

# allévo

## VERY LOW CALORIE DIET

# SHAKE forest fruit

### 15 annosta



Allévo VLCD Shake Metsämarja 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 kaikkia 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
- Ateriat sisältää kaikki tarvittavat vitamiinit, mineraalit ja ravintoaineet
- 5 annosta/päivä
- Sisältää 152 kcal/annos
- Juomajauhe, joka sisältää mansikkaa ja mustikkaa

#### KÄYTTÖOHJE:

1. Lisää sekoittimeen/shakeriin 3 dl kylmää vettä.
2. Lisää pussin sisältö veteen.
3. Ravista 10–15 sekuntia.

**karo**<sup>®</sup>  
healthcare

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

**AINESOSAT:** Soijaproteiini, maltodekstriini, herajauhe (**maito**), kasviöjy (soija, auringonkukka, pellavansiemen), soijalesitiini, **kaurakuitu\***, mansikkajauhe 1,5%, aromi, riisikuitu, stabilointiaine (guarkumijauhe, ksantaanikumi), happo (omenahappo), väriaine (punajuuri), mustikkajauhe 0,3%, 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).  
**\*Kaurakuitu sisältää vähemmän kuin 20 mg/kg gluteenia, mikä määritellään gluteenittomaksi. SISÄLTÄÄ MAKEUTUSAINETTA**



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.

NÄRINGSINNEHÄLL/ NÆRINGSINNHOLD/ RAVINTOARVO:	PER MÅLTID/ ATERIA (1 PÄSE/PUSSII)	PER 100 G PULVER/ JAUHETTA	PER DAGSDOS/DØGNDOSE VUOROKAUSIANNOS (5 PÄSAR/PUSSIA)
Energi/Energia, kJ/kcal	636/152	1630/390	3179/761
Fett/Rasvaa, g	4,3	11	22
varav/hvorav/josta:			
- mättät fett/mettede fettsyrer/tydyttynttä, g	0,7	1,9	3,6
- linolsyra/linolihappo, g	2,2	5,7	11
- alfa-linolensyra/alfalinoleenihappo, g	0,3	0,7	1,4
Kolhydrat/Karbohydrater/Hiilihydraatit, g	12	30	58
varav/hvorav/josta:			
- sockerarter/sukkerarter/sokereita, g	4,0	10	20
Fiber/Kostfiber/Ravintokuitu, g	2,0	5,2	10
Protein/Proteiini, g	15	39	75
Salt/Suola*, g	0,60	1,5	3,0
<b>VITAMINER/VITAMIINIT:</b>			
Vitamin A/A-vitamiini, µg	141	361	704
Vitamin D/D-vitamiini, µg	2,0	5,1	10
Vitamin E/E-vitamiini, mg	2,2	5,6	11
Vitamin K/K-vitamiini, µg	14	36	70
Vitamin C/C-vitamiini, mg	36	92	180
Tiamin/Tiamiini (B1), mg	0,19	0,50	0,97
Riboflavin/Riboflaviini (B2), mg	0,34	0,86	1,7
Niacin/Niasiini, mg	3,4	8,8	17
Vitamin B6/B6-vitamiini, mg	0,32	0,82	1,6
Folsyra/Foolihappo, µg	99,3	255	496
Vitamin B12/B12-vitamiini, µg	0,60	1,5	3,0
Biotin/Biotiini, µg	8,0	21	40
Pantotensyra/Pantoteenihappo, mg	1,0	2,6	5,2
<b>MINERALER/KIVENNÄISAINHEET:</b>			
Kalium, mg	620	1590	3100
Klorid/Kloridi, mg	276	707	1380
Kalcium/Kalsium, mg	194	497	969
Fosfor/Fosfori, mg	265	679	1320
Magnesium, mg	30,5	78,3	153
Järn/Rauta, mg	4,1	10	20
Zink/Sinkki, mg	2,6	6,6	13
Koppar/Kupari, mg	0,45	1,2	2,3
Mangan/Mangaani, mg	0,60	1,5	3,0
Selen/Seleeni, µg	14	36	70
Molybden/Molybdeeni, µg	13	34	67
Jod/Jodi, µg	30,0	76,9	150
Natrium, mg	240	620	1200
<b>ÖVRIGA VÄRDEN/ØVRIGE STOFFER/MUUT ARVOT:</b>			
Kolin/Koliini, mg	80	206	402
Laktos/Laktoosi, g	2,7	7,0	14