

allévo

VERY LOW CALORIE DIET

SHAKE chocolate

15 annosta



Allévo VLCD Shake Suklaa 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
- Ateria sisältää kaikki tarvittavat vitamiinit, mineraalit ja ravintoaineet
- 5 annosta/päivä
- Sisältää 155 kcal/annos
- Suklaan makuinen juomajauhe

KÄYTTÖOHJE:

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

karo[®]
healthcare

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

AINESOSAT: soijaproteiini, maltodekstriini, vähärasvainen kaakaojauhe (10%), herajauhe (**maito**), kasviöljy (soija, auringonkukka, pellavansiemen), aromi, **soijalesitiini**, riisikuitu, stabilointiaine (guarkumijauhe, ksantaanikumi), **kaurakuitu***, 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.**

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.

NÄRINGSINNEHÄLL/ NÄRINGSINNHOLD/ RAVINTOARVO:	PER MÄLTID/ ATERIA (1 PÄSE/PUSSI)	PER 100 G PULVER/ JAUHETTA	PER DAGSDOS/DØGNDOSE VUOROKAUSIANNOS (5 PÄSAR/PUSSIA)
Energi/Energia, kJ/kcal	648/155	1662/398	3241/775
Fett/Rasvaa, g	4,8	12	24
varav/hvorav/josta:			
- mättat fett/mettede fettsyrer/tydyttynttä, g	1,0	2,6	5,0
- linolsyra/linolihappo, g	2,2	5,6	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	4,1	11	21
Fiber/Kostfiber/Ravintokuitu, g	2,0	5,2	10
Protein/Proteiini, g	15	39	75
Salt/Suola*, g	0,58	1,5	2,9
VITAMINER/VITAMIINIT:			
Vitamin A/A-vitamiini, µg	144	369	719
Vitamin D/D-vitamiini, µg	2,0	5,1	10
Vitamin E/E-vitamiini, mg	2,3	5,9	12
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	0,35	0,89	1,7
Niacin/Niasiini, mg	3,5	9,0	18
Vitamin B6/B6-vitamiini, mg	0,32	0,82	1,6
Folsyra/Foolihappo, µg	97,2	249	486
Vitamin B12/B12-vitamiini, µg	0,6	1,5	3,0
Biotin/Biotiini, µg	8,0	21	40
Pantotensyra/Pantoteenihappo, mg	1,1	2,8	5,4
MINERALER/KIVENNÄISAINHEET:			
Kalium, mg	621	1590	3110
Klorid/Kloridi, mg	203	520	1010
Kalcium/Kalsium, mg	191	490	956
Fosfor/Fosfori, mg	280	718	1400
Magnesium, mg	32,9	84,5	165
Järn/Rauta, mg	5,2	13	26
Zink/Sinkki, mg	2,8	7,2	14
Koppar/Kupari, mg	0,59	1,5	3,0
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	230	600	1200
ÖVRIGA VÄRDEN/ØVRIGE STOFFER/MUUT ARVOT:			
Kolin/Koliini, mg	80	206	402
Laktos/Laktoosi, g	3,2	8,2	16