Complete Diet, 1000g

Art nr. 0045-0 Choklad & 0045-1, Jordgubb

**Komplett kostersättning för viktkontroll**

Complete Diet är en effektiv viktminskningsprodukt som tillgodoser kroppens dagliga behov av makro- och mikronäringsämnen. Det låga energiinnehållet leder till snabb viktnedgång och den goda smaken gör det enkelt att hålla fast vid dieten.

* **Lågt GI**
* **Långvarig mättnadskänsla**
* **Effektiv viktminskning**
* **Låglaktosprodukt**

Complete Diet har ett mycket lågt energiinnehåll samtidigt som den är näringstät, vilket gör att du snabbt går ner i vikt utan att ha ett för lågt intag av näringsämnen. Den innehåller svensk rapsolja, högvärdigt mjölkprotein, havrefiber och en fullständig vitamin- och mineraluppsättning. Complete Diet är framtagen av näringsexperter och godkänd av Livsmedelsverket som en VLCD (Very Low Calorie Diet)-produkt.

Huvudsakliga kolhydratkällor är fruktos och den tandvänliga sockerarten palatinos som har extremt lågt GI för att hålla insulinet i schack mellan måltider. Havrefiber och inulin ger en hög fiberhalt som ökar mättnadskänslan. Produkten är även låglaktos och kan förtäras av de flesta laktosintoleranta.

Den största fettkällan är svensk rapsolja med stor andel enkel- och fleromättat fett samt medellånga fettsyror (MCT). MCT är unikt eftersom det ger energi i musklerna istället för att lagras som underhudsfett.

Det fullvärdiga mjölkproteinet ger dig en komplett aminosyraprofil, vilket är nödvändigt för att du ska kunna bevara din muskelmassa under viktminskningsperioden.

Complete Diet finns i två goda smaker; Choklad och Jordgubb! Om du inte vill ha Complete Diet som enda näringskälla under dagen så går det utmärkt att bara ta en portion som ett nyttigt mellanmål, till exempel om du slarvade med lunchen eller behöver näring i samband med ett träningspass.

NETTOVIKT

1000g (80 -160 serveringar)

**DOSERING**

**1 rågad skopa** (ca 46 g) skakas med 2-3 dl vatten. Drick 3 portioner per dag (ca 138 g) för komplett kostersättning. OBS! Pulvret bör vägas vid dosering eftersom volymvikten kan ändras vid transport och lagerhållning.   
***För snabbaste resultat*:** 3 portioner per dag. Viktnedgång 1-4 kg/vecka.   
***För välmående och viktminskning:*** Ersätt 2 måltider per dag med Complete Diet. Viktnedgång 0,5-1 kg/vecka.

**INGREDIENSER**

**Ingredienser Jordgubb:** *Mjölkprotein, inulin (fiber från cikoriarot), palatinos, havrefiber, fruktos, rapsolja, vitaminer/mineraler (kaliumcitrat, natriumklorid, magnesiumoxid, kaliumklorid, dikalciumfosfat, askorbinsyra, zinkglukonat, järnfumarat, di-alfa-tokoferylacetat, niacinamid, retinolacetat, kopparglukonat, kalciumpantotenat, tiaminmononitrat, kolekalciferol, cyanokobalamin, riboflavin, pyridoxinhydroklorid, manganglukonat, fytomenadion, folsyra, biotin, kromklorid, ammoniumheptamolybdat, kaliumjodid, natriumselenit), veg. MCT-fett, jordgubbsarom, sojalecitin, stabiliseringsmedel (guargummi), färgämne (rödbetsrött), sötningsmedel (aspartam\*).*

**Ingredienser Choklad:** *Mjölkprotein, inulin (fiber från cikoriarot), havrefiber, kakao, fruktos, palatinos, rapsolja, vitaminer/mineraler (kaliumcitrat, natriumklorid, magnesiumoxid, kaliumklorid, dikalciumfosfat, askorbinsyra, zinkglukonat, järnfumarat, di-alfa-tokoferylacetat, niacinamid, retinolacetat, kopparglukonat, kalciumpantotenat, tiaminmononitrat, kolekalciferol, cyanokobalamin, riboflavin, pyridoxinhydroklorid, manganglukonat, fytomenadion, folsyra, biotin, kromklorid, ammoniumheptamolybdat, kaliumjodid, natriumselenit), veg. MCT-fett, chokladarom, sojalecitin, stabiliseringsmedel (guargummi), sötningsmedel (aspartam\*). \*Innehåller en källa till fenylalanin Innehåller sötningsmedel.* **Allergener** mjölk, soja och gluten.

ÖVRIGT

- Produkten bör inte användas som enda näringskälla under en längre sammanhängande tid än 3 veckor utan att medicinska råd inhämtas. - Bör inte användas som enda näringskälla vid övervikt med komplikationer (t.ex. hjärt- kärlsjukdom eller ämnesomsättningsrubbningar) utan läkarkontroll. - Produkten är inte avsedd som enda näringskälla för barn och ungdomar, gravida eller ammande kvinnor eller personer med stört ätbeteende. - Det är viktigt att hela den dagliga dosen intas om produkten används som enda näringskälla. - Det är viktigt med tillräckligt dagligt vätskeintag.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Näringsvärde Jordgubb** | **100 g (DRI\*)** | **46 g (DRI)** | **3 port, 138 g (DRI)** |
| Energi (kJ/kcal) | 1550/370 | 700/170 | 2120/510 |
| Fett (g) | 10 | 4,5 | 14 |
| - varav mättat (g)  - varav linolsyra (g) | 1,4 2,2 | 0,6 1,0 | 1,9 3,0 |
| Kolhydrat (g) | 27 | 12 | 36 |
| - varav sockerarter (g)  - varav laktos (g) | 20 < 1 | 9,5 < 0,46 | 28 < 1,4 |
| Fiber (g) | 17 | 8,0 | 24 |
| Protein (g) | 36 | 17 | 50 |
| Salt (g) | 2 | 1 | 2,9 |
| Vitamin A (µg) | 797 (100%) | 367 (46%) | 1100 (138%) |
| Vitamin D (µg) ) | 3,6 (72%) | 1,6 (32%) | 4,9 (98%) |
| Vitamin E (mg) | 8,0 (67%) | 3,7 (31%) | 11 (92%) |
| Vitamin K (µg) | 51 (68%) | 23 (31%) | 70 (93%) |
| Vitamin C (mg) | 43 (54%) | 20 (25%) | 60 (75%) |
| Tiamin (mg) | 1,2 (109%) | 0,5 (45%) | 1,6 (136%) |
| Riboflavin (mg) | 1,4 (100%) | 0,7 (50%) | 2,0 (143%) |
| Niacin (mg) | 13 (81%) | 6,0 (38%) | 18 (113%) |
| Vitamin B6 (mg) | 1,5 (107%) | 0,7 (50%) | 2,1 (150%) |
| Folsyra (µg) | 217 (109%) | 100 (50%) | 300 (150%) |
| Vitamin B12 (µg) | 2,2 (88%) | 1,0 (40%) | 3,0 (120%) |
| Biotin (µg) | 130 (260%) | 60 (120%) | 180 (360%) |
| Pantotensyra (mg) | 4,3 (72%) | 2,0 (33%) | 6,0 (100%) |
| Kalium (mg) | 1449 (72%) | 667 (33%) | 2000 (100%) |
| Klorid (mg) | 1231 (154%) | 567 (71%) | 1700 (213%) |
| Kalcium (mg) | 612 (77%) | 282 (35%) | 845 (106%) |
| Fosfor (mg) | 580 (83%) | 267 (38%) | 801 (114%) |
| Magnesium (mg) | 254 (68%) | 117 (31%) | 351 (94%) |
| Järn (mg) | 11 (79%) | 5,0 (36%) | 15 (107%) |
| Zink (mg) | 11 (110%) | 5,0 (50%) | 15,1 (151%) |
| Koppar (mg) | 1,4 (140%) | 0,7 (70%) | 2,0 (200%) |
| Mangan (mg) | 1,8 (90%) | 0,8 (40%) | 2,4 (120%) |
| Selen (µg) | 36 (65%) | 17 (31%) | 50 (91%) |
| Krom (µg) | 36 (90%) | 17 (43%) | 50 (125%) |
| Molybden (µg) | 109 (218%) | 50 (100%) | 150 (300%) |
| Jod (µg) | 109 (73%) | 50 (33%) | 150 (100%) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ingredienser Jordgubb** | **%** |
| Kaseinat | 25 |
| Inulin Fibrulin Instant | 15 |
| Aspartam | 0,2 |
| Oatwell 14% | 9 |
| Vitamin/ mineralmix VLCD Fairing | 4,6 |
| Sojalecitin 1,2 | 1,2 |
| WPC 80 15 | 15 |
| Palatinos | 9,7 |
| Rapsolja | 5 |
| MCT | 3 |
| Jordgubbsarom | 3 |
| Fruktos | 8 |
| Rödbetspulver | 0,3 |
| Guargum | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Näringsvärde Choklad** | **100 g (DRI\*)** | **46 g (DRI)** | **3 port, 138 g (DRI)** |
| Energi (kJ/kcal) | 1550/370 | 700/170 | 2120/510 |
| Fett (g) | 11 | 5 | 15 |
| - varav mättat (g)  - varav linolsyra (g) | 1,9 2,2 | 0,9 1,0 | 2,7 3,0 |
| Kolhydrat (g) | 23 | 10 | 31 |
| - varav sockerarter (g)  - varav laktos (g) | 16 < 1 | 7,0 < 0,46 | 22 < 1,4 |
| Fiber (g) | 17 | 7,5 | 23 |
| Protein (g) | 38 | 18 | 53 |
| Salt (g) | 2 | 1 | 2,9 |
| Vitamin A (µg) | 797 (100%) | 367 (46%) | 1100 (138%) |
| Vitamin D (µg) ) | 3,6 (72%) | 1,6 (32%) | 4,9 (98%) |
| Vitamin E (mg) | 8,0 (67%) | 3,7 (31%) | 11 (92%) |
| Vitamin K (µg) | 51 (68%) | 23 (31%) | 70 (93%) |
| Vitamin C (mg) | 43 (54%) | 20 (25%) | 60 (75%) |
| Tiamin (mg) | 1,2 (109%) | 0,5 (45%) | 1,6 (136%) |
| Riboflavin (mg) | 1,4 (100%) | 0,7 (50%) | 2,0 (143%) |
| Niacin (mg) | 13 (81%) | 6,0 (38%) | 18 (113%) |
| Vitamin B6 (mg) | 1,5 (107%) | 0,7 (50%) | 2,1 (150%) |
| Folsyra (µg) | 217 (109%) | 100 (50%) | 300 (150%) |
| Vitamin B12 (µg) | 2,2 (88%) | 1,0 (40%) | 3,0 (120%) |
| Biotin (µg) | 130 (260%) | 60 (120%) | 180 (360%) |
| Pantotensyra (mg) | 4,3 (72%) | 2,0 (33%) | 6,0 (100%) |
| Kalium (mg) | 1449 (72%) | 667 (33%) | 2000 (100%) |
| Klorid (mg) | 1231 (154%) | 567 (71%) | 1700 (213%) |
| Kalcium (mg) | 612 (77%) | 282 (35%) | 845 (106%) |
| Fosfor (mg) | 580 (83%) | 267 (38%) | 801 (114%) |
| Magnesium (mg) | 254 (68%) | 117 (31%) | 351 (94%) |
| Järn (mg) | 11 (79%) | 5,0 (36%) | 15 (107%) |
| Zink (mg) | 11 (110%) | 5,0 (50%) | 15,1 (151%) |
| Koppar (mg) | 1,4 (140%) | 0,7 (70%) | 2,0 (200%) |
| Mangan (mg) | 1,8 (90%) | 0,8 (40%) | 2,4 (120%) |
| Selen (µg) | 36 (65%) | 17 (31%) | 50 (91%) |
| Krom (µg) | 36 (90%) | 17 (43%) | 50 (125%) |
| Molybden (µg) | 109 (218%) | 50 (100%) | 150 (300%) |
| Jod (µg) | 109 (73%) | 50 (33%) | 150 (100%) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ingredienser Choklad** | **%** |
| Kaseinat | 25 |
| Inulin Fibrulin Instant | 12 |
| Aspartam | 0,2 |
| Oatwell 14% | 9 |
| Vitamin/ mineralmix VLCD Fairing | 4,6 |
| Sojalecitin 1,2 | 1,2 |
| WPC 80 15 | 15 |
| Palatinos | 5 |
| Rapsolja | 5 |
| MCT | 3 |
| Chokladarom | 3 |
| Fruktos | 8 |
| Kakao | 8 |
| Guargum | 1 |

FÖRVARING

Torrt, svalt, väl förslutet och oåtkomligt för barn.

KOSTTILLSKOTT

Rekommenderad dagsdos ska ej överskridas. Bör inte användas som alternativ till en varierad kost. Förvaras utom räckhåll för barn.

KVALITETSGARANTI

Producerad i Sverige enligt rådande EU-normer.