

**✓ Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung / Mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln**

### Zubereitung für eine Portion:

#### Für einen laktosefreien\* Shake:

Geben Sie 200 ml fettarme, laktosefreie Milch (1,5% Fett) in einen Mixer/Shaker und fügen Sie 30 g Pulver (3 gestrichene Messlöffel) hinzu.

#### Für eine nicht laktosefreie Variante:

Geben Sie 200 ml fettarme, normale Milch (1,5% Fett) in einen Mixer/Shaker und fügen Sie 30 g Pulver (3 gestrichene Messlöffel) hinzu.

**Zur besseren Dosierung** das Pulver vor dem Abmengen etwas auflockern. Verwenden Sie den beigegefügten Messlöffel. Alternativ können Sie das Pulver auch mit einem Schneebeesen in die Milch einrühren.

**Anwendungsempfehlung:** Sie können mit InShape-Biomed® 1 bis 2 Mahlzeiten pro Tag ersetzen. Um Gewicht zu verlieren, ersetzen Sie 2 Hauptmahlzeiten pro Tag. Um anschliessend das Gewicht zu halten, können Sie auf einen Shake pro Tag umstellen. Die Dauer der Diät richtet sich danach, wie viel Gewicht Sie reduzieren möchten. Zusätzlich sollten Sie darauf achten, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Trinken Sie 2 bis 3 Liter kalorienfreie Getränke pro Tag.

**Hinweise:** Bitte beachten Sie die Zubereitungshinweise. InShape-Biomed® erfüllt nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung den angestrebten Zweck der Gewichtsreduktion bzw. -kontrolle. Andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein. Achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Bei Langzeitanwendung wird ärztliche Beratung empfohlen. Füllhöhe technisch bedingt.

**Lagerungshinweis:** Bitte kühl, trocken und ausserhalb der Reichweite kleiner Kinder lagern. Dose nach Pulverentnahme sofort wieder verschliessen.

**Empfehlung:** Inhalt nach Anbruch innert 4 Wochen verbrauchen.

**Enthält Coffein.** Für Kinder und schwangere Frauen nicht empfohlen (Coffeingehalt 71 mg/Portion). **Enthält Milcheiweiss und Soja-Lecithin.** Laktose-\* und glutenfrei.

\*Laktosegehalt < 0,1 g/100 ml bei Zubereitung mit laktosefreier Milch

Hergestellt in der Schweiz  
Fabriqué en Suisse

Vertrieb / distribution:  
Biomed AG  
Überlandstrasse 199  
8600 Dübendorf

**✓ Substitut de repas pour le contrôle du poids / Avec un type de sucre et des édulcorants**

### Préparation pour une portion:

#### Pour un milk-shake sans lactose\*:

Mettez 200 ml de lait écrémé, sans lactose (1,5% de matière grasse) dans un mixeur/shaker et ajoutez 30 g de poudre (3 cuillères doseuses rases).

#### Pour une variante avec du lactose:

Mettez 200 ml de lait écrémé normal (1,5% de matière grasse) dans un mixeur/shaker et ajoutez 30 g de poudre (3 cuillères doseuses rases).

**Pour un meilleur dosage:** aérez la poudre avant de faire la mesure. Utilisez la cuillère doseuse jointe. En variante, vous pouvez également mélanger la poudre dans le lait à l'aide d'un fouet.

**Recommandation d'utilisation:** Vous pouvez remplacer quotidiennement 1 à 2 repas par InShape-Biomed®. Pour perdre du poids, remplacez les deux repas principaux quotidiennement. Ensuite, pour le stabiliser, vous pouvez consommer un milk-shake par jour. La durée du régime dépend du poids que vous voulez perdre. En outre, vous devez vous hydrater suffisamment en buvant quotidiennement 2 à 3 litres de boissons sans calories.

**Remarques:** Veillez à respecter les consignes de préparation. InShape-Biomed® ne permet d'atteindre l'objectif voulu en matière de perte ou de contrôle du poids que dans le cadre d'un régime hypocalorique. D'autres aliments doivent être inclus dans ce régime. Veillez à avoir une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain. En cas d'utilisation à long terme, il est recommandé de demander un avis médical. Hauteur de remplissage conditionnée techniquement.

**Conseil de conservation:** A conserver dans un endroit frais, sec et hors de la portée des enfants en bas âge. Refermer tout de suite la boîte après utilisation.

**Recommandation:** A consommer dans les 4 semaines après ouverture.

**Contient de la caféine,** déconseillé aux enfants et aux femmes enceintes (teneur en caféine 71 mg/portion). **Contient des protéines de lait et de la lécithine de soja.** Sans lactose\*, sans gluten.

\*teneur en lactose < 0,1 g/100 ml si préparé avec du lait dé lactosé

Lot / Mindestens haltbar bis: Siehe Boden.  
Lot / A consommer de préférence avant le:  
voir impression sur le fond de la boîte.

Inhalt / contenu:

**420 g**



**Neu  
Nouveau**  
noch länger sättigend  
plus saturant  
maintenant

**inshape<sup>®</sup>  
biomed**

x **14** Shakes



**Café**

1 Portion = 30 g + 200 ml fettarme Milch (oder fettarme, laktosefreie Milch) mit 1,5 % Fett  
1 portion = 30 g + 200 ml de lait écrémé (ou de lait écrémé et dé lactosé) avec 1,5 % de matière grasse

Nährwertangaben valeurs nutritives	100 g Pulver 100 g de poudre	1 Portion 1 portion	
Energiewert / valeur énergétique	1530 kJ / 364 kcal	845 kJ / 201 kcal	
Fett / lipides	7,0 g	5,1 g	
• davon gesättigte Fettsäuren dont acides gras saturés	0,9 g	2,0 g	
• davon einfach ungesättigte Fettsäuren dont acides gras monoinsaturés	2,0 g	1,3 g	
• davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren dont acides gras polyinsaturés	3,5 g	1,3 g	
– davon Linolsäure / dont acide linoléique	3,3 g	1,0 g	
Kohlenhydrate / glucides	34 g	20 g	
• davon Zucker / dont sucres	16 g	14 g	
Ballaststoffe / fibres alimentaires	15 g	4,5 g	
Eiweiss / protéines	34 g	17 g	
Salz / sel	0,040 g	0,010 g	
Vitamine vitamines	100 g Pulver 100 g de poudre	1 Portion 1 portion	% NRV*
Vitamin A / vitamine A	770 µg	250 µg	31
Vitamin D / vitamine D	5,5 µg	1,7 µg	34
Vitamin E / vitamine E	13 mg	4,0 mg	33
Vitamin C / vitamine C	70 mg	20 mg	25
Vitamin B1 / vitamine B1	1,1 mg	0,37 mg	34
Vitamin B2 / vitamine B2	1,5 mg	0,75 mg	54
Niacin / niacine	18 mg	5,6 mg	35
Vitamin B6 / vitamine B6	1,5 mg	0,45 mg	32
Folsäure / acide folique	200 µg	70 µg	35
Vitamin B12 / vitamine B12	3,0 µg	1,3 µg	52
Biotin / biotine	55 µg	17 µg	34
Pantothensäure / acide pantothénique	7,0 mg	2,9 mg	48
Mineralstoffe und Spurenelemente sels minéraux et oligoéléments	100 g Pulver 100 g de poudre	1 Portion 1 portion	% NRV*
Calcium / calcium	480 mg	380 mg	48
Kalium / potassium	950 mg	600 mg	30
Magnesium / magnésium	130 mg	60 mg	16
Phosphor / phosphore	600 mg	370 mg	53
Eisen / fer	20 mg	6,0 mg	43
Jod / iode	180 µg	70 µg	47
Kupfer / cuivre	1,1 mg	0,33 mg	33
Mangan / manganèse	1,7 mg	0,51 mg	26
Selen / sélénium	53 µg	17 µg	31
Zink / zinc	7,8 mg	3,1 mg	31

\*% NRV = % der täglichen Referenzmenge für Erwachsene pro Portion  
% de l'apport quotidien de référence pour un adulte, par portion

**Zutaten:** Milchprotein 38 %, Maltodextrin, Ballaststoff Maisdextrin 17 %, Isomaltulose\*\* 13 %, Maiskeimöl, Kaffee-Extrakt 6 %, Kaliummonohydrogenphosphat, Aromen, Magnesiumcarbonat, Vitamine (L-Ascorbinsäure, Nicotinamid, Calcium-D-Pantothenat, DL-α-Tocopheryllacetat, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Thiaminhydrochlorid, Retinylacetat, Folsäure, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin), Eisensulfat, Selenangereicherte Hefe, Süßungsmittel (Sucralose, Acesulfam K), Säuerungsmittel Citronensäure, Zinkoxid, Kupfersulfat, Mangansulfat, Kaliumjodat, Emulgator Sojalecithin. \*\*Isomaltulose ist eine Glukose- und Fruktosequelle.

**Ingrediente: Protéines de lait** 38 %, maltodextrine, fibre alimentaire dextrine de maïs 17 %, isomaltulose\*\* 13 %, huile de germe de maïs, extrait de café 6 %, phosphate dipotassique, arômes, carbonate de magnésium, vitamines (acide L-ascorbique, nicotinamide, D-pantothénate de calcium, acétate de DL-α-tocophéryle, chlorhydrate de pyridoxine, riboflavine, chlorhydrate de thiamine, acétate rétinilylique, acide folique, D-biotine, cholecalciferol, cyanocobalamine), sulfate de fer, levure enrichie en sélénium, édulcorants (sucralose, acésulfame K), acidifiant acide citrique, oxyde de zinc, sulfate de cuivre, sulfate de manganèse, iodate de potassium, émulsifiant lécithine de soja. \*\* L'isomaltulose est une source de glucose et de fructose.

**LAKTOSE-\* UND GLUTENFREI / SANS LACTOSE\*, SANS GLUTEN**