

## Shakes

ERNÆRINGS  
OPLYSNINGER:Typisk analyse ved  
blanding med vand

## Sådan gør du din shake velsmagende:

Det tager kun et par minutter, at lave den perfekte shake. Du hælder minimum 200ml koldt vand i en beholder og tilsætter derefter indholdet af brevet i vandet.

Under anvendelse af en blender eller piskeris, bland indtil det er helt opløst.

Drik din lækre shake inden for 15 minutter for fuld ernæringsmæssige fordele.

Bemærk venligst: Nogle shakes smager som en dejlig varm drik – bland blot med varmt vand (ikke kogende)

**MÅ IKKE TILBEREDES I MIKROOVN.** Cambridge Mix-A-Mousse kan også bruges til at lave en shake til en lækker dessert. Følg anvisningerne på Mix-A-Mousse bøtten.

## Yderligere information:

For bedste resultat, opbevar dine Shake breve et tørt og køligt sted.

Du skal drikke mindst 2.25 liter kaloriefri væske i løbet af dagen, uanset hvilket Cambridge 800 program du følger.

		Pr. 100ml, når blandet med vand	% ADT pr. 100ml	Pr. 54g portion	% ADT pr. portion	Pr. 4 Portioner
Energy	kJ	335 (350)		848 (878)		3392 (3512)
	kcal	79.7 (83.4)		202 (209)		808 (836)
Protein	g	5.1		12.9		51.5
Carbohydrate	g	11.7		29.6		118.4
of which sugars	g	7.6 (3.0)		19.4 (7.6)		77.6 (20.4)
starch	g	3.9 (7.8)		9.9 (19.8)		39.6 (79.2)
Fat	g	1.2 (1.5)		3.0 (3.8)		12.0 (15.2)
of which saturates	g	0.3		0.8		3.2
mono-unsaturates	g	0.3 (0.4)		0.7 (1.0)		2.8 (4.0)
polyunsaturates	g	0.5 (0.7)		1.3 (1.9)		5.2 (7.6)
linoleic acid	g	0.5 (0.7)		1.2 (1.7)		4.8 (6.8)
linolenic acid	g	0.04 (0.08)		0.1 (0.2)		0.4 (0.8)
cholesterol	mg	1.7 (0.3)		4.2 (0.7)		16.8 (2.8)
Fibre	g	1.0		2.5		10.0
Sodium	g	0.08 (0.2)		0.2 (0.6)		0.8 (2.4)
Vitamin A	µg	103.9	13	264.0	33	1056.0
Vitamin D	µg	0.6	13	1.7	33	6.6
Vitamin E	mg	1.6	13	4.0	33	15.8
Vitamin C	mg	10.4	13	26.4	33	105.6
Thiamin	mg	0.1	13	0.4	33	1.5
Riboflavin	mg	0.2	13	0.5	34	1.9
Niacin	mg	2.1	13	5.4	34	21.6
Vitamin B6	mg	0.2	13	0.5	33	1.8
Folicin	µg	26.0	13	66.0	33	264.0
Vitamin B12	µg	0.3	13	0.8	33	3.3
Biotin	µg	6.5	13	16.5	33	66.0
Pantothenic acid	mg	0.8	13	2.0	33	7.9
Vitamin K	µg	9.8	13	24.8	33	99.2
Calcium	mg	179.7 (108.2)	22 (14)	456.5 (274.9)	57 (34)	1826 (1100)
Phosphorus	mg	141.8 (98.7)	20 (14)	360.1 (250.7)	51 (36)	1440 (1003)
Iron	mg	2.0	14	5.2	37	20.6
Magnesium	mg	49.4	13	125.5	33	502.1
Zinc	mg	1.5	15	3.8	38	15.2
Iodine	µg	20.3	14	51.6	34	206.3
Potassium	mg	307.0	15	781.0	39	3124.0
Chloride	mg	197.0 (433)	25 (54)	500.0 (1100)	62.5 (138)	2000.0 (4400)
Copper	mg	0.2	19	0.5	47	1.9
Manganese	mg	0.4	18	0.9	45	3.6
Selenium	µg	8.0	15	20.4	37	81.5
Molybdenum	µg	6.8	14	17.3	35	69.4
Chromium	µg	5.4	13	13.6	34	54.4
Fluoride	mg	0.5	13	1.2	33	4.7

Hver Cambridge800 shake indeholder mindst 33% af den ADT (Anbefalede Daglige Tilførsel) som anført i Kommissionens direktiv 2008/100/EF og i fuld overensstemmelse med direktiv 96/8/EF (Fødevarer, Beregnet til brug i Energy Restricted Diets for Weight Reduction)

## INGREDIENSER

**Banan smag (med sødestof):** Skummemælkspulver, maltodextrin, inulin, raffineret sojaoolie, sødestof, kalium klorid, Stabiliser: Xanthangummi, vitamin og mineralblanding\*\*, magnesiumoxid, mælkeprotein, Sødestof: aspartame\*, farve: Beta-caroten. **Cappuccino smag (med sødestof):** Maltodextrin, sojaproteinisolat, sojasmag, cellulosepulver, koffeinri kaffe pulver, raffineret sojaoolie, kaliumchlorid, soja lecithin, calciumcarbonat, vitamin og mineralblanding\*\*, kalium fosfor, sødestof, magnesium oxid, stabiliser: xanthan gummi, sødestof: aspartame\*, mælkeprotein.

**Chokolade smag (med sødestof):** Skummemælkspulver, maltodextrin, reduceret fedtindhold kakao-pulver, raffineret soja olie, inulin, sødestof, stabiliser: xanthan gummi, vitamin og mineralblanding\*\*, kalium klorid, magnesium oxid, mælkeprotein. Sødestof: Aspartame\*.

**Chokolade mint smag (med sødestof):** Skummemælkspulver, maltodextrin, reduceret fedtindhold kakao-pulver, raffineret soja olie, inulin, sødestof. Stabiliser: xanthan gummi, vitamin og mineralblanding\*\*, kalium klorid, magnesium oxid, mælkeprotein. Sødestof: Aspartame\*.

**Summerfrugt smag (med sødestof):** Maltodextrin, soja protein isolat, inulin, raffineret sojaoolie, kalium klorid, vegetabiliske olie, tricalcium fosfor, sødestof, sødestof, vitamin og mineralblanding\*\*.

Stabiliser: xanthan gummi, soja lecithin, monocalcium fosfor, Farve: rødebe pulver, magnesium oxid, mælkeprotein. Sødestof: aspartame\*.

**Jordbær smag (med sødestof):** Skummemælkspulver, maltodextrin, inulin, raffineretsoja olie, sødestof, kaliumklorid, Farve: rødebe pulver, Stabiliser: xanthan gummi, vitamin og mineral blanding\*\*, magnesium oxid, mælkeprotein,

sødestof: aspartame\*. **Vanille smag (med sødestof):** Skummemælkspulver, maltodextrin, inulin, raffineret soja olie, kaliumklorid, sødestof, stabiliser: xanthan gummi, vitamin og mineralblanding\*\*, magnesium oxid, mælkeprotein, sødestof: aspartame\*.

\* Indeholder fenylnalaninkilde

\*\* Vitamin og mineralblanding: maltodextrin, ascorbinsyre, ferroumarat, nicotinamid, vitamin E acetat, natriumfluorid, zinkoxid, calcium D-pantothenat, kobbergluconat, vitamin A-acetat, pyridoxin-hydrochlorid, thiamin-hydrochlorid, riboflavin, kalliumdiacetat, chromchlorid, folsyre, natrium molybdat, natriumselenit, vitamin K, mangansulfat, d-biotin, D3-vitamin, vitaminB12.

## Vigtigt allergen information:

Alle shakes indeholder mælk og soja og er fremstillet på en fabrik, der håndterer nødder og peanøts.