

allévo

VERY LOW CALORIE DIET

SOUP potato & leek

15 annosta



Allévo VLCD Keitto Peruna&Purjo 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
- Ateriat sisältää kaikki tarvittavat vitamiinit, mineraalit ja ravintoaineet
- 5 annosta/päivä
- Sisältää 151 kcal/annos
- Perunaa ja purjoo sisältävä keitto

KÄYTTÖOHJE:

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

karo[®]
healthcare

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

AINESOSAT: Soijaproteiini, maltodekstriini, herajauhe (**maito**), kasviöjy (soija, auringonkukka, pellavansiemen), aromi (**maitoa** ja selleriä), **soijalesitiini**, **juusto**jauhe, **kaurakuitu***, sipulijauhe, purjo 1%, perunahiutaleita 1%, riisikuitu, stabilointiaine (guarkumijauhe, ksantaanikumi), suola, koliinibitartraatti, kloridi, kalium, fosfori, kalsium, magnesium, sinkki, rauta, mangaani, kupari, jodi, seleeni, molybdeeni, C-vitamiini, niasiini, E-vitamiini, pantoteeni-happo, B2-vitamiini, B6-vitamiini, B1-vitamiini, A-vitamiini, foolihappo, K-vitamiini, biotiini, D-vitamiini, B12-vitamiini. ***Kaurakuitu sisältää vähemmän kuin 20 mg/kg gluteenia, mikä määritellään gluteenittomaksi.**

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/ NÆRINGSINNHOLD/ RAVINTOARVO:	PER MÅLTID/ ATERIA (1 PÄSE/PUSSII)	PER 100 G PULVER/ JAUHETTA	PER DAGSDOS/DØGNDOSE VUOROKAUSIANNOS (5 PÄSAR/PUSSIA)
Energi/Energia, kJ/kcal	630/151	1615/386	3151/753
Fett/Rasvaa, g	4,8	12	24
varav/hvorav/josta:			
- mättat fett/mettede fettsyrer/tydyttynttä, g	1,1	2,8	5,4
- linolsyra/linolihappo, g	2,2	5,6	11
- alfa-linolensyra/alfalinoleenihappo, g	0,3	0,7	1,4
Kolhydrat/Karbohydrater/Hiilihydraatit, g	11	27	53
varav/hvorav/josta:			
- sockerarter/sukkerarter/sokereita, g	4,3	11	21
Fiber/Kostfiber/Ravintokuitu, g	2,0	5,1	10
Protein/Proteiini, g	15	38	75
Salt/Suola*, g	1,7	4,4	8,5
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	2,2	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	0,49	0,96
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	97,2	249	486
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	5,1
MINERALER/KIVENNÄISAINHEET:			
Kalium, mg	627	1610	3130
Klorid/Kloridi, mg	956	2450	4780
Kalcium/Kalsium, mg	190	487	951
Fosfor/Fosfori, mg	259	665	1300
Magnesium, mg	31,0	79,4	155
Järn/Rauta, mg	3,9	10	20
Zink/Sinkki, mg	2,5	6,5	13
Koppar/Kupari, mg	0,44	1,1	2,2
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	680	1700	3400
ÖVRIGA VÄRDEN/ØVRIGE STOFFER/MUUT ARVOT:			
Kolin/Koliini, mg	80	206	402
Laktos/Laktoosi, g	1,5	8,9	17