

I LIKE BIG BAGS AND I CANNOT LIE. REDUCED PACKAGING WASTE, HIGH PROTEIN, NO MALTODEXTRIN, AND NO SWEETENER. THIS FORMULATION IS BASED ON CONVERSATIONS WITH OUR COMMUNITY, SO PLEASE STAY IN TOUCH ON /R/JIMMYJOY AND OUR FORUM. WE LOVE YOU ♥



Water



Scoop



Mix

NL Kant en klare voedzame poedertaal met toegevoegde vitaminen en mineralen. Gebruiksaanwijzing: Meng 93g Plenny Shake met 300ml water. Een zak Plenny Shake bevat 25 porties.

Ingrediënten: havermeel, sojameel, soja eiwit, zonnebloemolie, gemalen lijnzaad, inuline, vitaminen en mineralen mix [natriumnitraat, calciumchloride, choline bitartraat, natriumchloride, vitamine C, vitamine E, vitamine D, vitamine A, niacine, natriumfluoride, pantotheenzuur, vitamine B6, kaliumjodaat, chroom(III)chloride, natriummolybdaat, biotine, vitamine B12]. Ten minste houdbaar tot: zie achterkant. Bewaar in een koele en droge omgeving.

EN Ready-made nutritious powder meal with vitamins and minerals. Directions for usage: Mix 93g Plenny Shake with 300ml of water. One pouch Plenny Shake contains 25 portions.

Ingredients: oatmeal, soy flour, soy protein, sunflower oil, ground flaxseed, inulin, vitamins and minerals mix (sodium citrate, calcium chloride, choline bitartrate, sodium chloride, vitamin C, vitamin E, vitamin D, vitamin A, niacin, sodium fluoride, pantothenic acid, vitamin B6, potassium iodate, chromium(III)chloride, sodium molybdate, biotin, vitamin B12). Best before: see backside. Store in a cool and dry place.

DE Fertige nahrhafte Pulver-Mahlzeit mit Vitaminen und Mineralstoffen. Zubereitungsmethode: 93g Plenny Shake mit 300ml Wasser vermischen. Eine Beutel Plenny Shake enthält 25 Portionen.

Zutaten: Hafermehl, Sojamehl, Sojaprotein, Sonnenblumenöl, gemahlene Leinsamen, Inulin, Vitaminen und Mineralien Mix [Natriumcitrat, Calciumchlorid, Cholinbitartrat, Natriumchlorid, Vitamin C, Vitamin E, Vitamin D, Vitamin A, Niacin, Natriumfluorid, Pantotheensäure, Vitamin B6, Kaliumjodat, Chrom(III)chlorid, Natriummolybdat, Biotin, Vitamin B12]. Mindestens haltbar bis: siehe Rückseite. Kühl und trocken lagern.

SE Färdigblandad näringsrik pulvermåltid innehåller sötningemedel och tillsatta vitaminer och mineraler. Anvisningar: blanda 93g Plenny Shake med 300ml vatten. En påse Plenny Shake innehåller 25 portioner.

Ingredienser: havre, sojajöl, sojaprotein, solrosolja, malda linfrön, inulin, vitaminer- och mineralämnensblandning [natriumcitrat, kalciumklorid, kolinbitartrat, natriumklorid, vitamin C, vitamin E, vitamin D, vitamin A, niacin, natriumfluorid, Pantotensyra, vitamin B6, Kaliumjodat, Krom(III)klorid, natriummolybdat, biotin, vitamin B12]. Bäst före: se baksidan. Förvara på en sval och torr plats.

Gemiddelde voedingswaarde per / Average nutritional value per 100 g 93 g***

Energie/Energy	1804 kJ 429 kcal	1674 kJ 400 kcal	21%** 21%**
Vetten/Fat	17 g	16 g	24%**
waarvan verzadigde vetzuren/ of which saturates	2,5 g	2,3 g	10%**
Koolhydraten/Carbohydrate	37 g	34 g	14%**
waarvan suikers/of which sugars	3,4 g	3,2 g	13%**
Vezels/Fiber	8,3 g	7,7 g	
Eiwitten/Protein	29 g	27 g	58%**
Zout/Salt	0,48 g	0,44 g	8%**

Vitamins-Mineralen per / Vitamins-Minerals per 100 g 93 g***

Vitamine/Vitamin A	172 µg	160 µg	20%*
Vitamine/Vitamin D	3,2 µg	3,0 µg	60%*
Vitamine/Vitamin E	1,1 mg	4,8 mg	40%*
Vitamine/Vitamin C	21 µg	19 µg	26%*
Vitamine/Vitamin K	17 mg	16 mg	20%*
Thiamine/Thiamin	0,5 mg	0,5 mg	45%*
Riboflavine/Riboflavin	0,4 mg	0,4 mg	25%*
Niacine/Niacin	3,7 mg	3,5 mg	22%*
Vitamine/Vitamin B6	0,3 mg	0,3 mg	22%*
Foliumzuur/Folic Acid	133 µg	124 µg	62%*
Vitamine/Vitamin B12	0,5 µg	0,5 µg	20%*
Biotine/Biotin	11 µg	10 µg	20%*
Pantotheenzuur/Pantothenic acid	1,3 mg	1,2 mg	20%*
Kalium/Potassium	871 mg	811 mg	41%*
Chloride/Chloride	172 mg	160 mg	20%*
Calcium/Calcium	202 mg	188 mg	23%*
Fosfor/Phosphorus	447 mg	416 mg	59%*
Magnesium/Magnesium	196 mg	182 mg	49%*
Ijzer/Iron	5,5 mg	5,1 mg	37%*
Zink/Zinc	3,1 mg	2,9 mg	29%*
Koper/Copper	1,2 mg	1,1 mg	115%*
Mangaan/Manganese	1,9 mg	2,4 mg	120%*
Fluoride/Fluoride	0,8 mg	0,7 mg	20%*
Seleen/Selenium	17 µg	16 µg	28%*
Chroom/Chromium	8,6 µg	8,0 µg	20%*
Molybdeen/Molybdenum	11 µg	10 µg	20%*
Jood/Iodine	32 µg	30 µg	20%*

* % van de dagelijkse referentie-inname voor vitaminen en mineralen / % of the daily reference intake for vitamins and minerals

** Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8 400 kJ/2 000 kcal) / Reference intake of an average adult (8400 kJ/2000 kcal)

*** 1 portie/serving = 93 gram

2329 g e

I LIKE BIG BAGS AND I CANNOT LIE. REDUCED PACKAGING WASTE, HIGH PROTEIN AND NO MALTODEXTRIN.

THIS FORMULATION IS BASED ON CONVERSATIONS WITH OUR COMMUNITY, SO PLEASE STAY IN TOUCH ON /R/JIMMYJOYFOOD AND OUR FORUM. WE LOVE YOU ♥



Water



1 = 50 gr

Scoop



Mix

NL Kant en klare voedzame poedermaaltijd met vanillesmaak, zoetstof en toegevoegde vitaminen en mineralen. Gebruiksaanwijzing: Meng 94g Plenny Shake met 300ml water. Een zak Plenny Shake bevat 25 porties.

Ingrediënten: havermeel, sojameel, soja eiwit, zonnebloemolie, gemalen lijnzaad, inuline, vitaminen en mineralen mix [natriumnitraat, calciumchloride, choline bitartraat, natriumchloride, vitamine C, vitamine E, vitamine D, vitamine A, niacine, natriumfluoride, pantotheenzuur, vitamine B6, kaliumjodaat, chroom(III)chloride, natriummolybdaat, biotine, vitamine B12], aroma, zoetstof: sucralose. Ten minste houdbaar tot: zie achterkant. Bewaar in een koele en droge omgeving.

EN Ready-made nutritious powder meal with vanilla-flavor, sweetener and added vitamins and minerals. Directions for usage: Mix 94g Plenny Shake with 300ml of water. One pouch Plenny Shake contains 25 portions.

Ingredients: oatmeal, soy flour, soy protein, sunflower oil, ground flaxseed, inulin, vitamins and minerals mix (sodium citrate, calcium chloride, choline bitartrate, sodium chloride, vitamin C, vitamin E, vitamin D, vitamin A, niacin, sodium fluoride, pantothenic acid, vitamin B6, potassium iodate, chromium(III)chloride, sodium molybdate, biotin, vitamin B12), flavoring, sweetener: sucralose. Best before: see backside. Store in a cool and dry place.

DE Fertige nahrhafte Pulver-Mahlzeit mit Vanille-Geschmack, Süßungsmittel und Vitaminen und Mineralstoffen.

Zubereitungsmethode: 94g Plenny Shake mit 300ml Wasser vermischen, Eine Beutel Plenny Shake enthält 25 Portionen. Zutaten: Hafermehl, Sojamehl, Sojaprotein, Sonnenblumenöl, gemahlene Leinsamen, Inulin, Vitaminen und Mineralien Mix (Natriumcitrat, Calciumchlorid, Cholinbitartrat, Natriumchlorid, Vitamin C, Vitamin E, Vitamin D, Vitamin A, Niacin, Natriumfluorid, Pantotheensäure, Vitamin B6, Kaliumjodat, Chrom(III)chlorid, Natriummolybdat, Biotin, Vitamin B12), Aroma, Süßungsmittel: Sucralose. Mindestens haltbar bis: siehe Rückseite. Kühl und trocken lagern.

SE Färdigblandad näringsrik pulvermåltid innehåller vaniljsmak, sötningsmedel och tillsatta vitaminer och mineraler. Anvisningar: blanda 94g Plenny Shake med 300ml vatten. En påse Plenny Shake innehåller 25 portioner.

Ingredienser: havre, sojamjöl, sojaprotein, solrosolja, malda linfrön, inulin, vitaminer- och mineralämnenblandning (natriumcitrat, calciumklorid, kolnbitartrat, natriumklorid, vitamin C, vitamin E, vitamin D, vitamin A, niacin, natriumfluorid, Pantotensyra, vitamin B6, Kaliumjodat, Krom(III)klorid, natriummolybdat, biotin, vitamin B12), aromer, sötningsmedel: sukralos. Bäst före: se baksidan. Förvara på en sval och torr plats.

Gemiddelde voedingswaarde per / Average nutritional value per 100 g 94g***

	1784 kJ	1674 kJ	20%**
Energie/Energy	426 kcal	400 kcal	20%**
Vetten/Fat	16 g	15 g	22%**
waarvan verzadigde vetzuren/ of which saturates	2,5 g	2,3 g	12%**
Koolhydraten/Carbohydraat	37 g	34 g	13%**
waarvan suikers/of which sugars	3,5 g	3,2 g	4%**
Vezels/Fiber	8,2 g	7,7 g	
Eiwitten/Protein	29 g	27 g	54%**
Zout/Salt	0,47 g	0,44 g	9%**

Vitaminen-Mineralen per / Vitamins-Minerals per 100 g 94 g***

	172 µg	160 µg	20%*
Vitamine/Vitamin A	3,2 µg	3,0 µg	60%*
Vitamine/Vitamin D	5,1 mg	4,8 mg	40%*
Vitamine/Vitamin E	21 µg	19 µg	26%*
Vitamine/Vitamin C	17 mg	16 mg	20%*
Thiamine/Thiamin	0,5 mg	0,5 mg	45%*
Riboflavine/Riboflavin	0,4 mg	0,4 mg	25%*
Niacine/Niacin	3,7 mg	3,5 mg	22%*
Vitamine/Vitamin B6	0,3 mg	0,3 mg	22%*
Foliumzuur/Folic Acid	133 µg	124 µg	62%*
Vitamine/Vitamin B12	0,5 µg	0,5 µg	20%*
Biotine/Biotin	11 µg	10 µg	20%*
Pantotheenzuur/Pantothenic acid	1,3 mg	1,2 mg	20%*
Kalium/Potassium	871 mg	811 mg	41%*
Chloride/Chloride	172 mg	160 mg	20%*
Calcium/Calcium	202 mg	188 mg	23%*
Fosfor/Phosphorus	447 mg	416 mg	59%*
Magnesium/Magnesium	196 mg	182 mg	49%*
Ijzer/Iron	5,5 mg	5,1 mg	37%*
Zink/Zinc	3,1 mg	2,9 mg	29%*
Koper/Copper	1,2 mg	1,1 mg	115%*
Mangaan/Manganese	1,6 mg	1,5 mg	120%*
Fluoride/Fluoride	0,8 mg	0,7 mg	20%*
Seleen/Selenium	17 µg	16 µg	28%*
Chroom/Chromium	8,6 µg	8,0 µg	20%*
Molybdeen/Molybdenum	11 µg	10 µg	20%*
Jood/Iodine	32 µg	30 µg	20%*

* % van de dagelijkse referentie-inname voor vitaminen en mineralen / % of the daily reference intake for vitamins and minerals

** Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/2000 kcal) / Reference intake of an average adult (8400 kJ/2000 kcal)

*** 1 portie/serving = 94 gram

2345 g e

I LIKE BIG BAGS AND I CANNOT LIE. REDUCED PACKAGING WASTE, HIGH PROTEIN AND NO MALTODEXTRIN.

THIS FORMULATION IS BASED ON CONVERSATIONS WITH OUR COMMUNITY, SO PLEASE STAY IN TOUCH ON /R/JIMMYJOYFOOD AND OUR FORUM. WE LOVE YOU ♥



Water



1 = 50 gr

Scoop



Mix

NL Kant en klare voedzame poedermaltijd met bananensmaak, zoetstof en toegevoegde vitaminen en mineralen.
Gebruiksaanwijzing: Meng 94g Plenny Shake met 300ml water. Een zak Plenny Shake bevat 25 porties.

Ingrediënten: havermeel, sojameel, soja eiwit, zonnebloemolie, gemalen lijnzaad, inuline, vitaminen en mineralen mix (natriumnitraat, calciumchloride, choline bitartraat, natriumchloride, vitamine C, vitamine E, vitamine D, vitamine A, niacine, natriumfluoride, pantotheenzuur, vitamine B6, kaliumjodaat, chroom(III)chloride, natriummolybdaat, biotine, vitamine B12), gevriesdroogd bananenpoeder (1%), aroma, zoetstof: sucralose. Ten minste houdbaar tot: zie achterkant. Bewaar in een koele en droge omgeving.

EN Ready-made nutritious powder meal with banana-flavor, sweetener and added vitamins and minerals.
Directions for usage: Mix 94g Plenny Shake with 300ml of water. One pouch Plenny Shake contains 25 portions.

Ingredients: oatmeal, soy flour, soy protein, sunflower oil, ground flaxseed, inulin, vitamins and minerals mix (sodium citrate, calcium chloride, choline bitartrate, sodium chloride, vitamin C, vitamin E, vitamin D, vitamin A, niacin, sodium fluoride, pantothenic acid, vitamin B6, potassium iodate, chromium(III)chloride, sodium molybdate, biotin, vitamin B12), freeze-dried banana powder (1%), flavoring, sweetener: sucralose. Best before: see backside. Store in a cool and dry place.

DE Fertige nahrhafte Pulver-Mahlzeit mit Bananen-Geschmack, Süßungsmittel und Vitaminen und Mineralstoffen.

Zubereitungsmethode: 94g Plenny Shake mit 300ml Wasser vermischen. Eine Beutel Plenny Shake enthält 25 Portionen.
Zutaten: Hafermehl, Sojamehl, Sojaprotein, Sonnenblumenöl, gemahlene Leinsamen, Inulin, Vitaminen und Mineralien Mix (Natriumcitrat, Calciumchlorid, Cholinbitartrat, Natriumchlorid, Vitamin C, Vitamin E, Vitamin D, Vitamin A, Niacin, Natriumfluorid, Pantotheensäure, Vitamin B6, Kaliumjodat, Chrom(III)chlorid, Natriummolybdat, Biotin, Vitamin B12), gefriergetrocknetes Bananenpulver (1%), Aroma, Süßungsmittel: Sucralose. Mindestens haltbar bis: siehe Rückseite. Kühl und trocken lagern.

SE Färdigblandad näringsrik pulvermåltid innehåller banansmak, sötningsmedel och tillsatta vitaminer och mineraler.

Anvisning: blanda 94g Plenny Shake med 300ml vatten. En påse Plenny Shake innehåller 25 portioner.
Ingredienser: havre, sojajmjöl, sojaprotein, solrosolja, malda linfrön, inulin, vitaminer- och mineralämnenblandning (natriumcitrat, kalciumklorid, kolinbitartrat, natriumklorid, vitamin C, vitamin E, vitamin D, vitamin A, niacin, natriumfluorid, Pantotensyra, vitamin B6, Kaliumjodat, Krom(III)klorid, natriummolybdat, biotin, vitamin B12), frystorkat bananpulver (1%), aromer, sötningsmedel: sukralos. Bäst före: se baksidan. Förvara på en sval och torr plats.

Gemiddelde voedingswaarde per/ Average nutritional value per 100 g 94g***

Energie/Energy	1776 kJ	1674 kJ	20%**
	424 kcal	400 kcal	20%**
Vetten/Fat	16 g	15 g	22%**
waarvan verzadigde vetzuren/ of which saturates	2,4 g	2,3 g	11%**
Koolhydraten/Carbohydrate	37 g	35 g	13%**
waarvan suikers/of which sugars	4,0 g	3,8 g	4%**
Vezels/Fiber	8,3 g	7,8 g	
Eiwitten/Protein	29 g	27 g	54%**
Zout/Salt	0,47 g	0,44 g	9%**

Vitaminen-Mineralen per/ Vitamins-Minerals per 100 g 94 g***

Vitamine/Vitamin A	172 µg	160 µg	20%*
Vitamine/Vitamin D	3,2 µg	3,0 µg	60%*
Vitamine/Vitamin E	5,1 mg	4,8 mg	40%*
Vitamine/Vitamin K	21 µg	19 µg	26%*
Vitamine/Vitamin C	17 mg	16 mg	20%*
Thiamine/Thiamin	0,5 mg	0,5 mg	45%*
Riboflavine/Riboflavin	0,4 mg	0,4 mg	25%*
Niacine/Niacin	3,7 mg	3,5 mg	22%*
Vitamine/Vitamin B6	0,3 mg	0,3 mg	22%*
Foliumzuur/Folic Acid	133 µg	124 µg	62%*
Vitamine/Vitamin B12	0,5 µg	0,5 µg	20%*
Biotine/Biotin	11 µg	10 µg	20%*
Pantotheenzuur/Pantothenic acid	1,3 mg	1,2 mg	20%*
Kalium/Potassium	871 mg	811 mg	41%*
Chloride/Chloride	172 mg	160 mg	20%*
Calcium/Calcium	202 mg	188 mg	23%*
Fosfor/Phosphorus	447 mg	416 mg	59%*
Magnesium/Magnesium	196 mg	182 mg	49%*
Ijzer/Iron	5,5 mg	5,1 mg	37%*
Zink/Zinc	3,1 mg	2,9 mg	29%*
Koper/Copper	1,2 mg	1,1 mg	115%*
Mangaan/Manganese	1,6 mg	1,5 mg	120%*
Fluoride/Fluoride	0,8 mg	0,7 mg	20%*
Seleen/Selenium	17 µg	16 µg	28%*
Chroom/Chromium	8,6 µg	8,0 µg	20%*
Molybdeen/Molybdenum	11 µg	10 µg	20%*
Jood/Iodine	32 µg	30 µg	20%*

* % van de dagelijkse referentie-inname, voor vitaminen en mineralen/
% of the daily reference intake for vitamins and minerals

** Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8 400 kJ/2 000 kcal)/
Reference intake of an average adult (8400 kJ/2000 kcal)

*** 1 portie/serving = 94 gram

2356 g e