

Alle Nährstoffe im Überblick

Figuactiv Shakes	Pro 100g	% RDA*	Pro Portion	% RDA*
Physiologischer Brennwert	1564 kJ (371 kcal)		932 kJ (221 kcal)	
Eiweiß	41 g		20g	
Kohlenhydrate	25 g		19 g	
• davon Zucker	1,4 g		12 g	
• davon Lactose	<0,1 g		0,2 g	
Fett	12 g		7,3 g	
• davon gesättigte Fettsäuren	2,0 g		2,3 g	
• davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3,9 g		1,2 g	
Ballaststoffe	10 g		2,8 g	
Natrium	0,6 g		0,3 g	
Proteinheiten (BE)	2,1 BE		1,6 BE	
Vitamin A (RE)	1200 µg	150	369 µg	46
Vitamin D3	6,0 µg	120	1,8 µg	35
Vitamin E (TE)	14 mg	140	4,0 mg	40
Vitamin C	50 mg	83	18 mg	30
Vitamin B1 (Thiamin)	1,6 mg	114	0,5 mg	39
Vitamin B2 (Riboflavin)	2,4 mg	150	1,1 mg	70
Niacin	27 mg	150	7,8 mg	43
Vitamin B6	2,3 mg	115	0,8 mg	38
Folsäure	325 µg	163	102 µg	51
Vitamin B12	1,9 µg	190	1,6 µg	158
Biotin	80 µg	53	31 µg	21
Pantothensäure	4,6 mg	77	2,2 mg	36
Calcium	625 mg	78	470 mg	59
Phosphor	990 mg	124	505 mg	63
Kalium	590 mg		553 mg	
Eisen	39 mg	279	11 mg	79
Magnesium	170 mg	57	78 mg	26
Selen	100 µg		28 µg	
Mangan	1,6 mg		0,5 mg	
Zink	15 mg	100	5,1 mg	34
Jod	250 µg	167	78 µg	52
Kupfer	2,2 mg		0,6 mg	



RDA = % der empfohlenen Tagesdosis
 ** 28g + 250 ml fettarme, lactosefreie Milch (1,5% Fett)
 Durchschnittlicher Brennwert pro 100ml verzehrfertige Zubereitung: 333 kJ (80kcal)