

Body Attack

SPORTS NUTRITION

Der **Diet Shake** von **Body Attack** entspricht den Anforderungen des §14a der Diätverordnung. Mit einem Brennwert von nur rund 804 kcal als Tagesration liegt die Energiezufuhr so niedrig, dass der Körper auf seine Energiereserven zurückgreift und somit Fett abbauen kann. Nährstoffe wie Mineralien, Spurenelemente und Vitamine sind in angemessenen Mengen enthalten und vermeiden die häufig befürchteten Mangelerscheinungen. Trinken Sie zudem täglich mindestens 2-3 Liter kalorienfreie Getränke. Regelmäßige sportliche Aktivitäten unterstützen Ihre Diät und können maßgeblich zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.

Verzehrempfehlung (Tagesration): Ersetzen Sie alle Mahlzeiten über einen festgelegten Zeitraum von 3 Wochen durch 5 Diet Shakes (5 Portionen = 1 Tagesration) pro Tag. Sie können alle 3 Stunden einen Shake zubereiten und diesen trinken, bis Sie die 5 Portionen am Tag erreicht haben. Durch die 5 Portionen können alle wichtigen Nährstoffe in ausreichender Menge während einer kalorienarmen Ernährung bereitgestellt werden. Trinken Sie während der Anwendung mindestens 2-3 Liter Wasser am Tag z.B. zu jedem Shake 1-2 Gläser (à 300 ml) Wasser. Wollen Sie diese Diät länger als 3 Wochen fortführen, sollten Sie das mit Ihrem Arzt besprechen.

Verzehrempfehlung (Mahlzeitenersatz): Der Mahlzeitenersatz erleichtert eine kalorienarme Ernährung und dient der Gewichtszunahme. Sie können eine oder zwei Mahlzeiten jeweils durch einen Diet Shake am Tag ersetzen, dabei dürfen Sie sich eine oder zwei Mahlzeiten selbst zubereiten. Dabei sollten Sie nicht mehr als 500 kcal pro Mahlzeit aufnehmen, um den Zweck einer kalorienarmen Ernährung zu erfüllen. Die Ernährung sollte sich aus fettarmen Lebensmitteln, Vollprodukten, Obst und viel Gemüse zusammensetzen. Zusätzlich ist, wie bei der Tagesration, auf eine ausreichende und kalorienarme Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 bis 3 Litern zu achten.

Zubereitung: Als Mahlzeitenersatz: Für eine Portion (= 1 Shake) 43 g Pulver (3 gehäufte Messlöffel) in 200 ml fettarme Milch (1,5% Fett) einrühren und schluckweise trinken. **Als Tagesration:** Für eine Portion 43 g Pulver (3 gehäufte Messlöffel) in 200 ml Wasser einrühren und schluckweise trinken. Eine Tagesration entspricht 5 Portionen (215 g Pulver) in 1 Liter Wasser. Am besten lässt sich das Pulver in einem Mixer oder Shake verrühren.

Zutaten: Molkenerzeugnis, **Milch**eisweiß, **Soja**öl, Verdickungsmittel (Guarkernmehl, Xanthan), **Haf**erfaser (enthält **Gluten**), Maltodextrin, Aroma (enthält **Laktose**), Inulin, färbendes Lebensmittel (Rote Bete Pulver), Säuerungsmittel (Zitronensäure, L(+)-Weinsäure), L-Carnitin (Carnipure™) (0,46 %), Speisesalz, Kaliumchlorid, Süßungsmittel (Natriumcyclamat, Saccharin), Natriumdiphosphat, pflanzliches Öl (Palm), Höhlender-Fruchtpulver (Maltodextrin, Höhlenderkonzentrat, Säuerungsmittel (Zitronensäure), Karamellzucker syrup), Emulgator (**Soy** Lecithin), Magnesiumhydroxid, L-Ascorbinsäure, Eisen-diphosphat, Nicotinamid, DL-alpha-Tocopherol, Zinkoxid, Calcium-D-pantothenat, Mangan-sulfat, DL-alpha-Tocopherylacetat, Kupfercarbonat, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminmononitrat, Riboflavin, Retinylacetat, Pteroylmonglutaminsäure, Natriumselenit, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin.

Diätetisches Lebensmittel für eine gewichtskontrollierende Ernährung mit Süßungsmitteln und L-Carnitin. Getränkepulver zur Herstellung einer Diät-Trinknahrung.

Geschmack: Himbeer-Joghurt.

Ungeöffnet, kühl und trocken aufbewahrt, mindestens halbjährig bis Ende/Los-Ar.-siehe Boden. Nach dem Öffnen schnell aufbrauchen. Vor direkter Wärme und Lichteinstrahlung schützen.

The **Diet Shake** from **Body Attack** meets the requirements of §14a of the German dietary regulations. With a calorific value of only approximately 804 kcal as a daily ration, the consumed energy is so low that the body falls back on its energy reserves and so uses up fat. Nutrients such as minerals, trace elements and vitamins are present in appropriate quantities so as to avoid deficiencies. In addition, you should drink at least 2-3 litres of calorie-free drinks daily. Doing sports regularly will aid your diet and will increase your general well-being.

Recommended dosage (daily ration): Replace all meals with 5 Diet Shakes (5 servings = 1 daily ration) per day during a period of 3 weeks. Prepare and drink a shake every 3 hours until you have reached 5 servings a day. These 5 servings give you all the essential nutrients needed when following a low-calorie diet. Drink at least 2-3 litres of water a day e.g. 1-2 glasses of water (300 ml each) with every shake when following this diet. Consult your doctor should you wish to continue this diet for longer than 3 weeks.

Recommended dosage (meal replacement): This meal replacement can help manage weight as part of a low-calorie diet. Every day, have one Diet Shake instead of one or two meals and prepare one or two normal meals yourself. Take care to limit meals to 500 kcal to maintain a calorie-controlled diet. Low fat foods, whole grain products, fruit and vegetables are ideal nutritional sources. In addition to the daily ration, it is important to have an adequate low-calorie liquid intake of at least 2 to 3 litres.

Preparation: Meal replacement: For one serving (= 1 shake), stir 43 g of powder (3 heaped scoops) into 200 ml of low-fat milk (1.5% fat) and sip. **Daily ration:** For one serving, stir 43 g of powder (3 heaped scoops) into 200 ml of water and sip. The daily ration equals 5 servings (215 g powder) in 1 liter of water. Use a blender or shaker to easily mix the powder.

Ingredients: Whey solids, **Milk** protein, **Soy**bean oil, Thickeners (Guar gum, Xanthan gum), **Oat** fiber (contains **gluten**), Maltodextrin, Flavouring (contains **lactose**), Inulin, Colouring food stuff (Beetroot powder), Acidifier (Citric acid, L(+)-Tartaric acid), L-Carnitine (Carnipure™) (0.46 %), Table salt, Potassium chloride, Sweeteners (Sodium cyclamate, Saccharin), Sodium diphosphate, Vegetable oil (Palm), Elderberry fruit powder (Maltodextrin, Elderberry concentrate, Acidifier (Citric acid), Caramel sugar syrup), Emulsifier (**Soy** lecithin), Magnesium hydroxide, L-Ascorbic acid, Ferric-diphosphate, Nicotinamide, DL-alpha-tocopherol, Zinc oxide, Calcium D-pantothenate, Manganese sulfate, DL-alpha tocopheryl acetate, Copper carbonate, Pyridoxine hydrochloride, Thiamine mononitrate, Riboflavin, Retinyl acetate, Pteroylmonglutamic acid, Sodium selenite, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin.

Dietary supplement for weight control, with sweeteners and L-Carnitine. Beverage powder for the preparation of a diet drink.

Flavour: Raspberry-Yoghurt.

If kept unopened in a cool, dry place, best before end of/ Lot No.: see bottom. Once opened, use up quickly. Keep away from direct heat and light.

Exklusiv hergestellt für und Vertrieb durch/ Exclusively manufactured for and distributed by: Body Attack Sports Nutrition GmbH & Co. KG, Schnackenburgallee 217-223, 22525 Hamburg www.body-attack.com

Inhalt/Content: **e 430 g**

10 Portionen/servings à 43 g

*Sensivierungsschlag/servicing suggestion

daily

Carnipure

MADE IN GERMANY

DIET SHAKE

raspberry-yoghurt flavour

- biologisch hochwertige Eiweißquellen
- nach §14a der Diätverordnung
- 12 Vitamine & 11 Mineralien
- mit Omega-6 Fettsäure⁵
- plus L-Carnitin

430 g

Nährwertangaben/ Nutrition facts:	pro/ per 100 g		pro Portion/ per serving ²		pro Tagesration/ per daily ration ²	
		% NRV ¹		% NRV ¹		% NRV ¹
Brennwert/ Energy	1578 kJ		1074 kJ		3393 kJ	
Fett/ Fat	374 kcal		254 kcal		804 kcal	
- davon gesättigte Fettsäuren/ thereof saturated fatty acids	6,9 g		6,2 g		14,8 g	
- davon einfach ungesättigte Fettsäuren/ thereof monounsaturated fatty acids	1,7 g		2,6 g		3,7 g	
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren/ thereof polyunsaturated fatty acids	1,6 g		1,5 g		3,5 g	
Kohlenhydrate/ Carbohydrates	3,6 g		1,6 g		7,6 g	
- davon Zucker/ thereof sugar	45,8 g		29,3 g		98,5 g	
Ballaststoffe/ Dietary fibre ⁴	42,1 g		27,7 g		90,4 g	
Eiweiß/ Protein	5,9 g		2,5 g		12,7 g	
Salz/ Salt	27,6 g		18,6 g		59,3 g	
Laktose/ Lactose	1,6 g		0,9 g		3,5 g	
Linolsäure/ Linoleic acid ⁶	41,7 g		27,5 g		89,7 g	
L-Carnitin (Carnipure™)/ L-Carnitine (Carnipure™)	3 g		1,3 g		6,5 g	
Vitamin A (RE) ⁷ / Vitamin A (RE) ⁸	465 mg		200 µg		1000 µg	
Vitamin D/ Vitamin D	658 µg	82	309 µg	39	1415 µg	177
Vitamin E (TE) ⁷ / Vitamin E (TE) ⁸	3,4 µg	68	1,5 µg	30	7,3 µg	146
Vitamin C/ Vitamin C	13 mg	108	6 mg	50	27 mg	225
Vitamin B1/ Vitamin B1	57,9 mg	72	28,3 mg	35	124,6 mg	156
Vitamin B2/ Vitamin B2	1,2 mg	109	0,6 mg	55	2,5 mg	227
Niacin (NE) ⁹ / Niacin (NE) ⁹	2,2 mg	157	1,3 mg	93	4,8 mg	343
Folsäure/ Folic acid	13,6 mg	85	6 mg	38	29,2 mg	183
Vitamin B6/ Vitamin B6	1,4 mg	100	0,7 mg	50	3 mg	214
Vitamin B12/ Vitamin B12	151 µg	76	74 µg	37	324 µg	162
Biotin/ Biotin	3 µg	120	2,2 µg	88	6,5 µg	260
Panthenol/ Panthothentic acid	51,8 µg	104	29,3 µg	59	111,3 µg	223
Calcium/ Calcium	5,7 mg	95	3,2 mg	53	12,3 mg	205
Phosphor/ Phosphorus	649 mg	81	515 mg	64	1396 mg	175
Kalium/ Potassium	557 mg	80	421 mg	60	1197 mg	171
Eisen/ Iron	1444 mg	72	931 mg	47	3105 mg	155
Zink/ Zinc	10,9 mg	78	4,8 mg	34	23,4 mg	167
Kupfer/ Copper	7,3 mg	73	3,9 mg	39	15,7 mg	157
Jod/ Iodine	0,9 mg	90	0,4 mg	40	2 mg	200
Selen/ Selenium	212 µg	141	98 µg	65	457 µg	305
Magnesium/ Magnesium	52,6 µg	96	28,6 µg	52	113 µg	206
Mangan/ Manganese	103 mg	27	68 mg	18	221 mg	59
Natrium/ Sodium	0,7 mg	35	0,3 mg	15	1,6 mg	80
	655 mg		376 mg		1408 mg	

¹ NRV = % der Nährstoffbezugswerte/ % of Nutrient Reference Values

² 43 g Pulver in 200 ml fettarme Milch (1,5% Fett)/ 43 g powder in 200 ml of low-fat milk (1.5% fat)

³ Tagesration = 5 Portionen in Wasser/ daily ration = 5 servings of water

⁴ Die enthaltenen Ballaststoffe setzen sich überwiegend aus Haferfaser und Inulin zusammen/ The contained dietary fibers consist mainly of oat fiber and inulin.

⁵ Linolsäure kommt in pflanzlichem Öl (Sojaöl) vor und gehört zu den Omega-6 Fettsäuren/ Linoleic acid is derived from vegetable oil (soybean oil) and known as one of the Omega 6 fatty acids.

⁶ RE=Vitamin A-Äquivalent (Retinol)/ Vitamin A equivalent (Retinol)

⁷ TE=Vitamin E-Äquivalent (Tocopherol)/ Vitamin E equivalent (Tocopherol)

⁸ NE=Vitamin B-Äquivalent (Niacin)/ Vitamin B equivalent (Niacin)



4 250350 506318

PZN: 10828065