

# Produktinformation

## Aktivkost Yokebe Classic

(PZN: 16233491)



### 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 des verzehrfertigen Produkts				
Nährwerte	Pro 100 ml	% der RM* pro 100 ml	Pro Portion	% der RM* pro Portion
Energie	433 kJ (102 kcal)		1045 kJ (247 kcal)	
Fett	2,2 g		5,4 g	
-davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g		2,7 g	
Kohlenhydrate	8,8 g		21,2 g	
- davon Zucker	7,6 g		18,3 g	
Ballaststoffe	0,87 g		2,1 g	
Eiweiß	11,2 g		27,0 g	
Salz	0,39 g		0,94 g	
Vitamin A	120 µg (RE)	15 %	289 µg (RE)	36 %
Thiamin (Vitamin B <sub>1</sub> )	0,17 mg	15 %	0,41 mg	37 %
Riboflavin (Vitamin B <sub>2</sub> )	0,24 mg	17 %	0,59 mg	42 %
Vitamin B <sub>6</sub>	0,21 mg	15 %	0,51 mg	36 %
Vitamin B <sub>12</sub>	0,70 µg	28 %	1,7 µg	68 %
Vitamin C	12,0 mg	15 %	29,0 mg	36 %
Vitamin D	0,66 µg	13 %	1,6 µg	32 %
Vitamin E	1,7 mg (α-TE)	14 %	4,2 mg (α-TE)	35 %
Vitamin K <sub>1</sub>	11,2 µg	15 %	27,1 µg	36 %
Biotin	8,45 µg	17 %	20,4 µg	41 %
Folsäure	29,9 µg	15 %	72,2 µg	36 %
Niacin	2,4 mg (NE)	15 %	5,8 mg (NE)	36 %
Pantothenensäure	0,91 mg	15 %	2,2 mg	37 %
Kalium	298 mg	15 %	720 mg	36 %
Calcium	164 mg	21 %	396 mg	50 %
Magnesium	55,5 mg	15 %	134 mg	36 %
Phosphor	210 mg	30 %	507 mg	72 %
Eisen	2,1 mg	15 %	5,0 mg	36 %
Zink	1,5 mg	15 %	3,6 mg	36 %
Mangan	0,3 mg	15 %	0,72 mg	36 %
Kupfer	0,15 mg	15 %	0,36 mg	36 %
Jod	26,0 µg	17 %	62,8 µg	42 %
Selen	8,0 µg	15 %	19,4 µg	35 %

\* 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 40 g Yokebe Classic (5 gestrichene Messlöffel) 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  
Benzstr. 25  
71083 Herrenberg

Bitte beachten Sie immer auch die Informationen auf dem Produkt.