

# allévo

## VERY LOW CALORIE DIET

# OATMEAL & coconut & cardamom

### 15 portioner



Allévo Oatmeal Coconut & Cardamom är en komplett kostersättning för viktkontroll med mycket lågt energi-innehåll. Allévo VLCD ger tillräckliga dagliga mängder av alla nödvändiga näringsämnen när du följer bruksanvisningen noggrant. Som en start i 1–3 veckor kan du ersätta alla måltider med Allévo VLCD med 5-portioner varje dag. Det är viktigt att du tar alla 5 portioner varje dag för att vara säker på att du får i dig nödvändiga näringsämnen. Det är viktigt att dricka mycket kalorifattiga vätskor (helst 1,5 liter vatten) varje dag. För att hålla vikten är det viktigt att upprätthålla en hälsosam livsstil med sunda kost- och motionsvanor.

- Kotersättning för viktkontroll
- Innehåller alla vitaminer, mineraler & näringsämnen du behöver för en måltid
- 5 portioner/dag
- Innehåller 152 kcal/portion
- Gröt med kokos och kardemumma

#### BRUKSANVISNING:

1. Blanda påsens innehåll med 1,5 dl kallt vatten i en skål.
2. Värm på full effekt i micron ca 1,5 min
3. Rör om och ät

**INGREDIENSER:** Havreflingor, sojaprotein, solrosfrö, vegetabilisk olja (soja), chiafrö (Salvia hispanica), kokos 2%, risfiber, kardemumma 0,8%, arom, kolinbitartrat, kalium, klorid, fosfor, kalcium, magnesium, zink, järn, mangan, koppar, jod, selen, molybden, vitamin C, niacin, vitamin E, pantotensyra, vitamin B2, vitamin B6, vitamin B1, vitamin A, folsyra, vitamin K, biotin, vitamin D, vitamin B12, sötningsmedel (acesulfam K och sukralos).

Kan innehålla spår av mjölk.  
**INNEHÅLLER SÖTNINGSMEDEL.**

|        |               |
|--------|---------------|
| ART NR | 1001273       |
| EAN    | 7311620012520 |

Very Low  
Calorie Diet

Total diet  
replacement  
for weight  
control

ADDED  
FIBER

Produkten bör inte användas av gravida eller ammande kvinnor, barn, ungdomar eller personer som har en medicinsk åkomma utan rådgivning från hälso- eller sjukvårdspersonal. Friska vuxna med övervikt eller fetma bör inte använda produkten längre än åtta veckor eller upprepade gånger kortare perioder än så utan rådgivning från hälso- eller sjukvårdspersonal. Pulvret ska blandas med vatten innan det konsumeras.

**karo**<sup>®</sup>  
pharma

**KARO PHARMA AB**  
Box 16184, 103 24 Stockholm  
www.karopharma.se  
www.allevo.nu

| NÄRINGSINNEHÅLL/<br>NÆRINGSINNHOLD/<br>RAVINTOARVO: | PER MÅLTID/<br>ATERIA<br>(1 PÅSE/PUSSII) | PER 100 G<br>PULVER/<br>JAUHETTA | PER DAGSDOS/DØGNDOSE<br>VUOROKAUSIANNOS<br>(5 PÅSAR/PUSSIA) |
|---|--|----------------------------------|---|
| Energi/Energia, kJ/kcal                             | 634/152                                  | 1625/389                         | 3169/759  |
| Fett/Rasvaa, g                                      | 5,1                                      | 13                               | 25  |
| varav/hvorav/josta:                                 |  |                                  |   |
| - mättat fett/mettede fettsyrer/tydyttynttä, g      | 1,1                                      | 2,9                              | 5,7   |
| - linolsyra/linolihappo, g                          | 2,2                                      | 5,7                              | 11  |
| - alfa-linolensyra/alfalinoleenihappo, g            | 0,3                                      | 0,8                              | 1,6   |
| Kolhydrat/Karbohydrater/Hiilihydraatit, g           | 10                                       | 26                               | 51  |
| varav/hvorav/josta:                                 |  |                                  |   |
| - sockerarter/sukkerarter/sokereita, g              | 0,6                                      | 1,5                              | 3,0   |
| Fiber/Kostfiber/Ravintokuitu, g                     | 2,6                                      | 6,6                              | 13  |
| Protein/Proteiini, g                                | 15                                       | 39                               | 76  |
| Salt/Suola*, g                                      | 0,43                                     | 1,1                              | 2,2   |
| <b>VITAMINER/VITAMIINIT:</b>                        |  |                                  |   |
| Vitamin A/A-vitamiini, µg                           | 141                                      | 361                              | 704   |
| Vitamin D/D-vitamiini, µg                           | 2,0                                      | 5,1                              | 10  |
| Vitamin E/E-vitamiini, mg                           | 2,1                                      | 5,5                              | 11  |
| Vitamin K/K-vitamiini, µg                           | 14                                       | 37                               | 72  |
| Vitamin C/C-vitamiini, mg                           | 22                                       | 57                               | 110   |
| Tiamin/Tiamiini (B1), mg                            | 0,23                                     | 0,60                             | 1,2   |
| Riboflavin/Riboflaviini (B2), mg                    | 0,35                                     | 0,89                             | 1,7   |
| Niacin/Niasiini, mg                                 | 3,6                                      | 9,2                              | 18  |
| Vitamin B6/B6-vitamiini, mg                         | 0,34                                     | 0,87                             | 1,7   |
| Folsyra/Foolihappo, µg                              | 98,9                                     | 254                              | 495   |
| Vitamin B12/B12-vitamiini, µg                       | 0,99                                     | 2,5                              | 4,9   |
| Biotin/Biotiini, µg                                 | 8,0                                      | 21                               | 40  |
| Pantotensyra/Pantoteenihappo, mg                    | 1,0                                      | 2,6                              | 5,1   |
| <b>MINERALER/KIVENNÄISAINHEET:</b>                  |  |                                  |   |
| Kalium, mg  | 625                                      | 1600                             | 3130  |
| Klorid/Kloridi, mg                                  | 276                                      | 707                              | 1380  |
| Kalcium/Kalsium, mg                                 | 194                                      | 498                              | 972   |
| Fosfor/Fosfori, mg                                  | 265                                      | 681                              | 1330  |
| Magnesium, mg                                       | 30,1                                     | 77,2                             | 151   |
| Järn/Rauta, mg                                      | 4,2                                      | 11                               | 21  |
| Zink/Sinkki, mg                                     | 2,9                                      | 7,4                              | 14  |
| Koppar/Kupari, mg                                   | 0,48                                     | 1,2                              | 2,4   |
| Mangan/Mangaani, mg                                 | 0,62                                     | 1,6                              | 3,1   |
| Selen/Seleeni, µg                                   | 14                                       | 36                               | 71  |
| Molybden/Molybdeeni, µg                             | 13                                       | 34                               | 67  |
| Jod/Jodi, µg  | 31,1                                     | 79,7                             | 155   |
| Natrium, mg   | 170                                      | 450                              | 870   |
| <b>ÖVRIGA VÄRDEN/ØVRIGE STOFFER/MUUT ARVOT:</b>     |  |                                  |   |
| Kolin/Koliini, mg                                   | 80                                       | 205                              | 400   |
| Laktos/Laktoosi, g                                  | 0  | 0                                | 0   |