

CUPCAKE

MÜSLI

PORRIDGE

RIEGEL

SHAKE

SUPPE

Beispiel für eine Tagesration*

Nährwertangaben Durchschnittlicher Gehalt	Einheit
Energie	kJ kcal
Fett	g
- davon gesättigte Fettsäuren	g
Kohlenhydrate	g
- davon Zucker	g
Ballaststoffe	g
Eiweiß	g
Salz	g

pro 100g	% NRV ¹	pro Portion à 45g + ca. 55 ml Wasser	% NRV ¹
1690		760	
402		181	
12,9		5,8	
2,4		1,1	
31,1		14	
4,3		2,0	
9,5		4,3	
35,5		15,9	
1,0		0,45	

pro 100g	% NRV ¹	pro Portion à 45g + ca. 80 ml Wasser	% NRV ¹
1646		740	
391		176	
10,7		4,8	
2,4		1,1	
32,3		14,6	
15,9		7,2	
8,1		3,6	
36,5		16,4	
0,80		0,36	

pro 100g	% NRV ¹	pro Portion à 50g + ca. 130 ml Wasser	% NRV ¹
1519		759	
361		180	
7,6		3,8	
2,5		1,2	
38,9		19,4	
7,7		3,9	
9,5		4,75	
27,9		13,95	
0,49		0,25	

pro 100g	% NRV ¹	pro Portion (1 Riegel à 47g)	% NRV ¹
1579		744	
376		177	
11,3		5,3	
5,1		2,4	
38,8		18,3	
27,0		12,7	
6,7		3,2	
27,3		12,8	
0,65		0,31	

pro 100g	% NRV ¹	pro Portion à 47g + ca. 200 ml Wasser	% NRV ¹
1576		740	
374		176	
8,5		4,0	
2,0		1,0	
28,1		13,2	
3,3		1,6	
10,3		4,9	
40,1		18,8	
0,70		0,33	

pro 100g	% NRV ¹	pro Portion à 50g + ca. 225 ml Wasser	% NRV ¹
1501		751	
355		177	
4,2		2,1	
0,9		0,5	
46,8		23,4	
10,5		5,2	
6,0		3,0	
29,2		14,6	
4,2		2,1	

Einheit	5 Portionen	% NRV ¹
kJ kcal	3735 886	
g	22,0	
g	5,9	
g	83,3	
g	28,7	
g	18,9	
g	78,5	
g	3,5	

Laktose	g
Linolsäure	g
Cholin	mg

<0,1		<0,1	
2,9		1,3	
184		82,8	

<0,1		<0,1	
2,4		1,1	
184		82,8	

<0,1		<0,1	
1,8		0,9	
165		82,5	

<0,1		<0,1	
2,0		0,9	
176		82,5	

0,2		<0,1	
3,9		0,9	
176		82,5	

<0,1		<0,1	
1,8		0,9	
166		82,8	

g	<0,1	
g	6,0	
mg	413	

Vitamin A (RE)	µg
Vitamin D	µg
Vitamin E (TE)	mg
Vitamin C	mg
Vitamin B1	mg
Vitamin B2	mg
Niacin (NE)	mg
Vitamin B6	mg
Folsäure	µg
Vitamin B12	µg
Biotin	µg
Pantothensäure	mg

424	53	190	24
2,2	44	1,0	20
7,3	61	3,3	28
20,1	25	9,0	11
0,67	61	0,30	27
0,86	61	0,39	28
9,9	62	4,5	28
0,84	60	0,38	27
126	63	56,9	29
2,6	104	1,2	48
20,2	40	9,1	18
2,0	33	0,87	15

423	53	190	24
2,2	44	1,0	20
7,0	58	3,2	27
20,2	25	9,1	11
0,65	59	0,29	26
1,0	71	0,44	31
8,9	56	4,0	25
0,82	59	0,37	26
120	60	54,1	27
1,5	60	0,70	28
21,6	43	9,7	19
1,8	30	0,79	13

349	44	174	22
2,0	40	0,99	20
6,2	52	3,1	26
32,3	40	16,2	20
0,615	56	0,31	28
1,2	86	0,61	44
7,6	48	3,8	24
0,73	52	0,37	26
118	59	58,9	29
3,3	132	1,6	64
20,9	42	10,5	21
1,5	25	0,72	12

321	40	151	19
2,1	42	0,99	20
5,4	45	2,6	22
20,2	25	9,5	12
0,56	51	0,26	24
0,83	59	0,39	28
7,5	47	3,5	22
0,66	47	0,31	22
122	61	57,8	29
1,5	60	0,70	28
25,7	51	12,1	24
1,5	25	0,69	12

542	68	255	32
2,1	42	1,0	20
9,4	78	4,4	37
104	130	49,0	61
0,63	57	0,30	27
1,2	86	0,58	41
8,0	50	3,7	23
0,76	54	0,36	26
108	54	51,1	26
4,3	172	2,0	80
15,5	31	7,3	15
2,5	42	1,2	20

412	52	206	26
2,0	40	1,0	20
6,2	52	3,1	26
20,6	26	10,3	13
0,59	54	0,29	26
0,73	52	0,37	26
7,8	49	3,9	24
0,70	50	0,35	25
117	59	58,8	29
2,0	80	1,0	40
10,8	22	5,4	11
1,5	25	0,73	12

µg	991	124
µg	5,0	100
mg	16,5	138
mg	86,9	109
mg	1,4	127
mg	2,2	157
mg	19,6	123
mg	1,8	129
µg	279	140
µg	5,5	220
µg	43,6	87
mg	4,3	72

Calcium	mg
Phosphor	mg
Kalium	mg
Eisen	mg
Zink	mg
Kupfer	mg
Jod	µg
Selen	µg
Magnesium	mg
Mangan	mg
Natrium	mg

377	47	170	21
682	97	307	44
1429	72	643	32
11,4	81	5,1	36
8,0	80	3,6	36
0,92	92	0,40	40
82,4	55	37,1	25
65,0	118	29,3	53
78,3	21	35,2	9
1,8	90	0,82	41
396		178	

323	40	145	18
360	51	162	23
1391	70	626	31
11,2	80	5,1	36
4,7	47	2,1	21
1,0	100	0,45	45
67,6	45	30,4	20
33,5	61	15,1	28
85,3	23	38,5	10
1,3	65	0,57	29
320		144	

251	31	125	16
203	29	101	14
1052	53	526	26
7,0	50	3,45	25
4,0	40	2,0	20
0,50	50	0,25	25
87,0	58	43,5	29
35,2	64	17,6	32
49,8	13	24,9	7
1,1	55	0,53	27
197		98,5	

298	37	140	18
401	57	188	27
1319	66	620	31
9,6	69	4,5	32
4,6	46	2,2	22
1,1	110	0,49	49
57,1	38	26,9	18
26,9	49	12,7	23
98,3	26	46,3	12
1,1	55	0,51	26
260		122	

667	83	313	39
441	63	207	30
1517	76	713	36
8,2	59	3,8	27
4,7	47	2,2	22
0,65	65	0,30	30
73,6	49	34,6	23
43,9	80	20,6	38
78,5	21	36,9	10
1,2	60	0,55	28
278		131	

327	41	163	20
388	55	194	28
1393	70	696	35
7,4	53	3,7	26
4,4	44	2,2	22
0,49	49	0,49	25
62,9	42	31,5	21
29,5	54	14,8	27
73,9	20	37,0	10
1,2	60	0,59	30
1681		840	

mg	931	116
mg	1056	151
mg	3297	165
mg	22,2	159
mg	12,3	123
mg	1,9	190
µg	160	107
µg	92,4	168
mg	194	52
mg	3,0	150
mg	1414	

¹NRV = % der Nährstoffbezugswerte (nach VO (EU) Nr. 1169/2011). RE = Retinol Äquivalent, TE = Tocopherol Äquivalent, NE = Niacin Äquivalent

* berechnet aus 1x Cup Cake, 1x Müsli, 1x Riegel, 1x Shake, 1x Suppe.
Jede Kombination der 6 Produktgruppen (Cup Cake, Müsli, Porridge, Riegel, Shake, Suppe) zu 5 Portionen beinhaltet alle für einen Tag erforderlichen Nährstoffe in angemessener Menge.
Je nach Zusammenstellung der Tagesration können die Nährwerte variieren.

ANWENDUNG:

Alle **Layenberger diet5** Produkte sind abgewogen und im Portionsbeutel verpackt, Sie geben lediglich Wasser dazu. Beachten Sie bitte die Zubereitungshinweise und halten diese strikt ein.



Ersetzen Sie alle Mahlzeiten über die nächsten 7 Tage durch jeweils 5 Portionen **Layenberger diet5** Produkte.

Verzehren Sie nun immer fünf Portionen pro Tag, etwa alle 3 Stunden eine. So ist gewährleistet, dass Ihr Körper mit allen lebenswichtigen Nährstoffen in ausreichender Menge versorgt ist und eine ernährungsbedingte Unterversorgung ausgeschlossen ist. Trinken Sie während der Diät viel Wasser (mindestens 2–3 Liter täglich). Regelmäßige körperliche Aktivität und **Layenberger diet5** helfen Ihnen, Ihr Wunschgewicht zu erreichen.

Bei Bedarf können Sie Ihre **Layenberger diet5** Diät selbstverständlich verlängern. Möchten Sie die Tagesrations-Diät länger als 3 Wochen durchführen, besprechen Sie dies bitte mit Ihrem Arzt. Achten Sie auch nach der Diät auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise. Nur so erhalten Sie sich Ihr Wohlfühlgewicht auf Dauer!

Weitere Informationen finden Sie auf dem beiliegenden Flyer und auf www.layenberger.com

Layenberger diet5 7-Tage-Turbo-Diät

Tagesration für gewichtskontrollierende Ernährung mit Zuckern und Süßungsmitteln

Cupcake 2x Schoko à 45g
2x Zitrone à 45g

Müsli 1x Früchte à 45g
2x Himbeer-Erdbeer à 45g
3x Schoko-Crunchy à 45g
1x Traube-Nuss à 45g

Porridge 1x Apfel-Ingwer-Zimt à 50g
1x Schoko-Banane à 50g

Riegel 3x Erdbeer-Müsli à 47g
4x Schoko-Crunchy à 47g

Shake 3x Kirsch-Johannisbeer-Geschmack à 47g
3x Schoko-Nuss-Geschmack à 47g
4x Vanille-Geschmack à 47g

Suppe 2x Kürbis-Karotte-Ingwer à 50g
1x Mango-Curry à 50g
2x Tomate-Basilikum à