

Soups

THE 1:1 DIET

by Cambridge Weight Plan

Huhn- und Pilz Geschmack Suppe

Mix für Soja-Suppe Huhn- und Pilz Geschmack. Mahlzeitenersatz zur Gewichtskontrolle.

Zutaten: Maltodextrin, Magermilchpulver, Sojaproteinisolat, Sojamehl, Aroma (Weizen), Sojalecithin, Cellulosepulver, Milchprotein, Geschmacksverstärker: Kaliumchlorid, Trennmittel: Kaliumphosphat, raffiniertes Sojaöl, hydrolysiertes Maisprotein, Stabilisator: Xanthangummi, zusammengesetzte Vitamin- und Mineralstoffmischung (Maltodextrin, Ascorbinsäure, Eisenfumarat, Nicotinamid, Vitamin-E-Acetat, Zinkoxid, Kalzium-D-Pantothenat, Mangansulfat, Pyridoxinhydrochlorid, Vitamin-A-Acetat, Riboflavin, Thiaminhydrochlorid, Kaliumjodat, Folsäure, Natriumselenit, Vitamin K, Chromchlorid, D-Biotin, Natriummolybdat, Vitamin D3, Vitamin B12), Magnesiumoxid, Zwiebelpulver, Antioxidationsmittel (Ascorbylpalmitat, tocopherolhaltiger Extrakt, Säuerungsmittel: Zitronensäure), Petersilie, getrocknete Pilze, Farbstoff: Einfaches Karamell, schwarzer Pfeffer.

Allergene: einschließlich glutenhaltigen Getreideerzeugnissen, **siehe fettgedruckte Inhaltsstoffe**. Nicht für Personen mit Nuss- oder Sesamallergien geeignet. Für Vegetarier geeignet.

Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 54g portion	Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 54g portion	%RI pro 100g/54g	Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 54g portion	%RI pro 100g/54g
Brennwert kJ	1555	840	Vitamin A µg	493.9	266.7	62/33	Kalzium mg	601.1	324.6	75/41
kcal	370	200	Vitamin D µg	3.5	1.9	70/38	Phosphor mg	800.0	432.0	114/62
Fett g	6.6	3.6	Vitamin E mg	7.4	4.0	62/33	Magnesium mg	296.8	160.3	79/43
Davon gesättigte			Vitamin K µg	46.3	25.0	62/33	Eisen mg	9.2	5.0	66/35
Fettsäuren g			Vitamin C mg	49.4	26.7	62/33	Zink mg	6.9	3.7	69/37
Einfach ungesättigte	1.1	0.6	Thiamin mg	0.7	0.4	62/34	Kupfer mg	0.6	0.3	55/30
Fettsäuren g			Riboflavin mg	1.0	0.5	71/39	Mangan mg	1.2	0.7	60/33
Mehrfach ungesättigte			Niacin mg	10.0	5.4	63/34	Selen µg	37.3	20.1	68/37
Fettsäuren g	3.0	1.6	Vitamin B6 mg	0.9	0.5	62/33	Chrom µg	52.9	28.6	132/71
Kohlenhydrate g	43.9	23.7	Folsäure µg	123.5	66.7	62/33	Molybdän µg	65.6	35.4	131/71
Davon Zucker g	17.5	9.5	Vitamin B12 µg	2.0	1.1	80/43	Iodin µg	102.8	55.5	69/37
Stärke g	24.3	13.1	Biotin µg	30.9	16.7	62/33				
Ballaststoffe g	4.9	2.7	Pantothensäure mg	3.7	2.0	62/33				
Eiweiß g	30.8	16.6	Kalzium mg	1674.9	904.4	84/45				
Salz g	3.1	1.7	Chlorid mg	1493.2	806.3	187/101				

200kcal
840kJ

Protein-
reich

Für
Vegetarier
geeignet

Gulaschsuppe

Mix für Soja- und Milchprotein-Suppe Gulasch. Mahlzeitenersatz zur Gewichtskontrolle.

Zutaten: Maltodextrin, Gulaschgewürzmischung (Gewürze (geräucherte Paprika, Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer, Kümmel), Aroma, Tomatenpulver, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, dehydrierte grüne und rote Paprika, Hefeextraktpulver, Kräuter (Majoran, Petersilie), Farbstoff: Paprikaextrakt), Sojaproteinisolat, Sojamehl, raffiniertes Sojaöl, Sojalecithin, gemahlene Paprika, Cellulosepulver, Aroma, getrocknete Karotten, getrocknete rote Paprika, getrocknete Zwiebel, Farbstoff (Einfaches Karamell, Beta-Carotin), geräuchertes Salz, Kalziumkarbonat, Geschmacksverstärker: Kaliumchlorid, Kaliumphosphat, Verdickungsmittel: Guarkeimehl, Glukosesirup, zusammengesetzte Vitamin- und Mineralstoffmischung (Maltodextrin, Ascorbinsäure, Eisenfumarat, Nicotinamid, Vitamin-E-Acetat, Zinkoxid, Kalzium-D-Pantothenat, Mangansulfat, Pyridoxinhydrochlorid, Vitamin-A-Acetat, Riboflavin, Thiaminhydrochlorid, Kaliumjodat, Folsäure, Natriumselenit, Vitamin K, Chromchlorid, D-Biotin, Natriummolybdat, Vitamin D3, Vitamin B12), Stabilisator: Xanthangummi, Magnesiumoxid, Antioxidationsmittel (Ascorbylpalmitat, tocopherolhaltiger Extrakt, Säuerungsmittel: Zitronensäure), **Milch**protein, **Weizengluten**.

Allergene: einschließlich glutenhaltigen Getreiderzeugnissen, **siehe fettgedruckte Inhaltsstoffe**. Nicht für Personen mit Nuss- oder Sesamallergien geeignet. Für Vegetarier geeignet.

Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 54g portion	Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 54g portion	%RI pro 100g/54g	Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 54g portion	%RI pro 100g/54g
Brennwert kJ	1559	842	Vitamin A µg	925.9	500.0	116/63	Kalzium mg	518.2	279.8	65/35
kcal	370	200	Vitamin D µg	3.0	1.6	59/32	Phosphor mg	511.1	276.0	73/39
Fett g	9.4	5.1	Vitamin E mg	8.5	4.6	71/38	Magnesium mg	278.1	150.2	74/40
Davon gesättigte			Vitamin K µg	52.8	28.5	70/38	Eisen mg	14.0	7.5	100/54
Fettsäuren g	1.4	0.8	Vitamin C mg	50.0	27.0	63/34	Zink mg	6.3	3.4	63/34
Einfach ungesättigte			Thiamin mg	1.9	1.0	172/93	Kupfer mg	0.7	0.4	73/40
Fettsäuren g	1.3	0.7	Riboflavin mg	0.8	0.45	60/32	Mangan mg	1.6	0.9	81/44
Mehrfach ungesättigte			Niacin mg	10.0	5.4	63/34	Selen µg	38.2	20.6	69/37
Fettsäuren g	4.2	2.3	Vitamin B6 mg	0.9	0.50	66/36	Chrom µg	71.5	38.6	179/96
Kohlenhydrate g	44.7	24.2	Folsäure µg	111.1	60.0	56/30	Molybdän µg	77.4	41.8	155/84
Davon Zucker g	10.9	5.9	Vitamin B12 µg	1.4	0.75	56/30	Iodin µg	105.3	56.8	70/38
Stärke g	23.7	12.8	Biotin µg	31.9	17.2	64/34				
Ballaststoffe g	4.3	2.3	Pantothensäure mg	3.3	1.8	56/30				
Eiweiß g	24.5	13.2	Kalium mg	1504.1	812.2	75/41				
Salz g	4.7	2.5	Chlorid mg	1628.4	879.3	204/110				

200kcal
842kJ

Protein-
reich

Für
Vegetarier
geeignet

Gemüsesuppe mit Croutons

Mix für Soja- und Milchprotein-Suppe Gemüse mit Croutons . Mahlzeitenersatz zur Gewichtskontrolle.

Zutaten: Maltodextrin, Sojaproteinisolat, Croutons (Weizenmehl (mit Kalziumcarbonat, Eisen, Niacin, Thiamin), Palmöl, Salz, Hefe, Antioxidationsmittel, Rosmarin Extrakt), 12,5%, Sojamehl, Milchprotein, Sojalecithin, Cellulosepulver, Aroma (Weizen), hydrolysiertes Maisprotein, getrocknete rote Paprika, Zwiebelpulver, Geschmacksverstärker: Kaliumchlorid, getrocknete Karotten, Kaliumphosphat, Kalziumcarbonat, zusammengesetzte Vitamin- und Mineralstoffmischung (Maltodextrin, Ascorbinsäure, Eisenfumarat, Nicotinamid, Vitamin-E-Acetate, Zinkoxid, Kalzium-D-Pantothenat, Mangansulfat, Pyridoxinhydrochlorid, Vitamin-A-Acetate, Riboflavin, Thiaminhydrochlorid, Kaliumjodat, Folsäure, Natriumselenit, Vitamin K, Chromchlorid, D-Biotin, Natriummolybdat, Vitamin D3, Vitamin B12), Stabilisator: Xanthangummi, raffiniertes Sojaöl, Magnesiumoxid, Antioxidationsmittel (Ascorbylpalmitat, tocopherolhaltiger Extrakt, Säuerungsmittel: Zitronensäure), schwarzer Pfeffer, Petersilie, Glukosesirup, Farbstoff: Beta-Carotin.

Allergene: einschließlich glutenhaltigen Getreideerzeugnissen, siehe fettgedruckte Inhaltsstoffe. Nicht für Personen mit Nuss- oder Sesamallergien geeignet. Für Vegetarier geeignet.

Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 54g portion	Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 54g portion	%RI pro 100g/54g	Nährwertangaben	Pro 100g	Pro 54g portion	%RI pro 100g/54g
Brennwert kJ	1652	892	Vitamin A µg	1428.6	771.4	179/96	Kalzium mg	533.1	287.9	67/36
kcal	393	212	Vitamin D µg	5.1	2.8	103/55	Phosphor mg	547.0	295.4	78/42
Fett g	11.3	6.1	Vitamin E mg	11.7	6.3	97/53	Magnesium mg	238.2	128.6	64/34
Davon gesättigte			Vitamin K µg	72.0	38.9	96/52	Eisen mg	11.4	6.2	82/44
Fettsäuren g	3.4	1.8	Vitamin C mg	85.3	46.1	107/58	Zink mg	7.0	3.8	70/38
Einfach ungesättigte			Thiamin mg	1.1	0.6	98/53	Kupfer mg	0.6	0.3	63/34
Fettsäuren g	2.7	1.5	Riboflavin mg	1.3	0.7	93/50	Mangan mg	1.4	0.8	72/39
Mehrfach ungesättigte			Niacin mg	15.7	8.5	98/53	Selen µg	40.9	22.1	74/40
Fettsäuren g	3.4	1.8	Vitamin B6 mg	1.3	0.7	91/49	Chrom µg	72.9	39.4	182/98
Kohlenhydrate g	38.0	20.5	Folsäure µg	174.4	94.2	87/47	Molybdän µg	81.7	44.1	163/88
Davon Zucker g	7.0	3.8	Vitamin B12 µg	2.4	1.3	98/53	Iodin µg	124.8	67.4	83/45
Stärke g	29.3	15.8	Biotin µg	50.4	27.2	101/54				
Ballaststoffe g	5.4	2.9	Pantothensäure mg	5.5	3.0	92/50				
Eiweiß g	32.1	17.3	Kalium mg	1443.7	779.6	72/39				
Salz g	3.1	1.7	Chlorid mg	1557.2	840.9	195/105				

212kcal
892kJ

Protein-
reich

Für
Vegetarier
geeignet