

allévo

VERY LOW CALORIE DIET

OATMEAL & apple & cinnamon

15 annosta



Allévo VLCD puuro Omena&Kaneli on täysipainoinen ja erittäin vähäenerginen ruokavalionkorvike painonhallintaan. Saat siitä riittävän päivittäisen määrän kaikkia tarvittavia ravintoaineita, kun noudatat käyttöohjeita tarkasti. Jos haluat nopean aloituksen painonpudotukseen, voit korvata kaikki päivän ateriat 1-3 viikon ajan Allévo VLCD -tuotteilla. Tällöin on tärkeää, että otat kaikki 5 annosta päivässä, jotta voit varmistua, että saat päivittäisen määrän kaikki välttämättömiä ravintoaineita. On tärkeää juoda riittävästi vähäenergisistä nesteistä (mieluiten 1,5 litraa vettä) päivittäin. Pysyvän painonhallinnan kannalta on tärkeää ylläpitää terveellisiä elämäntapoja sekä terveellisiä ruokailu- ja liikuntatapoja.

- Ruokavalionkorvike painonhallintaan
- Ateria sisältää kaikki tarvittavat vitamiinit, mineraalit ja ravintoaineet
- 5 annosta/päivä
- Sisältää 150 kcal/annos
- Puuro, joka sisältää omenaa ja kanelia

KÄYTTÖOHJE:

1. Sekoita pussin sisältö lautasella/kulhossa 1,5 desilitraan kylmää vettä.
2. Lämmitä mikrossa täydellä teholla noin 1,5 min.
3. Sekoita ja nauti.

karo[®]
healthcare

KARO PHARMA AB
Box 16184, 103 24 Stockholm
www.karopharma.se
www.allévo.fi

AINESOSAT: Kaurahiutaleet, soijaproteiini, auringonkansiemenet 6 %, kasviöjy (soija), omena 3,1 %, pellavan-siemen, aromi, riisikuitu, kaneli 0,8 %, koliinibitartraatti, kalium, kloridi, fosfori, kalsium, magnesium, sinkki, rauta, mangaani, kupari, jodi, seleeni, molybdeeni, C-vitamiini, niasiini, E-vitamiini, pantoteenihappo, B2-vitamiini, B6-vitamiini, B1-vitamiini, A-vitamiini, foolihappo, K-vitamiini, biotiini, D-vitamiini, B12-vitamiini, makeutusaine (asesulfaami K, sukraloosi).

Saattaa sisältää pieniä määriä **maitoa**.
SISÄLTÄÄ MAKEUTUSAINETTA.

Very Low
Calorie Diet

Ruokavalion-
korvike
painon-
hallintaan

LISÄTTYÄ
KUITUA

Allévo VLCD -tuotteet on tarkoitettu painon alentamiseen terveille aikuisille, jotka ovat ylipainoisia tai lihavia. Tuotteita ei ole tarkoitettu lapsille, nuorille, raskaana oleville tai imettäville naisille, tai henkilöille, joilla on jokin sairaus ilman terveydenhuollon ammattilaisen tai lääkärin ohjeistusta. Käyttäessäsi Allévo VLCD -tuotteita käyttöohjeiden mukaisesti saat riittävän päivittäisen määrän kaikkia välttämättömiä ravintoaineita. Jauhe tulee sekoittaa veteen käyttöohjeiden mukaisesti ennen käyttöä. Muista juoda päivittäin vähäenergisistä nesteistä (mieluiten 1,5 litraa vettä). Terveiden laihduttavien ylipainoisten tai lihaviin aikuisten ei tule käyttää tuotteita yli 8 viikon ajan tai toistuvasti lyhyemmissä jaksoissa ilman terveydenhuollon ammattilaisen ohjeistusta. Pysyvän painonhallinnan kannalta on tärkeää, että noudatat terveellisiä elämäntapoja, ruokailutottumuksia ja harrastat liikuntaa.

NÄRINGSINNEHÅLL/ NÆRINGSINNHOLD/ RAVINTOARVO:	PER MÅLTID/ ATERIA (1 PÄSE/PUSSII)	PER 100 G PULVER/ JAUHETTA	PER DAGSDOS/DØGNDOSE VUOROKAUSIANNOS (5 PÄSAR/PUSSIA)
Energi/Energia, kJ/kcal	625/150	1601/383	3123/747
Fett/Rasvaa, g	4,6	12	23
varav/hvorav/josta:			
- mättat fett/mettede fettsyrer/tydyttynttä, g	0,7	1,7	3,4
- linolsyra/linolihappo, g	2,2	5,7	11
- alfa-linolensyra/alfalinoleenihappo, g	0,3	0,7	1,4
Kolhydrat/Karbohydrater/Hiilihydraatit, g	11	28	55
varav/hvorav/josta:			
- sockerarter/sukkerarter/sokereita, g	1,5	3,9	7,7
Fiber/Kostfiber/Ravintokuitu, g	2,5	6,4	12
Protein/Proteiini, g	15	38	75
Salt/Suola*, g	0,44	1,1	2,2
VITAMINER/VITAMIINIT:			
Vitamin A/A-vitamiini, µg	141	361	704
Vitamin D/D-vitamiini, µg	2,0	5,1	10
Vitamin E/E-vitamiini, mg	2,1	5,5	11
Vitamin K/K-vitamiini, µg	14	37	72
Vitamin C/C-vitamiini, mg	22	57	110
Tiamin/Tiamiini (B1), mg	0,24	0,62	1,2
Riboflavin/Riboflaviini (B2), mg	0,35	0,89	1,7
Niacin/Niasiini, mg	3,6	9,2	18
Vitamin B6/B6-vitamiini, mg	0,34	0,87	1,7
Folsyra/Foolihappo, µg	99,3	255	497
Vitamin B12/B12-vitamiini, µg	0,99	2,5	4,9
Biotin/Biotiini, µg	8,0	21	40
Pantotensyra/Pantoteenihappo, mg	1,0	2,6	5,1
MINERALER/KIVENNÄISAINHEET:			
Kalium, mg	624	1600	3120
Klorid/Kloridi, mg	276	707	1380
Kalcium/Kalsium, mg	195	501	977
Fosfor/Fosfori, mg	266	682	1330
Magnesium, mg	30,1	77,3	151
Järn/Rauta, mg	4,2	11	21
Zink/Sinkki, mg	2,9	7,4	14
Koppar/Kupari, mg	0,47	1,2	2,4
Mangan/Mangaani, mg	0,60	1,5	3,0
Selen/Seleeni, µg	14	36	70
Molybden/Molybdeeni, µg	13	34	67
Jod/Jodi, µg	31,1	79,6	155
Natrium, mg	180	450	880
ÖVRIGA VÄRDEN/ØVRIGE STOFFER/MUUT ARVOT:			
Kolin/Koliini, mg	80	205	400
Laktos/Laktoosi, g	0	0	0