 µg	34%
Omega 6 Acido linoleico	1.7 g	1 g	
Omega 3 Acido linolenico	0.5 g	0.3 g	
Acide Gras Trans	0.2 g	0.2 g	
Estratto di the verde	- mg	- mg	

*% Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

**Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con pasta, al gusto arrabbiata.

Ingredienti: Pasta 50% (semola di grano duro), proteine del latte, proteina di piselli, pomodoro in polvere, minerali (fosfato di magnesio, cloruro di potassio, fosfato tricalcico, fosfato di potassio, citrato di potassio, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, selenito di sodio, gluconato di rame, solfato di manganese, cloruro di cromo, ioduro di potassio), grasso vegetale (olio di girasole, maltodestrina, stabilizzante: fosfato dipotassico, emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi, proteina del latte), aromi naturali, lina giallo, aglio in polvere, farina di riso, sale, cipolla in polvere, succo di barbabietola rossa in polvere, colorante: betacarotene, pepe, vitamine (C, E, B3, A, B5, B8, B12, B9, D, B6, B1, B2, K), peperoncino di Cayenna, antiossidante: estratto naturale di rosmarino.

CHILI SIN CARNE

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 62 g diluito in 150 ml d'acqua	%* per porzione
Energia	361 kcal1528 kJ	224 kcal947 kJ	11 %
Grassi	5.4 g	3.4 g	5 %
Di cui acidi grassi saturi	1 g	0.6 g	3 %
Di cui acidi grassi mono-insaturi	1.3 g	0.8 g	
Di cui acidi grassi polinsaturi	3.1 g	1.9 g	
Carboidrati	49 g	30 g	12 %
Di cui zuccheri	4 g	2.5 g	3 %
Fibre alimentari	3.3 g	2.1 g	
Proteine	28 g	17 g	35 %
Sale	1.5 g	0.9 g	15 %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 62 g diluito in 150 ml d'acqua	%VNR** per porzione
Vitamina A	481 µg	298 µg	37%
Vitamina D	3 µg	1.9 µg	38%
Vitamina E	7.2 mg	4.5 mg	38%
Vitamina C	48 mg	30 mg	37%
Tiammina (B1)	0.7 mg	0.4 mg	36%
Riboflavina (B2)	0.8 mg	0.5 mg	36%
Niacina (PP o B3)	10 mg	6 mg	38%
Vitamina B6	0.8 mg	0.5 mg	36%
Acido folico (B9)	120 µg	74.6 µg	37%
Vitamina B12	1.5 µg	0.9 µg	36%
Biotina (B8 ou H)	30 µg	19 µg	37%
Acido pantotenico (B5)	3.6 mg	2.2 mg	37%
Sodio	610 mg	378 mg	
Potassio	933 mg	578 mg	29%
Calcio	471 mg	292 mg	37%
Fosforo	800 mg	496 mg	71%
Magnesio	262 mg	163 mg	43%
Ferro	12 mg	7.5 mg	54%
Zinco	7.8 mg	4.8 mg	48%
Rame	0.8 mg	0.5 mg	50%
Manganese	2.5 mg	1.6 mg	80%
Selenio	38 µg	24 µg	43%
Cromo	26 µg	16 µg	40%
Iodio	98.7 µg	61.2 µg	41%
Omega 6 Acido linoleico	1.8 g	1.1 g	
Omega 3 Acido linolenico	0.5 g	0.3 g	
Acide Gras Trans	0 g	0 g	
Estratto di the verde	- mg	- mg	

*% Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

**Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal / giorno).

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con riso al gusto chili.

Ingredienti: Riso 40%, proteina di grano testurizzata (proteina di grano, farina di grano, colorante : caramello al solfito di ammonio), proteina di piselli, pomodoro in polvere, minerali (fosfato di magnesio, fosfato tricalcico, cloruro di potassio, fosfato di potassio, citrato di potassio, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, selenito di sodio, gluconato di rame, solfato di manganese, cloruro di cromo, ioduro di potassio), mais disidratato, grasso vegetale (olio di girasole, maltodestrina, gomma d'acacia), fagioli rossi disidratati, aromi naturali, lina giallo, farina di riso, aglio in polvere, succo di barbabietola rossa in polvere, cumino in polvere, colorante: betacarotene, sale, pepe, vitamine (C, E, B3, A, B5, B8, B12, B9, D, B6, B1, B2, K), peperoncino di Cayenna, antiossidante: estratto naturale di rosmarino.

GRAZIE!



it.soshape.com



hello@soshape.com



02 8295 8800

Non dimenticare di condividere i tuoi risultati su:

@soshape_it @soshaperesults

Buon Challenge Shaper!
