

EPD® -Suppe Kartoffel



Verzehrempfehlung: 1 leicht gehäufter Messlöffel (ca. 20 g) und ca. 200 ml heisses Wasser mit dem Mixer oder dem Schwingbe- sen zubereiten, nach Belieben mit Pfeffer, Kräutern oder Muskat nachwürzen. Dies entspricht einer EPD® Mahlzeit (1 Portion) im Rahmen des EPD® Programms zur Gewichtskontrolle. Über den Tag verteilt nehmen Sie 15 EPD® Mahlzeiten für eine ganze Tagesration (300 g) ein. **Wichtiger Hinweis:** In einer Tagesration sind alle für einen Tag erforderlichen Nährstoffe in angemessener Menge enthalten. Zusätzlich viel kalorienarme Flüssigkeit trinken. Bei ausschliesslicher Ernährung mit «Suppe Kartoffel» Dosierung und Anzahl Portionen einhalten, damit kein unterschwelliger Nährstoffmangel auftritt. Nicht länger als 3 Wochen ohne ärztliche Konsultation verwenden. **Zutaten:** Kartoffelpulver (25%), Hafermehl, Erbsenprotein, Gemüsebouillon (Maltodextrin, Hefeextrakt, Kaliumchlorid, Salz, Kartoffelstärke, Sellerie, Zwiebeln, Karotten, Knoblauch, Champignons, Palmöl, Petersilie, Lauch, Pastinake, Liebstöckel, Muskat, Pfeffer, Curcuma), Inulin, Kartoffelstücke (4%), Hefeextrakt, Verdickungsmittel Guarkernmehl, Sonnenblumenöl, Kartoffelfasern, Mineralsalze und Spurenelemente (tri-Magnesiumdicitrat, Kaliumdihydrogenphosphat, Calciumcarbonat, Eisen-(II)-sulfat, Selenhefe (Saccharomyces cerevisiae), Zinkcitrat, Mangan-(II)-sulfat, Kupfer-(II)-sulfat, Kaliumiodid, Natriummolybdat), Kartoffelstärke, Aroma natürlich, Trennmittel Siliziumdioxid, Vitamine (L-Ascorbinsäure (Vit. C), Nicotinamid (Niacin), dl-alpha-Tocopherylacetat (Vit. E), Calcium-D-pantothenat, Riboflavin (Vit. B2), Pyridoxinhydrochlorid (Vit. B6), Thiaminhydrochlorid (Vit. B1), Retinylpalmitat (Vit. A), Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure), D-Biotin, Cholecalciferol (Vit. D3), Cyanocobalamin (Vit. B12))

1 EPD Mahlzeit (1 Portion): 1 gehäufter Messlöffel (ca. 20 g)

Durchschnittliche Nährwertangaben:

	Pulver		zubereitet			
	pro 100g	% pro 100g	pro Portion(20 g)	% pro Portion	pro Tag (300 g)	% pro Tag
Energiewert	1256 kJ	15 % a)	249 kJ	3 % a)	3738 kJ	45 % a)
	306 kcal		61 kcal		918 kcal	
Fett	4.0 g	6 % a)	0.8 g	1 % a)	12.0 g	17 % a)
davon:						
- gesättigte Fettsäuren	0.5 g	3 % a)	0.1 g	0 % a)	1.5 g	8 % a)
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	1.7 g		0.3 g		5.1 g	
Kohlenhydrate	39.0 g	15 % a)	7.8 g	3 % a)	117 g	45 % a)
davon:						
- Zucker	1.1 g	1 % a)	0.2 g	0 % a)	3.3 g	4 % a)
Ballaststoffe	9.9 g		2.0 g		29.7 g	
Eiweiss	22.4 g	45 % a)	4.5 g	9 % a)	67.2 g	134 % a)
Salz	1.5 g	25 % a)	0.3 g	5 % a)	4.5 g	75 % a)
Vitamin A	267 µg	33% b)	53.3 µg	7% b)	800 µg	100% b)
Vitamin D	1.7 µg	33% b)	0.3 µg	7% b)	5.0 µg	100% b)
Vitamin E	4.0 mg	33% b)	0.8 mg	7% b)	12.0 mg	100% b)
Vitamin C	26.7 mg	33% b)	5.3 mg	7% b)	80.0 mg	100% b)
Thiamin (Vit. B1)	0.4 mg	33% b)	0.1 mg	7% b)	1.1 mg	100% b)
Riboflavin (Vit. B2)	0.5 mg	38% b)	0.1 mg	8% b)	1.6 mg	114% b)
Niacin (Vit. B3)	6.0 mg	38% b)	1.2 mg	8% b)	18 mg	113% b)
Vitamin B6	0.5 mg	33% b)	0.1 mg	7% b)	1.4 mg	100% b)
Folsäure	66.7 µg	33% b)	13.3 µg	7% b)	200 µg	100% b)
Vitamin B12	0.8 µg	33% b)	0.2 µg	7% b)	2.5 µg	100% b)
Biotin	16.7 µg	33% b)	3.3 µg	7% b)	50.0 µg	100% b)
Pantothensäure	2.0 mg	33% b)	0.4 mg	7% b)	6.0 mg	100% b)
Calcium	294 mg	37% b)	58.8 mg	7% b)	882 mg	110% b)
Phosphor	234 mg	33% b)	46.8 mg	7% b)	702 mg	100% b)
Eisen	5.3 mg	38% b)	1.1 mg	8% b)	16.0 mg	101% b)
Magnesium	127mg	34% b)	25.3 mg	7% b)	380 mg	101% b)
Zink	3.3 mg	33% b)	0.7 mg	7% b)	10.0 mg	100% b)
Jod	50 µg	33% b)	10.0 µg	7% b)	150 µg	100% b)
Selen	18.3 µg	33% b)	3.7 µg	7% b)	55.0 µg	100% b)
Kupfer	0.4 mg	37% b)	0.1 mg	7% b)	1.1 mg	110% b)
Mangan	0.7 mg	33% b)	0.1 mg	7% b)	2.0 mg	100% b)
Molybdän	16.7 µg	33% b)	3.3 µg	7% b)	50.0 µg	100% b)
Kalium	1982 mg	99% b)	396.4 mg	20% b)	5946 mg	297% b)

a) Prozentsatz der Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8200 kJ/2000 kcal), b) Prozentualer Anteil an der empfohlenen Tagesdosis für Erwachsene. **Lagerung:** Vor Wärme und Licht geschützt, trocken und gut verschlossen aufbewahren. Nach dem Öffnen rasch konsumieren.

Ch.-Nr./L-Nr. und mindestens haltbar bis: siehe Verpackungsboden

Hersteller: Hepart AG, 8280 Kreuzlingen, Schweiz

Import und Vertrieb EU: Usisan GmbH, 78467 Konstanz, Deutschland

Inhalt: e 300 g