

# Porridge



**THE 1:1 DIET**

by Cambridge Weight Plan™

# Porridge mit gemischten Beeren

**Mix für Mehrkorn-Haferbrei mit Himbeere und Cranberry und Magermilch. Mahlzeitenersatz zur Gewichtskontrolle.**

**Zutaten:** Magermilchpulver, Vollkornhaferflocken 18 %, Fructose, Vollkornhafermehl, Milchprotein, Mehrkornmehl (Hartweizengrieß, Gerstenmehl, Hafermehl, Dinkelmehl, Roggenmehl), Erbsenprotein, Beerenstücke (Cranberry, Himbeere) 4,5%, Sojalecithin, Aroma, konjugiertes Linolsäurepulver (konjugierte Linolsäure, Maissirup, modifizierte Stärke, Antioxidationsmittel: Natrium Ascorbat), zusammengesetzte Vitamin- und Mineralstoffmischung (Maltodextrin, Ascorbinsäure, Eisenfumarat, Nicotinamid, Vitamin-E-Acetat, Zinkoxid, Kalzium-D-Pantothenat, Kupfergluconat, Mangansulfat, Thiaminhydrochlorid, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Vitamin-A-Acetat, Folsäure, Kaliumjodat, Chromchlorid, Natriumselenit, Vitamin K, Natriummolybdat, D-Biotin, Vitamin D3, Vitamin B12), Geschmacksverstärker: Kaliumchlorid, Salz, Kalziumkarbonat, Antioxidationsmittel (Ascorbylpalmitat, tocopherolhaltiger Extrakt, Säuerungsmittel: Zitronensäure), Kaliumphosphat, Magnesiumoxid.

**Allergene:** einschließlich glutenhaltigen Getreideerzeugnissen, siehe fettgedruckte Inhaltsstoffe. Nicht für Personen mit Nuss- oder Sesamallergien geeignet. Für Vegetarier geeignet.

Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 54g portion	Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 54g portion	%RI pro 100g/54g	Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 54g portion	%RI pro 100g/54g
Brennwert kJ	1565	845	Vitamin A µg	555.6	300.0	69/38	Kalzium mg	508.1	274.4	64/34
kcal	370	200	Vitamin D µg	4.1	2.2	81/44	Phosphor mg	388.0	209.5	55/30
Fett g	4.9	2.6	Vitamin E mg	9.4	5.1	79/43	Magnesium mg	211.4	114.2	56/30
Davon gesättigte			Vitamin K µg	59.3	32.0	79/43	Eisen mg	10.7	5.8	76/41
Fettsäuren g	0.8	0.5	Vitamin C mg	83.3	45.0	104/56	Zink mg	8.3	4.5	83/45
Einfach ungesättigte			Thiamin mg	1.2	0.7	109/59	Kupfer mg	0.7	0.4	72/39
Fettsäuren g	1.2	0.6	Riboflavin mg	1.5	0.80	106/57	Mangan mg	1.9	1.0	93/50
Mehrfach ungesättigte			Niacin mg	12.6	6.8	79/43	Selen µg	43.6	23.6	79/43
Fettsäuren g	1.3	0.7	Vitamin B6 mg	1.1	0.62	82/44	Chrom µg	18.7	10.1	47/25
Kohlenhydrate g	56.1	30.3	Folsäure µg	159.3	86.0	80/43	Molybdän µg	24.0	13.0	48/26
Davon Zucker g	30.4	16.4	Vitamin B12 µg	2.1	1.2	85/46	Iodin µg	107.9	58.3	72/39
Stärke g	24.1	13.0	Biotin µg	44.4	24.0	89/48				
Ballaststoffe g	4.4	2.4	Pantothensäure mg	5.2	2.8	86/47				
Eiweiß g	23.1	12.5	Kalium mg	934.5	504.6	47/25				
Salz g	0.8	0.4	Chlorid mg	758.1	409.4	95/51				

200kcal  
845kJ

Protein-  
reich

Für  
Vegetarier  
geeignet

# Porridge Original

**Mix für Mehrkorn-Haferbrei mit Magermilch. Mit Süßstoffen. Mahlzeitenersatz zur Gewichtskontrolle.**

**Zutaten:** Vollkornhafermehl, Vollkornhaferflocken 25 %, Magermilchpulver, Mehrkornmehl (Hartweizengrieß, Gerstenmehl, Hafermehl, Dinkelmehl, Roggenmehl), Erbsenprotein, Milchprotein, konjugiertes Linolsäurepulver (konjugierte Linolsäure, Maisirup, modifizierte Stärke, Antioxidationsmittel: Natrium Ascorbat), Sojalecithin, Trennmittel: Kaliumphosphat, Geschmacksverstärker: Kaliumchlorid, zusammengesetzte Vitamin- und Mineralstoffmischung (Maltodextrin, Ascorbinsäure, Eisenfumarat, Nicotinamid, Vitamin-E-Acetat, Zinkoxid, Kalzium-D-Pantothenat, Kupfergluconat, Vitamin-A-Acetat, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminhydrochlorid, Riboflavin, Mangansulfat, Folsäure, Kaliumjodat, Chromchlorid, Natriummolybdat, Vitamin K, Natriumselenit, D-Biotin, Vitamin D3, Vitamin B12), Salz, Kalziumkarbonat, Antioxidationsmittel (Ascorbylpalmitat, tocopherolhaltiger Extrakt, Säuerungsmittel: Zitronensäure), Magnesiumoxid, Süßstoffe (Acesulfam-K, Sucralose).

**Allergene:** einschließlich glutenhaltigen Getreideerzeugnissen, **siehe fettgedruckte Inhaltsstoffe.** Nicht für Personen mit Nuss- oder Sesamallergien geeignet. Für Vegetarier geeignet.

Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 54g portion	Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 54g portion	%RI pro 100g/54g	Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 54g portion	%RI pro 100g/54g
Brennwert kJ	1550	837	Vitamin A µg	544	294	68/37	Kalzium mg	495	267	62/33
kcal	370	200	Vitamin D µg	3.5	1.9	70/38	Phosphor mg	542	293	77/42
Fett g	6.8	3.6	Vitamin E mg	8.5	4.6	71/38	Magnesium mg	232	125	62/33
Davon gesättigte			Vitamin K µg	51	28	68/37	Eisen mg	11	5.7	75/41
Fettsäuren g	1.1	0.6	Vitamin C mg	72	39	90/49	Zink mg	6.7	3.6	67/36
Einfach ungesättigte			Thiamin mg	0.80	0.40	71/38	Kupfer mg	0.70	0.40	67/36
Fettsäuren g	2.0	1.1	Riboflavin mg	1.1	0.57	75/41	Mangan mg	1.3	0.70	64/35
Mehrfach ungesättigte			Niacin mg	11	5.8	67/36	Selen µg	37	20	68/37
Fettsäuren g	1.7	0.9	Vitamin B6 mg	0.90	0.50	67/36	Chrom µg	27	15	69/37
Kohlenhydrate g	51	27	Folsäure µg	133	71.8	66/36	Molybdän µg	34	19	69/37
Davon Zucker g	14	7	Vitamin B12 µg	1.8	0.95	70/38	Iodin µg	103	55.6	69/37
Stärke g	36	19	Biotin µg	33	18	67/36				
Ballaststoffe g	4.9	2.7	Pantothensäure mg	3.3	1.8	56/30				
Eiweiß g	24	13	Kalium mg	1438	777	72/39				
Salz g	1.0	0.5	Chlorid mg	969	523	121/65				

200kcal  
837kJ

Protein-  
reich

Für  
Vegetarier  
geeignet