

Body Attack
SPORTS NUTRITION

DIET SHAKE

strawberry-yoghurt flavour

Carnipure

MADE IN GERMANY

daily

430 g

Der **Diet Shake** von **Body Attack** entspricht den Anforderungen des §14a der Diätverordnung. Mit einem Brennwert von nur rund 807 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 Gewichtsregulation. 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, Vollkornprodukten, 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. **Hinweis:** Für eine genauere Dosierung das Pulver vor der Zubereitung mit Hilfe des Messlöffels etwas auflockern.

Zutaten: Molkennerzeugnis, Milchweiß, Sojaöl, Verdickungsmittel (Guarkernmehl, Xanthan), Haferfaser, Maltodextrin, Erdbeer-Fruchtpulver (Maltodextrin, Erdbeeren, Säureregulator Citronensäure) (1,7 %), Inulin, Aroma, L-Carnitin (Carnipure™) (0,47%), färbendes Lebensmittel Rote Bete Pulver (Betanin), Kaliumchlorid, Säuerungsmittel (L(+)-Weinsäure), Süßungsmittel (Natriumcyclamat, Saccharin), Natriumdiphosphat, pflanzliches Öl (Palmöl), Speisesalz, Emulgator (Soja-Lecithin), Magnesiumhydroxid, L-Ascorbinsäure, Eisen(diphosphat), D-alpha-Tocopherylacetat, Nicotinamid, Zinkoxid, Antioxidationsmittel (DL-alpha-Tocopherol), Calcium-D-pantothenat, Mangansulfat, Kupfercarbonat, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Thiaminmononitrat, Retinylacetat, Pteroylmonoglutaminsäure, Natriumselenit, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin.

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

Ungeöffnet, kühl und trocken aufbewahrt, mindestens halbr bis Ende/Los-Nr.: 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 807 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 replacements 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 all 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. **Information:** For a more precise dosage loosen up the powder using the measuring spoon before preparation.

Ingredients: Whey powder, Milk protein, Soy oil, Thickeners (Guar gum, Xanthan gum), Oat fiber, Maltodextrin, Strawberry fruit powder (Maltodextrin, Strawberries, Acidity regulator: citric acid) (1.7%), Inulin, Flavoring, L-carnitine (Carnipure™) (0.47%), Food coloring beetroot powder (Betanin), Potassium chloride, Acidifier (L(+)-tartaric acid), Sweeteners (Sodium cyclamate, Saccharin), Sodium diphosphate, Vegetable oil (Palm oil), Salt, Emulsifier (Soy lecithin), magnesium hydroxide, L-ascorbic acid, Ferric-di phosphate, DL-alpha tocopheryl acetate, Nicotinamide, Zinc oxide, Antioxidant (DL-alpha-tocopherol), Calcium D-pantothenate, Manganese sulfate, Copper carbonate, Pyridoxine hydrochloride, Riboflavin, Thiamine mononitrate, Retinyl acetate, Pteroylmonoglutamic acid, Sodium selenite, D-biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin.

Dietary replacement for weight control, with sweeteners and L-Carnitine. Beverage powder for the preparation of a diet drink. Flavour: Strawberry-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 Vertriebe 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

*Servierenschnell/serving suggestion

Nährwertangaben / Nutrition facts:	pro/per 100 g		pro Mahlzeit/ ² / per meal ²		pro Tagesration/ ³ / per daily ration ³	
		% NRV ¹		% NRV ¹		% NRV ¹
Brennwert/Energy	1583 kJ 375 kcal		1076 kJ 255 kcal		3405 kJ 807 kcal	
Fett/Fat	6,9 g		6,2 g		14,9 g	
- davon gesättigte Fettsäuren/ thereof saturated fatty acids	1,7 g		2,6 g		3,7 g	
- davon einfach ungesättigte Fettsäuren/ thereof monounsaturated fatty acids	1,6 g		1,5 g		3,4 g	
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren/ thereof polyunsaturated fatty acids	3,6 g		1,6 g		7,8 g	
Kohlenhydrate/Carbohydrates	46,8 g		29,7 g		100 g	
- davon Zucker/thereof sugar	43,0 g		28,1 g		92,5 g	
Ballaststoffe/Dietary fibre ⁴	5,9 g		2,6 g		12,8 g	
Eiweiß/Protein	27,8 g		18,7 g		59,8 g	
Salz/Salt	1,4 g		0,9 g		3,1 g	
Laktose/Lactose	42,0 g		27,7 g		90,3 g	
Linolsäure ⁵ /Linoleic acid ⁵	3,1 g		1,4 g		6,7 g	
L-Carnitin (Carnipure™)/L-Carnitine (Carnipure™)	465 mg		200 mg		1000 mg	
Vitamin A (RE) ⁶ /Vitamin A (RE) ⁶	587 µg	73	278 µg	35	1262 µg	158
Vitamin D/Vitamin D	3,6 µg	72	1,6 µg	32	7,8 µg	156
Vitamin E (TE) ⁷ /Vitamin E (TE) ⁷	10,3 mg	86	4,5 mg	38	22,1 mg	184
Vitamin C/Vitamin C	60,3 mg	75	29,3 mg	37	129 mg	162
Vitamin B1/Vitamin B1	1,3 mg	118	0,6 mg	55	2,7 mg	245
Vitamin B2/Vitamin B2	2,9 mg	207	1,6 mg	114	6,1 mg	436
Niacin (NE) ⁸ /Niacin (NE) ⁸	13,4 mg	84	5,9 mg	37	28,7 mg	179
Vitamin B6/Vitamin B6	1,4 mg	100	0,7 mg	49	3,0 mg	214
Folsäure/Folic acid	179 µg	90	86 µg	43	385 µg	193
Vitamin B12/Vitamin B12	4,8 µg	192	2,9 µg	116	10,2 µg	408
Biotin/Biotin	50,8 µg	102	28,8 µg	58	109 µg	218
Panthenol/Panthenol	7,0 mg	117	3,7 mg	62	15,1 mg	252
Calcium/Calcium	502 mg	63	451 mg	56	1079 mg	135
Phosphor/Phosphorus	559 mg	80	422 mg	60	1203 mg	172
Kalium/Potassium	1448 mg	72	932 mg	47	3114 mg	156
Eisen/Iron	11,0 mg	79	4,8 mg	34	23,7 mg	169
Zink/Zinc	7,5 mg	71	3,8 mg	38	15,4 mg	154
Kupfer/Copper	0,9 mg	91	0,4 mg	41	1,9 mg	190
Jod/Iodine	137 µg	91	65,5 µg	44	294 µg	196
Selen/Selenium	52,7 µg	96	28,6 µg	52	113 µg	206
Magnesium/Magnesium	103 mg	28	68,4 mg	18	222 mg	59
Mangan/Manganese	0,7 mg	36	0,3 mg	16	1,6 mg	80
Natrium/Sodium	573 mg		340 mg		1233 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 Haferfasern 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 520741

8293 PZN: 0527630