

FOREVER LITE ULTRA – VANILLA

Informacja o wartości odżywczej

	w 100 g produktu w proszku	porcja 25 g produktu (1 miarka proszku)	porcja 25 g produktu (1 miarka) + 300 ml chudego mleka (0,5% tłuszczu)
wartość energetyczna	1608 kJ/384 kcal	402 kJ/96 kcal	897 kJ/213 kcal
białko	52 g	13 g	23,5 g
węglowodany	24 g	6 g	21,3 g
w tym cukry	8 g	2 g	15,3 g
tłuszcz	12 g	3 g	4,5 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0 g	0 g	0,96 g
białko pokarmowe	4 g	1 g	1 g
sód	1 g	0,26 g	0,4 g

Witaminy

witamina A (ekwiwalent retinolu)	892 µg	223 µg (28%*)	268 µg (34%*)
witamina D	3 µg	0,75 µg (15%*)	0,75 µg (15%*)
witamina E (ekwiwalent tokoferolu)	24 mg	6 mg (50%*)	6 mg (50%*)
witamina C	160 mg	40 mg (50%*)	43 mg (54%*)
liamina (wit. B ₁)	2 mg	0,5 mg (45%*)	0,6 mg (55%*)
ryboflawina (wit. B ₂)	0,56 mg	0,14 mg (10%*)	0,7 mg (50%*)
niacyna (ekwiwalent niacyny)	31 mg	7,7 mg (48%*)	8 mg (50%*)
witamina B ₆	2,35 mg	0,6 mg (43%*)	0,75 mg (54%*)
kwasy foliowy	340 µg	85 µg (43%*)	100 µg (50%*)
witamina B ₁₂	1,6 µg	0,4 µg (16%*)	1,6 µg (64%*)
biotyna	100 µg	25 µg (50%*)	25 µg (50%*)
kwasy pantotenowy	7,6 mg	1,9 mg (32%*)	1,9 mg (32%*)

Składniki mineralne

potas	2085 mg	542 mg (27%*)	965 mg (48%*)
wapń	76 mg	19 mg (2,3%*)	382 mg (48%*)
fosfor	840 mg	200 mg (28%*)	491 mg (70%*)
magnez	614 mg	153 mg (41%*)	189 mg (50%*)
żelazo	27,6 mg	6,9 mg (49%*)	7,2 mg (51%*)
cynek	14,8 mg	3,7 mg (37%*)	4,9 mg (49%*)
miedź	2 mg	0,5 mg (50%*)	0,5 mg (50%*)
mangan	4 mg	1 mg (50%*)	1 mg (50%*)
jod	300 µg	75 µg (50%*)	85 µg (57%*)
selen	69,6 µg	17,4 µg (32%*)	17,4 µg (32%*)

Aminokwasy

L-leucyna	1034 mg	1946 mg
L-izoleucyna	618 mg	1206 mg
L-lizyna	790 mg	1819 mg
L-walina	632 mg	1337 mg
L-metionina	172 mg	430 mg
L-treonina	474 mg	876 mg
L-fenylalanina	661 mg	1150 mg
L-tryptofan	172 mg	298 mg
L-arginina	943 mg	1305 mg
L-alanina	546 mg	885 mg
kwasy L-asparaginowy	1466 mg	2234 mg
L-cysteina	158 mg	239 mg
L-kwas glutaminowy	2414 mg	4457 mg
glicyna	532 mg	724 mg
L-histydyna	330 mg	606 mg
L-prolina	647 mg	1625 mg
L-seryna	661 mg	1219 mg
L-tyrozyna	474 mg	885 mg

*% zalecanego dziennego spożycia

FOREVER LITE ULTRA – CHOCOLATE

Informacja o wartości odżywczej

	w 100 g produktu w proszku	porcja 26 g produktu (1 miarka proszku)	porcja 26 g produktu (1 miarka) + 300 ml chudego mleka (0,5% tłuszczu)
wartość energetyczna	1578 kJ/377 kcal	410 kJ/98 kcal	905 kJ/215 kcal
białko	50 g	13 g	23,5 g
węglowodany	23 g	6 g	21,3 g
w tym cukry	8 g	2 g	15,3 g
tłuszcz	12 g	3 g	4,5 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0 g	0 g	0,96 g
białko pokarmowe	4 g	1 g	1 g
sód	1 g	0,26 g	0,4 g

Witaminy

witamina A (ekwiwalent retinolu)	858 µg	223 µg (28%*)	268 µg (34%*)
witamina D	3 µg	0,75 µg (15%*)	0,75 µg (15%*)
witamina E (ekwiwalent tokoferolu)	23 mg	6 mg (50%*)	6 mg (50%*)
witamina C	154 mg	40 mg (50%*)	43 mg (54%*)
liamina (wit. B ₁)	2 mg	0,5 mg (45%*)	0,6 mg (55%*)
ryboflawina (wit. B ₂)	0,53 mg	0,14 mg (10%*)	0,7 mg (50%*)
niacyna (ekwiwalent niacyny)	30 mg	7,7 mg (48%*)	8 mg (50%*)
witamina B ₆	2,26 mg	0,6 mg (43%*)	0,75 mg (54%*)
kwasy foliowy	327 µg	85 µg (43%*)	100 µg (50%*)
witamina B ₁₂	1,5 µg	0,4 µg (16%*)	1,6 µg (64%*)
biotyna	96 µg	25 µg (50%*)	25 µg (50%*)
kwasy pantotenowy	7,3 mg	1,9 mg (32%*)	1,9 mg (32%*)

Składniki mineralne

potas	2085 mg	542 mg (27%*)	965 mg (48%*)
wapń	73 mg	19 mg (2,3%*)	382 mg (48%*)
fosfor	807 mg	200 mg (28%*)	491 mg (70%*)
magnez	590 mg	153 mg (41%*)	189 mg (50%*)
żelazo	26,5 mg	6,9 mg (49%*)	7,2 mg (51%*)
cynek	14,2 mg	3,7 mg (37%*)	4,9 mg (49%*)
miedź	1,9 mg	0,5 mg (50%*)	0,5 mg (50%*)
mangan	4 mg	1 mg (50%*)	1 mg (50%*)
jod	288 µg	75 µg (50%*)	85 µg (57%*)
selen	69,6 µg	17,4 µg (32%*)	17,4 µg (32%*)

Aminokwasy

L-leucyna	1034 mg	1946 mg
L-izoleucyna	618 mg	1206 mg
L-lizyna	790 mg	1819 mg
L-walina	632 mg	1337 mg
L-metionina	172 mg	430 mg
L-treonina	474 mg	876 mg
L-fenylalanina	661 mg	1150 mg
L-tryptofan	172 mg	298 mg
L-arginina	943 mg	1305 mg
L-alanina	546 mg	885 mg
kwasy L-asparaginowy	1466 mg	2234 mg
L-cysteina	158 mg	239 mg
L-kwas glutaminowy	2414 mg	4457 mg
glicyna	532 mg	724 mg
L-histydyna	330 mg	606 mg
L-prolina	647 mg	1625 mg
L-seryna	661 mg	1219 mg
L-tyrozyna	474 mg	885 mg

*% zalecanego dziennego spożycia