

# FASTING MIMICKING PROGRAM™

**proLon®**

5-day

LET'S START  
**THE PROLON JOURNEY**

DAY 1

DAY 2

DAY 3

DAY 4

DAY 5

proLon®

# INDICE, INDEX, INDEKS, ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ProLon® By L-Nutra pp 3-4

2. продукти ProLon® I prodotti ProLon®,  
PRODUSELE PROLON®, PRODUKTY PROLON®, Τα προϊόντα ProLon® pp 5 - 6

3. Преди след ProLon®, Prima & Dopo ProLon®,  
Înainte după ProLon®, Před & po ProLon®, Przed i po ProLon i,  
Πριν & Μετά το ProLon® pp 7 - 8

4. ProLon® 5-day

4.1 меню, Меню, меню, menu, menu, Πρόγραμμα Γευμάτων pp 9 - 10

4.2 Istruzioni di Preparazione Инструкции за приготвяне INSTRUȚIUNI DE PREPARARE  
NÁVOD NA PŘÍPRAVU, Instrukcje przygotowania, Οδηγίες ετοιμασίας pp 11-18

4.3 Крекери с бадеми и кейл Informazioni nutrizionali Informații nutritionale Výživové údaje-  
informacje żywieniowe, Διατροφικές πληροφορίες pp 19 - 26

# prolon®

By

# L-Nutra.eu

NUTRITION FOR LONGEVITY

**15K+**

HEALTHCARE  
PROFESSIONAL

**1M+**

USES OF  
PROLON

**42**

GLOBAL  
PATENTS

**21**

GLOBAL  
CLINICAL TRIALS

FEATURED IN

BYRDIE Forbes TIME goop VOGUE

SUBSCRIBE TO OUR COMMUNITY



## L-NUTRA

L-Nutra è un'azienda innovativa Nutri-Tech presente in oltre 40 paesi in tutto il mondo, il cui obiettivo principale è lo sviluppo e la distribuzione di prodotti sani e programmi nutrizionali pro-Longevity (ProLon®), ovvero che mirano al miglioramento della durata della vita delle persone e che possano influire sulla riduzione dei fattori di rischio, responsabili della comparsa di malattie croniche. L'azienda è stata fondata dal Professor Valter Longo, famoso biogerontologo, il quale, insieme al suo team scientifico, ha sviluppato tutti questi programmi nutrizionali finalizzati al miglioramento della salute umana, e che grazie alle sue scoperte è stato nominato nel 2018 dalla rivista Time come una delle 50 persone più influenti al mondo.

### I PRODOTTI PROLON®

I prodotti e i programmi ProLon®, sono il risultato di oltre 20 anni di ricerca scientifica avanguardistica realizzata in importanti mainstreams internazionali come il Longevity Institute della University of Southern California e sono attualmente supportati da 42 brevetti e 21 studi clinici (Clinical Trials – L-Nutra Europe).

La nostra pipeline include prodotti Sani, Dietetici e che Mimano il Digiuno, caratterizzati da ingredienti di alta qualità:

- ProLon 5-day (5 giorni di dieta mima digiuno)
- ProLon ReSet (1 giorno di mima digiuno intermittente)
- ProLon Nutrition Bars (snack per il digiuno intermittente e spuntino proteico)
- ProLon Longevity Spread (crema spalmabile con mandorle e cacao)
- L-Biome (integratore alimentare a base di probiotici e DHA)
- L-Pill (integratore alimentare a base di estratti vegetali e DHA)

ProLon 5-day è stato il primo programma nutrizionale lanciato sul mercato internazionale. Si tratta di un piano nutrizionale, costituito da nutrienti selezionati e ingredienti vegetariani, che se consumati in 5 giorni consecutivi, permettono al corpo di passare a uno stato di digiuno e attivare i meccanismi di autofagia e di rigenerazione cellulare, supportando allo stesso tempo il benessere del corpo e favorendo un percorso di longevità.

## L-NUTRA

L-Nutra è innovativa Nutri-Tech compagnia, присъстваща в повече от 40 страни по целия свят, чиято основна цел е развитието и разпространението на здравословни продукти и хранителни програми, които са Pro-Longevity (ProLon), - базирана на AI технология в медицината за подобряването на продължителността на живота на хората, което може да повлияе на намаляването на рисковите фактори, отговорни за редица хронични заболявания. Компанията е основана от професор Валтер Лонго, Биogerontолог, който заедно със своя екип разработва фокусирани върху здравето програми и благодарение на своите открития през 2018 г е признат от списание Time като един от 50-те най-влиятелни хора в света.

### ПРОДУКТИ PROLON®

Продуктите и програмите ProLon® са резултат от повече от 20 години авангардни научни изследвания, проведени във важни международни институции като Института по дълголетие към университета от Южна Калифорния, като към момента са подкрепени от 42 патенти и 21 клинични проучвания (Клинични изпитвания – L-Nutra Европа).

Нашата гама включва здравословни, хранителни и имитиращи глад продукти, характеризирани се с висококачествен съставки:

- ProLon® 5 дни (5 дневна програма, имитираща гладуване)
- ProLon® ReSet (1-дневна програма, имитираща гладуване)
- ProLon® Nutrition Bars (енергийно барче и протеинова закуска)
- ProLon Longevity Spread (намазват се с бадеми и какао)
- L-Biome (пробиотици и ДНА хранителни добавки)
- L-Pill (хранителна добавка с растителни екстракти и ДНА)

Първата програма, пусната на международния пазар, беше 5 дневния хранителен план ProLon, съставен от избрани вегетариански съставки. Когато се консумират в 5 последователни дни, тялото преминава в режим на гладуване и се активира механизма на автофагията (клетъчна регенерация), като се задейства процес на подмладяване на клетките и здравословно стареене.





## L-NUTRA

L-Nutra este o companie inovatoare Nutri-Tech prezentă în mai mult de 40 de țări din întreaga lume, al cărei obiectiv principal este dezvoltarea și distribuția de produse sănătoase și nutriționale. Progammele nutriționale care sunt Pro-Longevity (ProLon), adică tind către creșterea duratei de viață a oamenilor și care pot influența reducerea factorilor de risc, responsabili pentru apariția bolilor cronice. Compania a fost fondată de profesorul Valter Longo, un biogerontolog care a dezvoltat împreună cu echipa sa științifică toate aceste programe axate pe sănătate și datorită descoperirilor sale a fost recunoscut în 2018 de către revista Time ca fiind unul dintre cele mai influente 50 de persoane din întreaga lume.

### PRODUSELE PROLon®

Produsele și programele ProLon® sunt rezultatul a peste 20 de ani de activitate avangardistă. Cercetare științifică de avangardă, desfășurată în importante centre precum Institutul de Longevitate din cadrul Universității din California de Sud și sunt susținute în prezent de 42 brevete și 21 de studii clinice (Clinical Trials - L-Nutra Europa).

Portofoliul nostru include produse sănătoase, nutriționale și de post. Produse de imitare caracterizate prin ingrediente de înaltă calitate:

- ProLon® 5-day (5 zile de dietă ce imită postul negru cu apă).
  - ProLon® ReSet (program de 1 zi de post intermitent).
  - Batoane nutritive ProLon® (gustări de post intermitent și gustare cu proteine)
  - ProLon Longevity Spread (răspândit cu migdale și cacao)
  - L-Biome (probiotice și supliment alimentar DHA)
  - L-Pill (supliment alimentar cu extracte din plante și DHA)
- Primul program lansat pe piața internațională a fost ProLon 5 zile , un plan nutrițional, alcătuit din nutrienți și ingrediente vegetariene selectate care, dacă sunt consumate împreună în 5 zile consecutive, permit organismului să sesizeze starea de post și de a activa mecanismul de autofagie și de regenerare celulară, susținând în același timp starea de bine a organismului și o cale către longevitate.



## L-NUTRA

L-Nutra je inovativní společnost Nutri-Tech, která působí ve více než 40 zemích světa a zabývá se především vývojem a distribucí zdravých produktů a výživových programů Pro-Longevity (ProLon) pro dosažení dlouhověkosti, které jsou zaměřeny na zlepšení životního stylu lidí. Společnost založil profesor Valter Longo, biogerontolog, který se svým vědeckým týmem vyvinul všechny tyto programy zaměřené na zdraví a díky svým objevům byl v roce 2018 vyhlášen časopisem Time jako jeden z 50 nejvlivnějších lidí na celém světě.

### PRODUKTY PROLon®

Produkty a programy ProLon® jsou výsledkem více než 20 let vědeckého výzkumu prováděného ve významných mezinárodních centrech, jako je Longevity Institute of Southern California, a v současné době jsou podloženy 42 patenty a 21 klinickými studiemi (Klinické studie - L-Nutra Europe). Naše programy zahrnují zdravé a dietní výrobky, které se vyznačují vysoce kvalitními přísadami:

- ProLon® 5-day (5denní půst napodobující dietní program)
  - ProLon® ReSet (1denní půst napodobující dietní program)
  - ProLon® Nutrition Bar (proteinové tyčinky pro přerušovaný půst a proteinová svačinka)
  - ProLon® Longevity Spread (mandlovo-kakaová pomazánka)
- Prvním programem uvedeným na mezinárodní trh byl ProLon 5-day výživový plán složený z vybraných vegetariánských živin a složek, které při společném konzumaci v pěti po sobě jdoucích dnech umožňují tělu přerušout do režimu půstu a aktivovat mechanismus autofagie a buněčné regenerace, čímž zároveň podporují tělesnou pohodu a cestu k dlouhověkosti.



L-NUTRA'S SCIENTIFIC ARTICLES



## L-NUTRA

L-Nutra to globalna, innowacyjna firma Nutri-Tech obecna w ponad 40 krajach, której głównym celem jest rozwój i dystrybucja zdrowych produktów oraz pro-longencyjnych programów żywieniowych (ProLon), które mają na celu wydłużenie oczekiwanej długości życia ludzi i które mogą mieć wpływ na zmniejszenie czynników ryzyka odpowiadających za występowanie chorób przewlekłych. Firma została założona przez profesora Valtera Longo, słynnego biogerontologa, który wraz ze swoim zespołem naukowym opracował wszystkie te programy żywieniowe mające na celu poprawę zdrowia ludzi. Dzięki swoim odkryciom, Profesor Longo został nazwany w 2018 r. przez magazyn Time jedną z 50 najbardziej wpływowych osób na świecie.

### PRODUKTY PROLon®

Produkty oraz programy żywieniowe ProLon są wynikiem ponad 20 lat awangardowych badań naukowych prowadzonych w głównych międzynarodowych ośrodkach badawczych, takich jak Longevity Institute of Southern California i są obecnie poparte 42 patentami oraz 21 badaniami klinicznymi (Próby kliniczne - L-Nutra Europe).

Nasze portfolio obejmuje produkty Zdrowe, Dietetyczne i Imitujące Głodówkę, charakteryzujące się wysokiej jakości składnikami:

- ProLon 5-dniowy (5-dniowa terapia imitująca głodówkę)
- ProLon ReSet (1-dniowa terapia imitująca głodówkę)
- Batoony odżywcze ProLon (przekąska na przerywany post i przekąska białkowa)
- ProLon Longevity Spread (rozprzestrzeniać się migdałami i kakao)
- L-Biome (probiotyki i suplement diety DHA)
- L-Pill (suplement diety z ekstraktami roślinnymi i DHA)

ProLon 5-dniowy był pierwszym programem żywieniowym wprowadzonym na rynek międzynarodowy. Jest to plan żywieniowy, na który składają się

wybrane składniki odżywcze i składniki wegetariańskie, które po spożyciu w ciągu 5 kolejnych dni pozwalają ciału przejść do stanu postu i aktywować mechanizmy autofagii oraz regeneracji komórek, wspierając jednocześnie dobrą kondycję ciała i sprzyjając długowieczności.



## L-NUTRA

H L-Nutra είναι μια καινοτόμος εταιρεία Nutri-Tech με παρουσία σε περισσότερες από 40 χώρες σε όλο τον κόσμο, της οποίας κύριος στόχος είναι η ανάπτυξη και διανομή υγιεινών προϊόντων και διατροφικών προγραμμάτων που είναι Pro-Longevity (ProLon), που αποσκοπούν στην αύξηση της διάρκειας ζωής των ανθρώπων και που μπορούν να επηρεάσουν τη μείωση των παραγόντων κινδύνου, που ευθύνονται για τη σύγκριση των χρόνιων ασθενειών. Η εταιρεία ιδρύθηκε από τον καθηγητή Valter Longo, ένας βιογεροντολόγος, ο οποίος ανέπτυξε με την επιστημονική του ομάδα όλα αυτά τα προγράμματα με επίκεντρο την υγεία. Χάρη στις ανακαλύψεις του αναγνωρίστηκε το 2018 από το περιοδικό Time ως ένας από τους 50 ανθρώπους με τη μεγαλύτερη επιρροή σε όλο τον κόσμο.

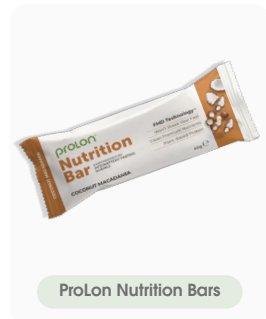
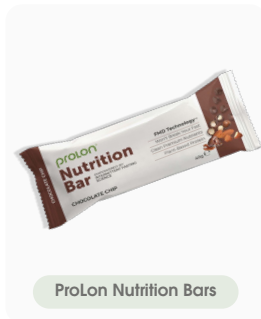
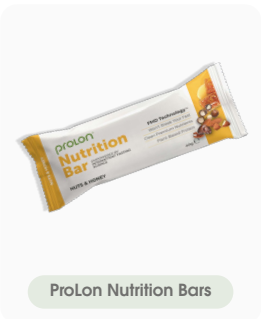
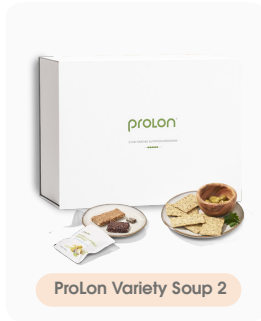
### ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ PROLon®

Τα προϊόντα και τα προγράμματα ProLon® είναι τα αποτελέσματα περισσότερο από 20 ετών πρωτοποριακής επιστημονικής έρευνας που διεξήχθη σε σημαντικά διεθνή κέντρα, όπως το Longevity Institute στο Πανεπιστήμιο της Νότιας Καλιφόρνιας, και υποστηρίζονται σήμερα από 42 διπλώματα ευρεσιτεχνίας και 21 κλινικές μελέτες (Clinical Trials - L-Nutra Europe). Η σειρά προϊόντων μας περιλαμβάνει υγιεινά, διατροφικά και προϊόντα μίμησης της νηστείας και χαρακτηρίζονται από υψηλής ποιότητας συστατικά:

- ProLon® 5-day (πρόγραμμα μίμησης νηστείας 5 ημερών)
- ProLon® ReSet (πρόγραμμα διαλειματικής νηστείας 1 ημέρας)
- ProLon® Nutrition Bars (σνακ διαλειματικής νηστείας και σνακ πρωτεΐνης)

Το πρώτο πρόγραμμα που λανσαρίστηκε στη διεθνή αγορά ήταν το ProLon 5-day, ένα διατροφικό πρόγραμμα, αποτελούμενο από επιλεγμένα χορτοφαγικά θρεπτικά στοιχεία και συστατικά, τα οποία αν καταναλωθούν μαζί σε 5 διαδοχικές ημέρες, επιτρέπουν στον οργανισμό να μεταβεί σε κατάσταση νηστείας και να ενεργοποιήσει τον μηχανισμό της αυτοφαγίας και της κυτταρικής αναγέννησης, υποστηρίζοντας ταυτόχρονα την υγεία του οργανισμού και μια πορεία μακροζωίας.

# FASTING WITH FOOD TECHNOLOGY



# LONGEVITY AND EVERY DAY NUTRITIONAL EDUCATION

NEW

ProLon®  
Longevity Supplement



L-BIOME

NEW

ProLon®  
Longevity Supplement



L-PILL

COMING  
SOON



ProLon® Longevity  
Spread



L-Protein



# BEFORE

## proLon® 5-Day



### Come mi preparo alla DMD?

Ecco i nostri consigli per aiutarvi a prepararvi all'esperienza con ProLon®:

- la settimana prima del tuo percorso ProLon® segui una dieta bilanciata ed equilibrata
- tieniti ben idratato bevendo almeno 2 litri di acqua al giorno
- mangia solo frutta fresca di stagione, evitando cibi ricchi di zuccheri
- evita i cibi trasformati e/o ricchi di grassi saturi
- evita il consumo di alcolici e limita i caffè giornalieri



### Как да се подготвя за Диетата Имитираща Глад® (ДИГ®/FMD®)?

Как да се подготвя за Диетата Имитираща Глад® (ДИГ®/FMD®)?

Ето нашите съвети, които да ви помогнат да се подготвите за вашата ProLon® режим:

- седмицата преди започване на режим ProLon®, спазвайте балансирана и здравословна диета
- поддържайте хидратация, като пиете поне 2 литра вода на ден
- яжте само сезонни пресни плодове, като избягвате храни, богати на



### Cum mă pregătesc pentru FMD?

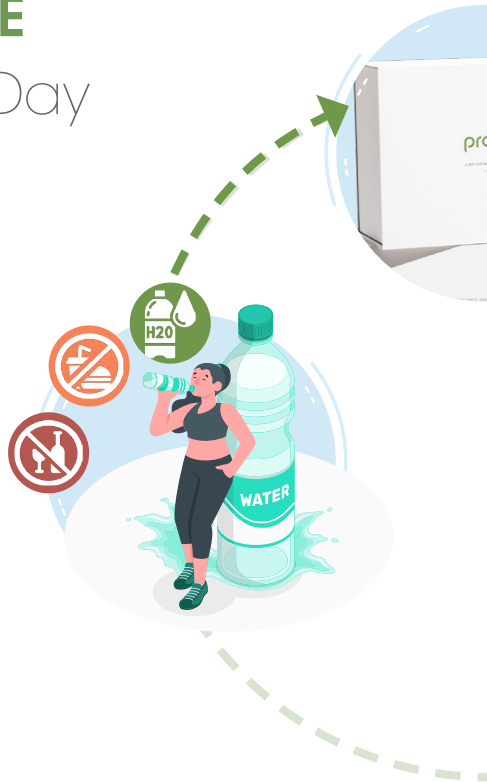
Întâi sfaturile noastre pentru a vă ajuta să vă pregătiți pentru experiența ProLon®:

- în săptămâna dinaintea călătoriei ProLon® urmați o dietă echilibrată și sănătoasă
- să vă mențineți hidratat, bând cel puțin 2 litri de apă pe zi
- consumați numai fructe proaspete de sezon, evitând alimentele bogate în zaharuri
- evitați alimentele procesate și/sau bogate în grăsimi saturate
- evitați alcoolul și limitați consumul zilnic de cafea



### Jak se mohu připravit na program PROLON®?

- Zde jsou naše tipy, které vám pomohou připravit se na program:
- týden před programem ProLon® dodržujte vyváženou a zdravou stravu
  - dodržujte hydrataci pitím - alespoň 2 litrů vody denně
  - jezte pouze sezónní čerstvé ovoce a vyhněte se potravinám bohatým na cukry
  - vyhněte se zpracovaným potravinám a/nebo potravinám bohatým na nasycené tuky
  - vyhněte se alkoholu a omezte denní konzumaci kávy



### Jak przygotować się do przeprowadzenia Terapii Imitującej Głodówkę?

Oto nasze wskazówki, które pomogą Ci przygotować się do terapii ProLon:

- tydzień przed rozpoczęciem 5-dniowej Terapii Imitującej Głodówkę ProLon przestrzegaj zbilansowanej i zdrowej diety
- utrzymuj dobre nawodnienie, pijąc co najmniej 2 litry wody dziennie
- jedz tylko świeże sezonowe owoce, unikaj stwardzonych potraw
- unikaj przetworzonej i/lub nasyczonej żywności bogatej w tłuszcze
- unikaj spożycia alkoholu i ogranicz codzienne picie kawy
- unika spożywania alkoholu i ogranicza codzienną kawę



### Πώς μπορώ να προετοιμαστώ για τη Διατροφή Μίμησης της Νηστείας;

- Συμβουλές για να σας βοηθήσουν να προετοιμαστείτε για την εμπειρία με το ProLon®
- την εβδομάδα πριν από το ταξίδι σας με το ProLon® ακολουθήστε μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή -ενυδατωθείτε πίνοντας τουλάχιστον 2 λίτρα νερό την ημέρα
  - καταναλώστε μόνο φρέσκα φρούτα εποχής, αποφεύγοντας τρόφιμα πλούσια σε σάκχαρα
  - αποφύγετε τα επεξεργασμένα ή/και πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά τρόφιμα
  - αποφύγετε το αλκοόλ και περιορίστε την καθημερινή κατανάλωση καφέ



# AFTER

## proLon® 5-Day



### ȘI DUPĂ PROLON...?

#### ZIUA 6 - Dieta de tranziție (NU ESTE INCLUSĂ)

La finalul experienței ProLon, în ZIUA 6, vă recomandăm să consumați mese ușoare:

-incepeți cu alimente lichide, cum ar fi supe și sucuri de fructe, urmate de mese ușoare, inclusiv orez, paste și porții mici de leguminoase, pește și/sau carne.

Dieta dumneavoastră sănătoasă obișnuită poate fi reluată în ZIUA 7!

Pentru a menține beneficiile ProLon 5 zile și ale dietei de mîmare a postului și pentru un stil de viață sănătos, contactați experții noștri sau discutați cu nutriționistul dvs.



### A po programu PROLON®?

#### DEN 6 - Přechodná strava (NENÍ ZÁHRNUTO)

Po dokončení programu ProLon, 6. den, doporučujeme konzumovat lehká jídla:

• začněte tekutými jidly, jako jsou polévky a ovocné šťávy, a poté lehkými jidly, včetně těstovin, rýže, a malých porcí luštěnin, ryb a/nebo masa. Ke své běžné zdravé stravě se můžete vrátit 7. DEN!

Obraťte se na naše odborníky nebo se poradte se svým výživovým poradcem, abyste podpořili výhody pětidenního programu ProLon a zdravého životního stylu.



### E DOPO PROLON...?

#### GIORNO 6 - Dieta di transizione (NON INCLUSA)

Durante il GIORNO 6, al termine della tua esperienza con ProLon®, ti consigliamo di consumare pasti leggeri:

• prediligi cibi liquidi come zuppe e succhi di frutta, seguiti da pasti leggeri che includono riso e pasta e piccole porzioni di legumi, pesce e/o carne. Il GIORNO 7 potrai riprendere la tua normale alimentazione!

Per mantenere i benefici di ProLon 5-day e della Dieta Mima Diggiuno, e per uno stile di vita sano, contatta i nostri esperti o parla con il tuo nutrizionista



### I PO PROLONIE...?

#### DZIEŃ 6 - Dieta przejściowa (NIE ZAWARTA W ZESTAWIWI)

W DNIU 6, pod zakończeniu programu ProLon, zalecamy spożywanie lekkich posiłków:

• preferuj płynne produkty spożywcze, takie jak zupy i soki, a następnie lekkie posiłki, które obejmują ryż i makaron oraz małe porcje roślin strączkowych, ryb i/lub mięsa

W DNIU 7 możesz wznowić normalną dietę!

Aby zachować jak największe korzyści z 5-dniowego programu imitującego głodówkę ProLon oraz dla zdrowego stylu życia, skontaktuj się z naszymi ekspertami lub porozmawiaj ze swoim dietetykiem.



### A СЛЕД ProLon®...?

#### ДЕН 6 - Преходна диета (НЕ Е ВКЛЮЧЕНА)

ДЕН 6 – Преходна диета (НЕ Е ВКЛЮЧЕНА)

В края на вашия ProLon режим, в ден 6, препоръчваме да консумирате леки ястия:

• започнете с течни храни, като супи и плодови сокове, последвани от леки ястия, включително ориз, тестени изделия и малки порции варива, риба и/или месо.

Може да възобновите вашия нормален здравословен режим в ден 7!

За да запазите предимствата на 5 дневната ProLon Диета Имитираща Глад, и за съвети за здравословен начин на живот, свържете се с нашите експерти или говорете с вашия диетолог.



### KAI META TO PROLON...?

#### ΗΜΕΡΑ 6 - Διαίτα μετάβασης (ΔΕΝ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ)

Στο τέλος της εμπειρίας σας με το ProLon, την ΗΜΕΡΑ 6, σας συνιστούμε να καταναλώνετε ελαφριά γεύματα:






-Ξεκινήστε με υγρές τροφές, όπως σουπές και χυμούς φρούτων, και συνεχίστε με ελαφριά γεύματα, όπως ρύζι, ζυμαρικά και μικρές μερίδες οσπρίων, ψάρι ή/και κρέας.

Μπορείτε να επιστρέψετε στην συνηθισμένη υγιεινή διατροφή σας την 7η ημέρα!

Για να διατηρήσετε τα οφέλη του ProLon 5 ημερών και της διαίτας μίμησης της νηστείας και για έναν υγιεινό τρόπο ζωής, επικοινωνήστε με τους ειδικούς μας ή μιλήστε με τον διατροφολόγο σας.






## DIET CARD

# PROLON VARIETY 1

	DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
 BREAKFAST	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD BAR NUT-BASED</li> <li>•SPEARMINT LEMON INFUSION</li> <li>•ALGAL OIL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD BAR NUT-BASED</li> <li>•SPEARMINT LEMON INFUSION</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD BAR NUT-BASED</li> <li>•SPEARMINT LEMON INFUSION</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD BAR NUT-BASED</li> <li>•SPEARMINT LEMON INFUSION</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD BAR NUT-BASED</li> <li>•SPEARMINT LEMON INFUSION</li> <li>•ALGAL OIL</li> </ul>
 LUNCH	<ul style="list-style-type: none"> <li>•TOMATO SOUP MIX</li> <li>•NR-3</li> <li>•CRACKER</li> <li>•OLIVES</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•MUSHROOM SOUP MIX</li> <li>•NR-3</li> <li>•OLIVES</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•TOMATO SOUP MIX</li> <li>•NR-3</li> <li>•CRACKER</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•VEGETABLE SOUP MIX</li> <li>•NR-3</li> <li>•OLIVES</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•TOMATO SOUP MIX</li> <li>•NR-3</li> <li>•CRACKER</li> </ul>
 SNACKS	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD BAR NUT-BASED</li> <li>•SPEARMINT INFUSION</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•SPEARMINT INFUSION</li> <li>•OLIVES</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•SPEARMINT INFUSION</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•SPEARMINT INFUSION</li> <li>•OLIVES</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•SPEARMINT INFUSION</li> </ul>
 DINNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>•MINESTRONE SOUP MIX</li> <li>•FMD-BAR CHOCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•MINESTRONE WITH QUINOA SOUP MIX</li> <li>•FMD-BAR CHOCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•MINESTRONE SOUP MIX</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•MINESTRONE WITH QUINOA SOUP MIX</li> <li>•FMD-BAR CHOCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•MINESTRONE SOUP MIX</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD-DRINK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD-DRINK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD-DRINK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD-DRINK</li> </ul>






## DIET CARD

# PROLON VARIETY 2

	DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
 BREAKFAST	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD BAR NUT-BASED</li> <li>•SPEARMINT LEMON INFUSION</li> <li>•ALGAL OIL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD BAR NUT-BASED</li> <li>•SPEARMINT LEMON INFUSION</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD BAR NUT-BASED</li> <li>•SPEARMINT LEMON INFUSION</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD BAR NUT-BASED</li> <li>•SPEARMINT LEMON INFUSION</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD BAR NUT-BASED</li> <li>•SPEARMINT LEMON INFUSION</li> <li>•ALGAL OIL</li> </ul>
 LUNCH	<ul style="list-style-type: none"> <li>•BUTTERNUT SQUASH SOUP MIX</li> <li>•NR-3</li> <li>•CRACKER</li> <li>•OLIVES</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•WHITE BEAN &amp; SPINACH SOUP MIX</li> <li>•NR-3</li> <li>•OLIVES</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•BUTTERNUT SQUASH SOUP MIX</li> <li>•NR-3</li> <li>•CRACKER</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•TOMATO SOUP MIX</li> <li>•NR-3</li> <li>•OLIVES</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•WHITE BEAN &amp; SPINACH SOUP MIX</li> <li>•NR-3</li> <li>•CRACKER</li> </ul>
 SNACKS	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD BAR NUT-BASED</li> <li>•SPEARMINT INFUSION</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•SPEARMINT INFUSION</li> <li>•OLIVES</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•SPEARMINT INFUSION</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•SPEARMINT INFUSION</li> <li>•OLIVES</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•SPEARMINT INFUSION</li> </ul>
 DINNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>•BLACK BEAN SOUP MIX</li> <li>•FMD-BAR CHOCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•BUTTERNUT SQUASH &amp; QUINOA SOUP MIX</li> <li>•FMD-BAR CHOCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•MINESTRONE SOUP MIX</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•BLACK BEAN SOUP MIX</li> <li>•FMD-BAR CHOCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•BUTTERNUT SQUASH &amp; QUINOA SOUP MIX</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD-DRINK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD-DRINK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD-DRINK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD-DRINK</li> </ul>

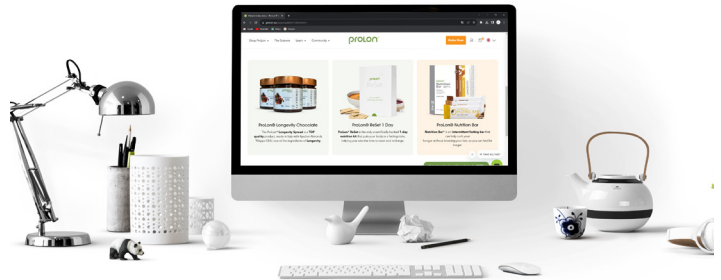
## DIET CARD

# PROLON VARIETY 3

	DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
 BREAKFAST	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD BAR NUT-BASED</li> <li>•SPEARMINT LEMON INFUSION</li> <li>•ALGAL OIL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD BAR NUT-BASED</li> <li>•SPEARMINT LEMON INFUSION</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD BAR NUT-BASED</li> <li>•SPEARMINT LEMON INFUSION</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD BAR NUT-BASED</li> <li>•SPEARMINT LEMON INFUSION</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD BAR NUT-BASED</li> <li>•SPEARMINT LEMON INFUSION</li> <li>•ALGAL OIL</li> </ul>
 LUNCH	<ul style="list-style-type: none"> <li>•CARROT GINGER SOUP MIX</li> <li>•NR-3</li> <li>•CRACKER</li> <li>•OLIVES</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•LENTIL CURRY SOUP MIX</li> <li>•NR-3</li> <li>•OLIVES</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•CHICKPEA &amp; LEEKS SOUP MIX</li> <li>•NR-3</li> <li>•CRACKER</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•CARROT GINGER SOUP MIX</li> <li>•NR-3</li> <li>•OLIVES</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•LENTIL CURRY SOUP MIX</li> <li>•NR-3</li> <li>•CRACKER</li> </ul>
 SNACKS	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD BAR NUT-BASED</li> <li>•SPEARMINT INFUSION</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•SPEARMINT INFUSION</li> <li>•OLIVES</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•SPEARMINT INFUSION</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•SPEARMINT INFUSION</li> <li>•OLIVES</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•SPEARMINT INFUSION</li> </ul>
 DINNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>•RED BELL PEPPER &amp; ONION SOUP MIX</li> <li>•FMD-BAR CHOCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•GREEN PEA &amp; CHIVES SOUP MIX</li> <li>•FMD-BAR CHOCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•RED BELL PEPPER &amp; ONION SOUP MIX</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•GREEN PEA &amp; CHIVES SOUP MIX</li> <li>•FMD-BAR CHOCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•RED BELL PEPPER &amp; ONION SOUP MIX</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD-DRINK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD-DRINK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD-DRINK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•FMD-DRINK</li> </ul>



SCAN ME!



PROLON® 5-DAY INFORMAZIONI GENERALI E RACCOMANDAZIONI



ЗА ДА ЗАПАЗИТЕ ПРЕДИМСТВАТА НА 5 ДНЕВНАТА PROLON ДИЕТА ИМИТИРАЩА ГЛАД, И ЗА СЪВЕТИ



PROLON® 5-DAY INFORMAȚII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI



PROLON® 5-DAY OBECNÉ INFORMACE A DOPORUČENÍ



PROLON® 5-DNI OGÓLNE INFORMACJE I ZALECENIA



PROLON® 5-DAY ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ









ISTRUZIONI DI PREPARAZIONE  
УКАЗАНИЯ ЗА ПРИГОТВЯНЕ  
DIRECȚII DE PREGĂTIRE  
NÁVOD K PŘÍPRAVĚ  
WSKAZÓWKI PRZYGOTOWANIA  
ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ





# FMD-DRINK

## LEMON FLAVOUR ORANGE FLAVOUR



MISURA LA DOSE DI L-DRINK  
IN BASE AL TUO PESO

ОПРЕДЕЛИТЕ ДОЗАТА  
L-DRINK НА БАЗА ВАШЕТО  
ТЕГЛО

MĂSURATI DOZA DE L-DRINK  
ÎN FUNCȚIE DE GREUTATEA  
DUMNEAVOĂSTRĂ

ODMĚŘTE DÁVKU L-DRINK  
PODLE SVĚ HMOTNOSTI

DOBIERZ DAWKĘ L-DRINK  
W ZALEŻNOŚCI OD SWOJEJ  
MASY

ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕ ΤΗ ΔΟΣΗ ΤΟΥ  
L-DRINK ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΒΑΡΟΣ  
ΣΑΣ

Kg			mL
150			48
140			45
130			42
120			39
110			36
100			33
90			30
80			27
70			24
60			21
50			18
40			15

### CONSUMA L'FMD-DRINK MIX DURANTE L'ARCO DELLA GIORNATA

- 1) Agitare il concentrato di L-Drink prima dell'uso.
- 2) In base alla scala di peso a sinistra, versare il concentrato di L-Drink nel misurino fornito. Ad esempio, se il peso è di 50 kg, il concentrato di L-Drink dovrà essere 18ml. Eliminare il contenuto residuo.
- 3) Versare il contenuto del misurino in una bottiglia.
- 4) Aggiungere almeno 500 ml di acqua e agitare per mescolare.

**5) Bere l'intera miscela durante il corso della giornata.**

NON BERE DALLA BOCCETTA DI FMD-DRINK SENZA DILUIRE.

### ΚΟΝΣΟΥΜΙΡΑΙΤΕ ΤΗ ΣΜΕΣΤΑ FMD-DRINK ΠΡΕΖ ЦΕΛΙΑ ДЕН

- 1) Разклатете L-Drink концентрата преди употреба
- 2) На база скалата за тегло, сложете концентрат L-Drink в мерителната чаша. Например, ако теглото ви е 30 кг, концентратът L-Drink трябва да бъде в 12 мл.
- 3) Изсипнете съдържанието от мерителната чашка в голяма бутилка.
- 4) Добавете най-малко 800 мл вода и разклатете, за да смесите.

**5) Πιείτε сместта през целия ден.**

НЕ ΠΙЙΤΕ ΟΤ ΒУΤΙΛКАΤΑ FMD-DRINK, БЕЗ ДА Ε



### CONSUMAȚI AMESTECUL FMD-DRINK PE PARCURSUL ÎNTREGII ZILE

- 1) Agitați concentratul L-Drink înainte de utilizare.
- 2) Pe baza scalei de greutate din stânga, turnați L-Drink concentrat în paharul de măsurare furnizat. De exemplu, dacă greutatea dvs. este de 30 kg, concentratul L-Drink trebuie să fi la 12 ml de la scara paharului de măsurare. Aruncați restul conținutului din sticla de concentrat.
- 3) Turnați conținutul din paharul de măsurare în sticla de sport.
- 4) Adăugați cel puțin 800 ml de apă în sticla de sport și agitați pentru a se amesteca.
- 5) Beți întregul amestec pe parcursul zilei.  
BITTE DEN FMD-DRINK NICHT UNVERDÜNNT DIREKT AUS DER FLASCHE TRINKEN.



### PIJTE SMĚS FMD-DRINK PO CELÝ DEN

- 1) Před použitím koncentrát L-Drink protřepejte
- 2) Podle váhové stupnice vlevo nalijte koncentrát L-Drink do přiložené odměrky.
- 3) Například pokud je vaše hmotnost 30 kg, koncentrát L-Drink by měl být na stupnici odměrky 12 ml. Zbylý obsah lahvičky s koncentrátem vyhodte.
- 4) Do sportovní láhve přidejte alespoň 800 ml vody a protřepejte, aby se promíchala.
- 5) Obsah z odměrky přelijte do velké sportovní láhve.
- 6) Do sportovní láhve přidejte alespoň 800 ml vody a protřepejte, aby se promíchala.

**5) Celou směs vypijte v průběhu dne.**

NEPIJTE fmd-DRINK Z LAHVE BEZ NAŘEDĚNÍ



### CIESZ SIĘ MIESZANKĄ FMD-DRINK PRZEZ CAŁY DZIEŃ

- 1) Przed użyciem wstrząśnij butelkę z koncentratem L-Drink.
- 2) W zależności od masy ciała na skali po lewej stronie wlej odpowiednią ilość koncentratu L-Drink do dostarczonej miarki. Na przykład, jeśli waga wynosi 30 kg, koncentrat L-Drink powinien wynosić 12 ml. Usurj pozostałą zawartość butelki.
- 3) Wlej zawartość miarki do butelki o pojemności 1 litr.
- 4) Dodaj co najmniej 800 ml wody do butelki i wstrząśnij, aby wymieszać.
- 5) Pij całą mieszankę przez cały dzień.

NIE PIJ PŁYNU Z BUTELKI FMD-DRINK BEZ ROZCIĘCZENIA.



### ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΤΟ ΜΕΙΓΜΑ L-DRINK ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΟΛΗΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

- 1) Ανακινήστε το συμπύκνωμα L-Drink πριν από τη χρήση.
- 2) Με βάση το σωματικό σας βάρος σύμφωνα με τον πίνακα στα αριστερά, ρίξτε το συμπύκνωμα L-Drink στην παρεχόμενη μεζούρα μέτρησης. Για παράδειγμα, εάν το βάρος σας είναι 50 kg, το συμπύκνωμα L-Drink θα πρέπει να είναι στην κλίμακα της μεζούρας μέτρησης στα 18 ml. Απορρίψτε το υπόλοιπο περιεχόμενο πίσω στη φιάλη του συμπυκνώματος.
- 3) Αδειάστε το περιεχόμενο από την μεσούρα μέτρησης σε ένα μπουκάλι του 1 λίτρου.
- 4) Προσθέστε τουλάχιστον 800 ml νερού στο μπουκάλι και ανακινήστε το για να αναμειχθεί.
- 5) Πίνετε ολόκληρο το μείγμα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.  
ΜΗΝ ΠΙΝΕΤΕ ΤΟ L-DRINK ΑΔΙΑΛΥΤΟ



# INFUSIONS

## SPEARMINT HIBISCUS LEMON



### INFUSO ALLA MENTA

INGREDIENTI: Foglie di Menta: 70% Mentha Spicata e 30% Mentha x Piperita

### INFUSO ALL'IBISCO

INGREDIENTI: 100% fiori di ibisco (non eu).

### INFUSO MENTA E LIMONE

INGREDIENTI: Foglie di Menta 86%: Mentha Spicata e Mentha x Piperita, Limone 7%, foglie di citronella

### PREPARAZIONE:

Mettere 1 bustina di tisana in una tazza. Aggiungere acqua bollente e lasciare in infusione per 5-7 minuti.

CONSERVAZIONE: Conservare in luogo fresco e asciutto.



### MÁTOVÝ ČAJ

SLOŽENÍ: lístky máty: 70% Mentha Spicata a 30% Mentha x Piperita

### IBIŠKOVÝ ČAJ

SLOŽENÍ: 100% bio ibiškový květ (ze země mimo EU)

### MÁTOVÝ ČAJ S CITRONEM

SLOŽENÍ: lístky máty 86%: Mentha Spicata a Mentha x Piperita, citron 7%, lístky citronové

### NÁVOD NA PŘÍPRAVU:

Vložte 1 čajový sáček do hrnku a přelijte vroucí vodou. Po 5–7 minutách sáček vyjměte.

SKLADOVÁNÍ: Skladujte na chladném a suchém místě.



### МЕНТОВ ЧАЙ

Съставки: Ментови листа

### ЧАЙ ХИБИСКУС

Състав: 100% органични цветове хибискус

### ЧАЙ МЕНТА И ЛИМОН

Състав: Ментови листа 86%: Mentha Spicata и Mentha x Piperita, Лимон 7%, листа лимонова трева

### ПРИГОТВЯНЕ:

Сложете 1 пакетче чай в чаша. Добавете вряща вода и оставете да къкри за 5-7 минути.

СЪХРАНЕНИЕ: Съхранявайте на хладно и сухо място.



### NAPAR Z MIĘTY

SKŁADNIKI: Liście mięty: 70% Mentha Spicata i 30% Mentha x Piperita

### NAPAR Z HIBISKUSA

SKŁADNIKI: 100% kwiatów hibiskusa (spoza UE).

### MIĘTA Z CYTRYNA

SKŁADNIKI: Liście mięty 86%: Mentha Spicata i Mentha x Piperita, cytryna 7%, liście cytronelli

### PRZYGOTOWANIE:

Włóż 1 torebkę herbaty do filiżanki. Dodaj wrzącą wodę i pozostaw do zaparzenia na 5-7 minut.

PRZECHOWYWANIE: Przechowywać w chłodnym, suchym miejscu.



### GRÜNE MINZE-ZITRONEN TEE

INGREDIENTE: Frunze de mentă: 70% Mentha Spicata și 30% Mentha x Piperita

### INFUZIE DE HIBISCUS

INGREDIENTE: 100% flori de hibiscus (non eu).

### INFUZIE DE MENTĂ ȘI LĂMÂIE

INGREDIENTE: Frunze de mentă 86%: Mentha Spicata și Mentha x Piperita, lămâie 7%, frunze de lămâie.

### PREGĂTIRE:

Puneți 1 pliculeț de ceai de plante într-o ceașcă. Se adaugă apă clocotită și se lasă la infuzat timp de 5-7 minute.

DEPOZITARE: A se păstra într-un loc răcoros și uscat.



### ΤΣΑΙ ΔΥΟΣΜΟΥ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: Φύλλα μέντας: Μέντα x Piperita: 70% Μέντα Spicata και 30%

### ΤΣΑΙ ΙΒΙΣΚΟΥ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: 100% βιολογικό Άνθος Ιβίσκου (Εκτός ΕΕ)

### ΤΣΑΙ ΜΕ ΔΥΟΣΜΟ & ΛΕΜΟΝΙ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: Φύλλα μέντας 86%: Μέντα Spicata και Μέντα x Piperita. Φρούτο λεμονιού 7%, Φύλλα λεμονόχορτου

### ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:

Τοποθετήστε 1 φακελάκι τσαγιού σε μια κούπα. Προσθέστε βραστό νερό και αφήστε το για 5-7 λεπτά.


ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ: Αποθηκεύστε σε δροσερό και ξηρό μέρος.



# SOUP MIXES

TOMATO · VEGETABLE · MUSHROOM  
BUTTERNUT SQUASH · WHITE BEAN & SPINACH  
RED BELL PEPPER & ONION · CARROT GINGER  
CHICKPEA & LEEK · GREEN PEA & CHIVES




 Aprire la confezione e aggiungere 300 ml di acqua fredda al contenuto. Mescolare e aggiustare il volume di acqua a piacimento.

#### FORNELLO:

scaldare a fuoco medio in un pentolino, mescolando di tanto intanto. Portare a ebollizione per 2 minuti e poi rimuovere dal calore.

#### MICROONDE:

a potenza massima per circa 2 minuti. Lasciate riposare per un minuto. Mescolare bene e rimettere nel forno a microonde per un altro minuto. Mescolare di nuovo prima di servire

 Otevřete sáček a vysypte jeho obsah do 300 ml vody. Dobře rozmíchejte. Množství vody můžete upravit podle chuti.

#### NA PLOTÝNCE:

Pomalu zahřívajte v hrnci na středním plameni. Po dosažení varu vařte za občasného míchání 2 minuty.

#### V MIKROVLNNÉ TROUBĚ:

Ohřívajte v mikrovlnné troubě na VYSOKÝ STUPEŇ po dobu 2 minut. Počkejte 1 minutu. Dobře promíchejte a ohřívajte další 1 minutu. Před podáváním promíchejte.



Отворете опаковката и изсипете съдържанието ѝ в 300 мл вода. Разбъркайте, за да се смеси. Можете да регулирате обема на водата по ваш вкус.

#### На котлон:

Загрейте леко на среден огън в тенджерата. Когато заври, като разбърквате от време на време, варете 2 минути.

#### Микровълнова фурна:

Загрейте в микровълновата на ВИСОКА степен за 2 минути. Изчакайте 1 минута. Разбъркайте добре и пуснете за още 1 минута. Разбъркайте преди сервиране.



Deschideți ambalajul și turnați conținutul acestuia în 300 ml de apă. Se amestecă pentru a se omogeniza. Puteti ajusta volumul de apă în funcție de gustul dvs.

#### ARAGAZ:

Se încălzește ușor la foc mediu într-o cratiță. Când clocotește, amestecând din când în când, gătiți timp de 2 minute.

#### MICROUNDE:

Cuptorul cu microunde, la putere mare, timp de 2 minute. Așteptați 1 minut. Se amestecă bine și se adaugă încă 1 minut la cuptorul cu microunde. Se amestecă înainte de servire.



Otwórz opakowanie i dodaj 250 ml zimnej wody do zawartości. Wymieszaj i dostosuj objętość wody zgodnie z potrzebami.

#### KUCHENKA:

podgrzewaj na średnim ogniu w rondlu, mieszając. Doprowadzić do wrzenia przez 2 minuty, a następnie usunąć z ognia.

#### KUCHENKA MIKROFALOWA:

Ustaw moc na wysoką i czas na 2 minuty pracy. Odczekaj 1 minutę. Dobrze wymieszaj i podgrzewaj przez jeszcze 1 minutę. Zamieszaj przed podaniem.



Ανοίξτε τη συσκευασία και ρίξτε το περιεχόμενό της σε 300 ml νερό. Ανακατέψτε για να αναμειχθεί. Μπορείτε να προσαρμόσετε την ποσότητα του νερού ανάλογα με την προτίμηση σας.

#### ΕΣΤΙΑ:

Ζεσταίνετε σε μέτρια φωτιά σε μια κατσαρόλα. Όταν πάρει βράση, ανακατεύετε περιστασιακά, μαγειρεύετε για 2 λεπτά.

#### ΦΟΥΡΝΟΣ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΩΝ:

Ζεσταίνετε στην ΥΨΗΛΗ ένταση για 2 λεπτά. Περιμένετε 1 λεπτό. Ανακατέψτε καλά και βάλτε το ξανά στον φούρνο μικροκυμάτων για 1 επιπλέον λεπτό. Ανακατέψτε πριν το σερβίρισμα



# SOUP MIXES

## MINISTRONE · MINISTRONE & QUINOA BUTTERNUT SQUASH & QUINOA



### FORNELLO:

Aprire la confezione e versare il contenuto in una padella. Aggiungere 300 ml di acqua fredda, mescolare e portare a bollire a fuoco moderato. Ridurre il calore a fuoco basso e lasciar bollire per 15 minuti. Lasciar riposare lontano dal fornello per 1 minuto prima di servire.

**NON USARE IL FORNO A MICROONDE.**



### NA PLOTÝNCE:

Otevřete sáček a vysypte jeho obsah do hrnce. Přidejte 300 ml vody, rozmíchejte a přiveďte k varu. Stáhněte na mírný plamen a nechte 15 minut povařit. Sejměte z plotýnky a před podáváním nechte 1 minutu odstát.

**K PŘÍPRAVĚ NEPOUŽÍVEJTE MIKROVLNNOU TROUBU.**



### НА КОТЛОН:

Отворете пакета и изсипете съдържанието му в тенджера. Добавете 300 мл вода, разбъркайте и оставете да заври. Намалете топлината до средно ниска и оставете да къкри за 15 минути. Оставете настрана за 1 минута преди сервиране.

**НЕ ПРИГОТВЯЙТЕ В МИКРОВОЛНОВА ФУРНА.**



### KUCHENKA:

otwórz opakowanie i wlej zawartość do garnka. Dodaj 300 ml zimnej wody, wymieszaj i zagotuj na umiarkowanym ogniu. Zmniejsz ogień na małym ogniu i gotuj przez 15 minut. Przed podaniem odstaw na 1 minutę.

**NIE UŻYWAJ MIKROFALI.**



### ARAGAZ:

Die Packung öffnen und den Inhalt in einen Topf schütten. Deschideți ambalajul și turnați conținutul acestuia într-un vas. Adăugați 300 ml de apă, se amestecă și se aduce la fierbere. Reduceți focul la mediu-mic și fierbeți timp de 15 minute. Se dă deoparte De pe foc timp de 1 minut înainte de servire.

**NU FOLOSIȚI CUPTORUL CU MICROUNDE**



### ΕΣΤΙΑ:

Ανοίξτε τη συσκευασία και ρίξτε το περιεχόμενο της σε μια κατσαρόλα. Προσθέστε 300 ml νερό, ανακατέψτε και αφήστε το να πάρει βράση. Μειώστε τη φωτιά σε μέτρια προς χαμηλή και σιγοβράστε για 15 λεπτά. Βγάλτε το από τη φωτιά και αφήστε στην άκρη για 1 λεπτό πριν το σερβίρισμα.

**ΜΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΤΕ ΦΟΥΡΝΟ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΩΝ**







# SOUP MIX

## BLACK BEAN



### FORNELLO:

Aprire la confezione e versare il contenuto in una padella. Aggiungere 250 ml di acqua fredda, mescolare e portare a bollire a fuoco moderato. Ridurre il calore a fuoco basso e lasciar bollire per 12 minuti. Lasciar riposare lontano dal fornello per 1 minuto prima di servire.

**NON USARE IL FORNO A MICROONDE.**



### KUCHENKA:

otwórz opakowanie i wlej zawartość do garnka. Dodaj 250 ml zimnej wody, wymieszaj i zagotuj na umiarkowanym ogniu.

Zmniejsz ogień do niskiego ciepła i gotuj przez 12 minut. Przed podaniem odstaw na 1 minutę.

**NIE UŻYWAJ MIKROFALI.**



### На котлон:

Отворете пакета и изсипете съдържанието в тенджера. Добавете 250 мл вода, разбъркайте и оставете да заври. Намалете топлината до средно ниска и оставете да къкри за 12 минути. Махнете и оставете за 1 минута преди сервиране. **НЕ ПРИГОТВЯЙТЕ В МИКРОВОЛНОВА ФУРНА.**



### ΕΣΤΙΑ:

Ανοίξτε τη συσκευασία και ρίξτε το περιεχόμενο της σε μια κατσαρόλα. Προσθέστε 250 ml νερό, ανακατέψτε και αφήστε το να πάρει βράση. Μειώστε τη φωτιά σε μέτρια προς χαμηλή και σιγοβράστε για 12 λεπτά. Βγάλτε το από τη φωτιά και αφήστε στην άκρη για 1 λεπτό πριν το σερβίρισμα.

**ΜΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΤΕ ΦΟΥΡΝΟ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΩΝ**



### ARAGAZ:

Deschideți ambalajul și turnați conținutul într-un vas. Adăugați 250 ml de apă, se amestecă și se aduce la fierbere. Reduceți focul la mediu-mic și se fierbe timp de 12 minute. Se dă deoparte de pe foc timp de 1 minut înainte de servire.

**NU FOLOSIȚI CUPTORUL CU MICROUNDNE**



### NA PLOTÝNCE:

Otevřete sáček a vysypte jeho obsah do hrnce. Přidejte 250 ml vody, rozmíchejte a přiveďte k varu.

Stáhněte na mírný plamen a nechte 12 minut povařit.

Sejměte z plotýnky a před podáváním nechte 1 minutu odstát.

**K PŘÍPRAVĚ NEPOUŽÍVEJTE MIKROVLNNOU TROUBU.**



# SOUP MIX

## LENTIL CURRY



Aprire la confezione e aggiungere 250 ml di acqua fredda al contenuto. Mescolare e aggiustare il volume di acqua a piacimento.

### FORNELLO:

scaldare a fuoco medio in un pentolino, mescolando di tanto intanto. Portare a ebollizione per 2 minuti e poi rimuovere dal calore.

### MICROONDE:

a potenza massima per circa 2 minuti. Lasciate riposare per un minuto. Mescolare bene e rimettere nel forno a microonde per un altro minuto. Mescolare di nuovo prima di servire



Otwórz opakowanie i wlej jego zawartość do 250 ml wody. Dobrze wymieszaj, aby wymieszać. Możesz dostosować objętość wody do swoich upodobań.

### KUCHENKA:

Delikatnie rozgrzej na średnim ogniu w rondlu, od czasu do czasu mieszając. Zmniejszyć ogień i gotować na wolnym ogniu przez 4 minuty po ugotowaniu, a następnie usunąć z ognia.

### KUCHENKA MIKROFALOWA:

Używanie podgrzewania miski w kuchenke mikrofalowej na HIGH przez 4 minuty. Niech ostygnie przez 1 minutę. Dobrze wymieszaj i kuchenkę mikrofalową przez 1 dodatkową minutę. Wymieszaj przed podaniem.



Отворете опаковката и изсипете съдържанието ѝ в 250 мл вода. Разбъркайте добре, за да се смесят. Можете да регулирате обема на водата по ваш вкус.

### KOTON:

Загрейте леко на среден огън в тенджерата, като разбърквате от време на време. Намалете топлината и оставете да къкри 4 минути след като заври, след което отстранете от огъня.

### МИКРОВОЛНОВА:

Използвайки подходяща за микровълнова фурна купа, загрейте на ВИСОКО за 4 минути. Оставете да се охлади за 1 минута. Разбъркайте добре и сложете в микровълнова за още 1 минута. Разбъркайте преди сервиране.



Ανοίξτε τη συσκευασία και ρίξτε το περιεχόμενο της σε 250 ml νερό. Ανακατέψτε για να αναμειχθεί. Μπορείτε να προσαρμόσετε την ποσότητα του νερού ανάλογα με την προτίμησή σας.

### ΕΣΤΙΑ:

Ζεσταίνετε απαλά σε μέτρια θερμοκρασία σε μια κατσαρόλα ενώ ανακατεύετε περιστασιακά. Χαμηλώνετε την θερμοκρασία και μαγειρεύετε για 4 λεπτά μετά το βράσιμο και μετά αφαιρείτε από την φωτιά.

### ΦΟΥΡΝΟΣ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΩΝ:

Ζεσταίνετε στην ΥΨΗΛΗ ένταση για 2 λεπτά. Περιμένετε 1 λεπτό. Ανακατέψτε καλά και βάλτε το ζεστό στον φούρνο μικροκυμάτων για 1 επιπλέον λεπτό. Ανακατέψτε πριν το σερβίρισμα



Deschideți ambalajul și turnați conținutul său în 250 ml de apă. Se amestecă bine pentru a se amesteca. Puteți ajusta volumul de apă la gust.

### ARAGAZ:

Se încălzește ușor la foc mediu într-o cratiță, amestecând ocazional. Reduceți căldura și fierbeți timp de 4 minute după fierbere, apoi scoateți-din căldură.

### MICROUNDE:

Folosind un vas cu microunde sigur de căldură pe HIGH timp de 4 minute. Lăsați-l să se răcească timp de 1 minut. Se amestecă bine și cuptorul cu microunde timp de încă 1 minut. Se amestecă înainte de servire



Otevřete sáček a vysypte jeho obsah do 250 ml vody. Dobře rozmíchejte. Množství vody můžete upravit podle chuti. **NA PLOTYNCE:**

За občasného míchání pomalu zahřívajte v hrnci na středním plameni. Jakmile směs přivedete k varu, stáhněte plamen, nechte ji 4 minuty povařit a poté odstavte z plotny.

### V MIKROVLNNÉ TROUBĚ:

Ohřívejte v mikrovlnné troubě na VYSOKÝ STUPEŇ po dobu 4 minut, v míse vhodné k tomuto použití. Nechte 1 minutu vychladnout. Dobře promíchejte a ohřívejte další 1 minutu. Před podáváním promíchejte.









INFORMAZIONI NUTRIZIONALI  
ХРАНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ  
INFORMAȚII NUTRIȚIONALE  
NUTRIČNÍ INFORMACE  
INFORMACJE ŻYWIENIOWE  
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

# OLIVES GREEN PITTED, SEA SALT FLAVOURED

ΚΡΕΚΕΡΙ Σ ΒΑΔΕΜΙΙ ΚΑΙ ΚΕΪΛ - INFORMAZIONI NUTRIZIONALI - INFORMAZIONI NUTRITIONALE  
ΥΖΥΓΩΝΕ ΟΔΑ΢Ε - INFORMACIJE ZVYHNOVNE - ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕ

ΣΤΟΙΧΙΟΤΗ / VALORI TIPICI / CANTITATE / PROMÈNE MODUSTVI / ТΥΠΙΚΕ ΤΙΜΕΣ	100g	20g	%CR†
ΕΝΕΡΓΙΑ / ENERGIA / VALOARE ENERGETICĂ / ENERGETICKÁ HODNOTA / ENERGIJA / ENERGEIJA	646 KJ 157 Kcal	132 KJ 32 Kcal	2%
ΜΑΚΡΙΑΚΑ, ΟΤ ΚΟΙΤΟ ΝΑΪΣΤΕΡΙΑ / GRASSI DI CUI SATURI / GRASMI DIN CARE SATURATE / TUKU, Ž TONU, NASTAVNE MAŠTINE / KYSLEBYNÍ / TUSZCZĘ Z CIEGŁO NASTAVNE / ЯПРКА EK TON OΠOION KOPPEMENA	16g 1.4g	3.3g 0.3g	5% 1%
ΒΛΕΨΕΒΕΡΑΤΑ, ΟΤ ΚΟΙΤΟ ΖΑΧΑΡΙ / CARBOIDRATI DI CUI ZUCCHERI / CARBOHIDRATI DIN CARE ZAHAR / SACHARIDY, Ž TONU, CIUKRY / WEGLOWODORY Z CIEGŁO CIUKRY / ЯЛТАНПАРКЕ EK TON OΠOION, ΣΑΚΑΡΑ	3.2g 0.9g	0.6g 0.2g	0% 0%
ΦΙΒΕΡΙ / FIBRE / FIBRE / BΛOKVINY / BΛAKKA / INEZ	0g	0g	0%
ΠΡΟΤΕΙΝΑ / PROTEINI / PROTEINA / BΛOKVINY / BΛOKVINY / BΛAKA / PROTEINI	0g	0g	0%
COPI / SALE / SARE / SOL / SEL / ΑΛΑΤΙ	1.4g	0.4g	6%

† CONSUMI DI RIFERIMENTO DI UN ADULTO MEDITERANEO (8400 KJ / 2000 KCAL) † REFERENTNI KONSUMI NA OREDNOSTASTATEBNO VEŠTAČENÍ NOSTER (8400 KJ / 2000 KCAL) † CONSOMMI DI RIFERENZA DI UN ADULTO MEDITERANEO (8400 KJ / 2000 KCAL) † REFERENTNI SPOTREBA PROMERNOG DOŠPLEBLOVA (8400 KJ / 2000 KCAL) † REFERENTNE VREDNOSTI SPOTREBE OSOBI OŠODBELE (8400 KJ / 2000 KCAL) † ΠΡΟΒΛΗΤΙΚΗ ΚΟΝΣΥΜΠΙΝΑ ΣΤΗΝ ΟΡΕΔΝΟΣΤΑΤΙΣΤΕΒΝΗ ΒΕΨΤΑČΕΝΙ ΝΟΣΤΕΡ (8400 ΚJ / 2000 ΚCAL) † CONSUMI DI RIFERENZA DI UN ADULTO MEDITERANEO (8400 KJ / 2000 KCAL) † REFERENTNI SPOTREBA PROMERNOG DOŠPLEBLOVA (8400 KJ / 2000 KCAL) † REFERENTNE VREDNOSTI SPOTREBE OSOBI OŠODBELE (8400 KJ / 2000 KCAL)

ΣΥΣΤΑΒ: ΜΑΣΛΙΝΑ, ΞΕΪΤΗΝ ΕΚΤΡΑ ΞΕΨΦΩΝΗ, ΜΟΡΣΚΑ ΟΪΛ. ΜΟ΢Ε ΔΑ ΣΔΨΔΡΑ ΚΑΤΕΡΕΒΕΝΑ ΜΗ ΝΑΪΣΤΕΡΙΑ, ΚΑΪ ΧΕΨΜΕΝΟ ΜΑΪΝΔΟ ΚΑΪ ΣΥΜΕΝΟ ΠΙΠΕΡΟ. ΠΡΟΔΥΤΟ ΣΤΟ ΙΤΑΛΙΑΝ.

INGREDIENTI: OLIVE, OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, SALE MARINO. PUÒ CONTENERE NOCCIOLE O FRAMMENTI DI NOCCIOLE  
ΣΟΛΩΞΙΝΕ: ΟΛΥΒ, ΕΞΤΡΑ ΠΑΝΕΨΚΥ ΟΛΥΒΩΥ ΟΛΕΙ, ΜΟΡΣΚΑ ΣΟΛ.

ΜΟ΢Ε Ο΢ΩΝΑΪΨΤ ΡΕΨΚΥ ΝΕΒΟ ΨΕΪΣΤΑ. ΣΚΛΑΔΥΤΕ: ΣΚΛΑΔΥΤΕ ΝΑ ΧΛΑΔΝÈΜ Α ΣΥΧÈΜ ΜΙΣΤÈ. ΡΟ ΟΤΕΒΕΝΥ ΟΨΧΟΛΕΪΨΤΕ ΛΕΔΝΙΔÈ. ΒΥΡΟΒΕΝΥ Β ΤΑΛΙΑΝ

# FMD-DRINK LEMON FLAVOUR - ORANGE FLAVOUR

ΚΡΕΚΕΡΙ Σ ΒΑΔΕΜΙΙ ΚΑΙ ΚΕΪΛ - INFORMAZIONI NUTRIZIONALI - INFORMAZIONI NUTRITIONALE  
ΥΖΥΓΩΝΕ ΟΔΑ΢Ε - INFORMACIJE ZVYHNOVNE - ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕ

ΣΤΟΙΧΙΟΤΗ / VALORI TIPICI / CANTITATE / PROMÈNE MODUSTVI / ТΥΠΙΚΕ ΤΙΜΕΣ	100g	4.8 ml	%CR†
ΕΝΕΡΓΙΑ / ENERGIA / VALOARE ENERGETICĂ / ENERGETICKÁ HODNOTA / ENERGIJA / ENERGEIJA	708 KJ 167 Kcal	38 KJ 9 kcal	0%
ΜΑΚΡΙΑΚΑ, ΟΤ ΚΟΙΤΟ ΝΑΪΣΤΕΡΙΑ / GRASSI DI CUI SATURI / GRASMI DIN CARE SATURATE / TUKU, Ž TONU, NASTAVNE MAŠTINE / KYSLEBYNÍ / TUSZCZĘ Z CIEGŁO NASTAVNE / ЯПРКА EK TON OΠOION KOPPEMENA	0g	0g	0%
ΒΛΕΨΕΒΕΡΑΤΑ, ΟΤ ΚΟΙΤΟ ΖΑΧΑΡΙ / CARBOIDRATI DI CUI ZUCCHERI / CARBOHIDRATI DIN CARE ZAHAR / SACHARIDY, Ž TONU, CIUKRY / WEGLOWODORY Z CIEGŁO CIUKRY / ЯЛТАНПАРКЕ EK TON OΠOION, ΣΑΚΑΡΑ	69.3 69.3	3.3g 3.3g	1% 1%
ΦΙΒΕΡΙ / FIBRE / FIBRE / BΛOKVINY / BΛAKKA / INEZ	0g	0g	0%
ΠΡΟΤΕΙΝΑ / PROTEINI / PROTEINA / BΛOKVINY / BΛOKVINY / BΛAKA / PROTEINI	0g	0g	0%
COPI / SALE / SARE / SOL / SEL / ΑΛΑΤΙ	0g	0g	0%

† CONSUMI DI RIFERIMENTO DI UN ADULTO MEDITERANEO (8400 KJ / 2000 KCAL) † REFERENTNI KONSUMI NA OREDNOSTASTATEBNO VEŠTAČENÍ NOSTER (8400 KJ / 2000 KCAL) † CONSOMMI DI RIFERENZA DI UN ADULTO MEDITERANEO (8400 KJ / 2000 KCAL) † REFERENTNI SPOTREBA PROMERNOG DOŠPLEBLOVA (8400 KJ / 2000 KCAL) † REFERENTNE VREDNOSTI SPOTREBE OSOBI OŠODBELE (8400 KJ / 2000 KCAL) † ΠΡΟΒΛΗΤΙΚΗ ΚΟΝΣΥΜΠΙΝΑ ΣΤΗΝ ΟΡΕΔΝΟΣΤΑΤΙΣΤΕΒΝΗ ΒΕΨΤΑČΕΝΙ ΝΟΣΤΕΡ (8400 ΚJ / 2000 ΚCAL) † CONSUMI DI RIFERENZA DI UN ADULTO MEDITERANEO (8400 KJ / 2000 KCAL) † REFERENTNI SPOTREBA PROMERNOG DOŠPLEBLOVA (8400 KJ / 2000 KCAL) † REFERENTNE VREDNOSTI SPOTREBE OSOBI OŠODBELE (8400 KJ / 2000 KCAL)

ΣΥΣΤΑΒ: ΡΑΣΤΙΝΙΕΤΗ ΠΛΩΪΕΨΗΡΗ, ΓΡΕΨΙΣΤΕΝΑ ΣΟΔΑ, ΝΑΤ ΨΡΑΠΕΡΑΡ ΑΡΟΜΑΤ ΣΔΨΔΡΑ ΠΟΛΥΟΛ. ΠΡΕΚΑΛΕΝΑ ΚΟΝΣΥΜΠΙΝΑ ΜΟ΢Ε ΔΑ ΠΡΟΪΨΕΔ ΣΛΑΒΙΤΕΝ ΕΦΕΚΤ. ΣΔΨΡΑΝΕΞΕ: ΣΔΨΡΑΝΕΞΕ ΝΑ ΧΛΑΔΝÈΜ Α ΣΥΧÈΜ ΜΙΣΤÈ. ΡΟ ΟΤΕΒΕΝΥ ΟΨΧΟΛΕΪΨΤΕ ΛΕΔΝΙΔÈ.

INGREDIENTI: GLYCERINA VEGETALE, ACQUA PURIFICATA, AROMA NATURALE. CONTIENE POLIOLI, UN CONSUMO ECCESSIVO PUÒ AVERE EFFETTI LASSATIVI. CONSERVAZIONE: CONSERVARE IN LUOGO FRESCO E ASCIUTTO. PRODOTTO ITALIANO

ΣΟΛΩΞΙΝΕ: ΡΟ΢ΤΙΝΛΝ ΓΛΥΚΕΡΙΝ, ΠΥΡΙΦΙΚΩΑΝΑ, ΑΡΟΜΑ ΝΑΤΥΡΑΛ. Ο΢ΑΝΕΨΑ ΠΟΛΥΟΛ, ΝΑΔÈΡΝΕΡΑ ΚΟΝΣΥΜΠΙΝΑ ΜΟ΢Ε ΔΑ ΠΡΟΪΨΕΔ ΠΡΟΪΑΜΕ ΨΔΥΚΙΝ. ΣΔΨΡΑΝΕΞΕ: ΣΔΨΡΑΝΕΞΕ ΝΑ ΧΛΑΔΝÈΜ Α ΣΥΧÈΜ ΜΙΣΤÈ. ΒΥΡΟΒΕΝΥ Β ΤΑΛΙΑΝ

INGREDIENTE: GLYCERINA VEGETALĂ, APĂ PURIFICATĂ, AROMĂ NATURALĂ. CONTINE POLIOLI, CONSUMUL EXCESIV POTRĂDUCE EFECTE LAXATIVE. DEPOZITARE: A SE PĂSTRA INTR-UN LOC RĂCOROS ȘI USCAT. PRODUS DIN ITALIA

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: ΦΥΨΙΚΗ ΓΛΥΚΕΡΙΝΗ, ΑΠΟΤΑΞΙΔΕΜΕΝΟ ΝΕΡΟ, ΦΥΨΙΚΑ ΑΡΟΜΑΤΙΚΑ, ΠΕΡΕΪΞΕ ΠΟΛΥΟΛΕ, Η ΨΕΨΒΟΛΙΚΗ ΚΑΤΑΜΑΘΞΗ ΜΠΟΡΕ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΞΕ ΨΔΥΚΙΝΑ. ΑΤΟΧΕΡΕΤΗ ΦΥΛΑΞΕΤΑΙ ΢Ε ΔΡΟΣΕΡΟ, ΞΗΡΟ ΜΕΡΟ. ΠΟΙΟΝ ΤΗ ΢ΤΑΤΙΚΑ.

48 ml

# ALMONDS & KALE CRACKER

ΚΡΕΚΕΡΙ Σ ΒΑΔΕΜΙΙ ΚΑΙ ΚΕΪΛ - INFORMAZIONI NUTRIZIONALI - INFORMAZIONI NUTRITIONALE  
ΥΖΥΓΩΝΕ ΟΔΑ΢Ε - INFORMACIJE ZVYHNOVNE - ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕ

ΣΤΟΙΧΙΟΤΗ / VALORI TIPICI / CANTITATE / PROMÈNE MODUSTVI / ТΥΠΙΚΕ ΤΙΜΕΣ	100g	33g	%CR†
ΕΝΕΡΓΙΑ / ENERGIA / VALOARE ENERGETICĂ / ENERGETICKÁ HODNOTA / ENERGIJA / ENERGEIJA	2249 KJ 542 Kcal	742 KJ 179 Kcal	9%
ΜΑΚΡΙΑΚΑ, ΟΤ ΚΟΙΤΟ ΝΑΪΣΤΕΡΙΑ / GRASSI DI CUI SATURI / GRASMI DIN CARE SATURATE / TUKU, Ž TONU, NASTAVNE MAŠTINE / KYSLEBYNÍ / TUSZCZĘ Z CIEGŁO NASTAVNE / ЯПРКА EK TON OΠOION KOPPEMENA	39g 4g	13g 1.3g	19% 7%
ΒΛΕΨΕΒΕΡΑΤΑ, ΟΤ ΚΟΙΤΟ ΖΑΧΑΡΙ / CARBOIDRATI DI CUI ZUCCHERI / CARBOHIDRATI DIN CARE ZAHAR / SACHARIDY, Ž TONU, CIUKRY / WEGLOWODORY Z CIEGŁO CIUKRY / ЯЛТАНПАРКЕ EK TON OΠOION, ΣΑΚΑΡΑ	3.6g 3.6g	1.2g 1.2g	7% 3%
ΦΙΒΕΡΙ / FIBRE / FIBRE / BΛOKVINY / BΛAKKA / INEZ	11g	3.8g	0%
ΠΡΟΤΕΙΝΑ / PROTEINI / PROTEINA / BΛOKVINY / BΛOKVINY / BΛAKA / PROTEINI	16g	5.2g	10%
COPI / SALE / SARE / SOL / SEL / ΑΛΑΤΙ	1.4g	0.5g	8%

† CONSUMI DI RIFERIMENTO DI UN ADULTO MEDITERANEO (8400 KJ / 2000 KCAL) † REFERENTNI KONSUMI NA OREDNOSTASTATEBNO VEŠTAČENÍ NOSTER (8400 KJ / 2000 KCAL) † CONSOMMI DI RIFERENZA DI UN ADULTO MEDITERANEO (8400 KJ / 2000 KCAL) † REFERENTNI SPOTREBA PROMERNOG DOŠPLEBLOVA (8400 KJ / 2000 KCAL) † REFERENTNE VREDNOSTI SPOTREBE OSOBI OŠODBELE (8400 KJ / 2000 KCAL) † ΠΡΟΒΛΗΤΙΚΗ ΚΟΝΣΥΜΠΙΝΑ ΣΤΗΝ ΟΡΕΔΝΟΣΤΑΤΙΣΤΕΒΝΗ ΒΕΨΤΑČΕΝΙ ΝΟΣΤΕΡ (8400 ΚJ / 2000 ΚCAL) † CONSUMI DI RIFERENZA DI UN ADULTO MEDITERANEO (8400 KJ / 2000 KCAL) † REFERENTNI SPOTREBA PROMERNOG DOŠPLEBLOVA (8400 KJ / 2000 KCAL) † REFERENTNE VREDNOSTI SPOTREBE OSOBI OŠODBELE (8400 KJ / 2000 KCAL)

ΣΥΣΤΑΒ: ΒΑΔΕΜΙΝΑ, ΪΝΕΜΟ, ΒΡΑ΢ΗΝΟ ΟΤ ΤΑΠΟΚΑ, ΣΕΜΕΝΑ ΟΤ ΝΑΪ, ΛΕΞΕ ΜΕΝΟ, ΣΛΑΝΟΧΕΛΕΒΟ ΜΑ΢ΛΟ, ΣΕΡΕ, ΜΟΡΣΚΑ ΟΪΛ, ΚΟΨΟΒΑ ΖΑΧΑΡ, ΚΟΨΟΒΟ ΟΪΛΤ, ΤΥΛ, ΣΕΜΕΝΑ ΚΙΜΠΟΝ, ΧΕΡΕΨ ΠΙΠΕΡΟ, ΤΟΚΕΡΟΦΟΛ (ΑΝΤΙΟΨΑΪΣΤΗ), ΧΕ΢Ν, ΡΙΓΑΝ, ΙΜΠΠΟΤ ΚΙΣΕΛΙΝΑ (ΡΕΓΥΛΑΤΟΡ ΑΝΤΙΟΨΑΪΣΤΗ), ΑΛΕΡΓΕΝΙ: ΣΑ ΑΛΕΡΓΕΝΙ ΒΥΚΤΕ ΣΔΨΒΑΪΣΤΕ Α ΨΔΕΞΕΝΩ ΨΥΡΩΤ ΣΔΨΡΑΝΕΞΕ, ΣΔΨΡΑΝΕΞΕ ΝΑ ΧΛΑΔΝÈΜ Α ΣΥΧÈΜ ΜΙΣΤÈ. ΠΡΟΔΥΤΟ ΟΤ ΟΪΛ

INGREDIENTI: MANDORLE, SEMI DI SESAMO, FARINA DI TAPIOCA, SEMI DI CHIA, SEMI DI LINO, OILIO DI SEMI DI GIRASOLE, CAVIOLU RICCIO, SALE MARINO, ZUCCHERO DI COCCO, ACETO DI COCCO, CIROFALLA, SEMI DI CUMINO, PERE NERO, ANTIOΨΑΪΣΤΗ: ΕΣΤΡΑΪΤΟ ΡΙΨΚΟ ΔΙ ΤΟΚΕΡΟΛΟ, ΑΓΛΙΟ, ΟΡΙΓΑΝΟ, ΑΪΔΙΨΦΙΚΑΝΤΕ: ΑΪΔΙΟ ΚΙΤΡΙΚΟ. ALLERGENI: PER GLI ALLERGENI, VE DI GLI INGREDIENTI IN GRASSETO. CONSERVAZIONE: CONSERVARE IN LUOGO FRESCO E ASCIUTTO. PRODOTTO USA

ΣΟΛΩΞΙΝΕ: ΜΑΝΔΕ, ΣΕΖΑΜ, ΤΑΠΟΚΑΪΑ ΜΟΥΚΑ, CHIA ΣΕΜΙΝΚΑ, ΛΙΝΕ ΣΕΜΙΝΚΟ, ΣΛΕΝΕΨΙΚΩΥ ΟΛΕΥ, ΚΑΨΤΑ, ΚΑΔΕΡΑΨΑ, ΜΟΡΣΚΑ ΣΟΛ, ΚΟΨΟΒΟΥ ΟΪΛ, ΚΟΨΟΒΟΥ ΟΪΛΤ, ΣΑΒΛΕ, ΚΙΜΠ, ΧΕΡΨ ΠΕΨΡ, ΤΟΚΕΡΟΦΟΛ (ΑΝΤΙΟΨΑΪΣΤΗ), ΧΕ΢Ν, ΔΟΒΡΩΜΥ΢, ΚΥ΢ΕΛΙΝΑ ΚΙΤΡΟΝΑΥ (ΡΕΓΥΛΑΤΟΡ ΚΥ΢Ε΢ΤΗ). ALLERGENY: ALERGENY JSOU VE ΣΟΛΩΞΙΝ ΨΖΥΝΕΞΕ ΤΟΥÈ. ΣΚΛΑΔΥΤΕ: ΣΚΛΑΔΥΤΕ ΝΑ ΧΛΑΔΝÈΜ Α ΣΥΧÈΜ ΜΙΣΤÈ. ΒΥΡΟΒΕΝΥ Β USA

# FMD BAR NUT-BASED

ΚΡΕΚΕΡΙ Σ ΒΑΔΕΜΙΙ ΚΑΙ ΚΕΪΛ - INFORMAZIONI NUTRIZIONALI - INFORMAZIONI NUTRITIONALE  
ΥΖΥΓΩΝΕ ΟΔΑ΢Ε - INFORMACIJE ZVYHNOVNE - ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕ

ΣΤΟΙΧΙΟΤΗ / VALORI TIPICI / CANTITATE / PROMÈNE MODUSTVI / ТΥΠΙΚΕ ΤΙΜΕΣ	100g	46g	%CR†
ΕΝΕΡΓΙΑ / ENERGIA / VALOARE ENERGETICĂ / ENERGETICKÁ HODNOTA / ENERGIJA / ENERGEIJA	2245 KJ 541 Kcal	1088 KJ 260 Kcal	16g
ΜΑΚΡΙΑΚΑ, ΟΤ ΚΟΙΤΟ ΝΑΪΣΤΕΡΙΑ / GRASSI DI CUI SATURI / GRASMI DIN CARE SATURATE / TUKU, Ž TONU, NASTAVNE MAŠTINE / KYSLEBYNÍ / TUSZCZĘ Z CIEGŁO NASTAVNE / ЯПРКА EK TON OΠOION KOPPEMENA	41g 8.2g	19g 3.9g	27% 19%
ΒΛΕΨΕΒΕΡΑΤΑ, ΟΤ ΚΟΙΤΟ ΖΑΧΑΡΙ / CARBOIDRATI DI CUI ZUCCHERI / CARBOHIDRATI DIN CARE ZAHAR / SACHARIDY, Ž TONU, CIUKRY / WEGLOWODORY Z CIEGŁO CIUKRY / ЯЛТАНПАРКЕ EK TON OΠOION, ΣΑΚΑΡΑ	2.0g 1.7g	9.1g 7.6g	7% 8%
ΦΙΒΕΡΙ / FIBRE / FIBRE / BΛOKVINY / BΛAKKA / INEZ	11g	5.3g	0%
ΠΡΟΤΕΙΝΑ / PROTEINI / PROTEINA / BΛOKVINY / BΛOKVINY / BΛAKA / PROTEINI	11g	5g	10%
COPI / SALE / SARE / SOL / SEL / ΑΛΑΤΙ	0.35g	0.16g	3%

† CONSUMI DI RIFERIMENTO DI UN ADULTO MEDITERANEO (8400 KJ / 2000 KCAL) † REFERENTNI KONSUMI NA OREDNOSTASTATEBNO VEŠTAČENÍ NOSTER (8400 KJ / 2000 KCAL) † CONSOMMI DI RIFERENZA DI UN ADULTO MEDITERANEO (8400 KJ / 2000 KCAL) † REFERENTNI SPOTREBA PROMERNOG DOŠPLEBLOVA (8400 KJ / 2000 KCAL) † REFERENTNE VREDNOSTI SPOTREBE OSOBI OŠODBELE (8400 KJ / 2000 KCAL) † ΠΡΟΒΛΗΤΙΚΗ ΚΟΝΣΥΜΠΙΝΑ ΣΤΗΝ ΟΡΕΔΝΟΣΤΑΤΙΣΤΕΒΝΗ ΒΕΨΤΑČΕΝΙ ΝΟΣΤΕΡ (8400 ΚJ / 2000 ΚCAL) † CONSUMI DI RIFERENZA DI UN ADULTO MEDITERANEO (8400 KJ / 2000 KCAL) † REFERENTNI SPOTREBA PROMERNOG DOŠPLEBLOVA (8400 KJ / 2000 KCAL) † REFERENTNE VREDNOSTI SPOTREBE OSOBI OŠODBELE (8400 KJ / 2000 KCAL)

ΣΥΣΤΑΒ: ΜΑΚΑΔΑΜΙΝΑ, ΜΕΔ ΠΕΚΑ, ΒΑΔΕΜΙΝΑ, ΒΑΔΕΜΩ ΜΑ΢ΛΟ, ΨΕΨ ΚΟΨΟ, ΙΝΦΥΛΗ, ΠΕΝΗΘ ΣΕΜΕ, ΟΨΟΒΟ ΜΑ΢ΛΟ, ΚΟΨΟΒΟ ΨΡΑΨΗΝΟ, ΜΟΡΣΚΑ ΟΪΛ, ΕΨΤΕΒΕΝ ΑΡΟΜΑ, ΑΝΤΙΟΨΑΪΣΤΗ: ΕΨΚΡΑΤ ΔΙ ΤΟΚΕΡΟΛ, ΛΙΜΟΝΑΥ ΚΙΣΕΛΙΝΑ, ΑΝΤΙΟΨΑΪΣΤΗ: ΑΚΟΨΙΒΟΝΑ ΚΥ΢ΕΛΙΝΑ, ΑΛΕΡΓΕΝΙ: ΣΑ ΑΛΕΡΓΕΝΙ ΒΥΚΤΕ ΣΔΨΒΑΪΣΤΕ Α ΨΔΕΞΕΝΩ ΨΥΡΩΤ ΜΟ΢Ε ΔΑ ΣΔΨΔΡΑ ΦΡΑΓΜΕΝΤΑ ΟΤ ΧΕΡΥΠΗ ΝΑ ΟΡΞΗ. ΣΔΨΡΑΝΕΞΕ: ΣΔΨΡΑΝΕΞΕ ΝΑ ΧΛΑΔΝÈΜ Α ΣΥΧÈΜ ΜΙΣΤÈ. ΠΡΟΔΥΤΟ ΟΤ ΟΪΛ

INGREDIENTI: NOCI DI MACCADAMIA, MIELE, NOCI PECAN, MANDORLE TRITATE, BURRO DI MANDORLE, NOCI DI COCCO ESSICCATO, INULINA, SEMI DI LINO, OLIO DI COCCO, FARINA DI COCCO, SALE MARINO, AROMA NATURALE, ANTIOΨΑΪΣΤΗ: ESTRATTO RICCO DI TOCOPHEROLI, ACIDIFICANTE: ACIDO CITTRICO, ANTIOΨΑΪΣΤΗ: ACIDO ASCORBICO. ALLERGENI: YEG DI INGREDIENTI RIPORATI IN GRASSETO PUÒ CONTENERE FRAMMENTI DI GUSCI DI NOCCIOLE. CONSERVAZIONE: CONSERVARE IN LUOGO FRESCO E ASCIUTTO. PRODOTTO USA

ΣΟΛΩΞΙΝΕ: ΜΑΚΑΔΑΜΩΝΕ ΟΡΕΧΥ, ΜΕ ΠΕΚΑ-ΝΟΥΞΕ ΟΡΕΧΥ, ΣΕΚΑΝΕ ΜΑΝΔΟ, ΜΑΝΔΩΛΕ ΜΑ΢ΛΟ, ΣΥ΢ΕΝΥ ΚΟΨΟ, ΙΝΦΥΛΗ, ΠΕΝΗΘ ΣΕΜΙΝΚΟ, ΠΡΟΪΟΝ ΑΡΟΜΑ, ΑΝΤΙΟΨΑΪΣΤΗ: ΕΞΤΡΑΚΤ ΒΟΝΑΤΕ ΝΑ ΤΟΚΕΡΟΦΟΛ, ΟΨΟΛΛΕΨΙΛΙ ΛΑΤΙΚΑ, ΚΥ΢ΕΛΙΝΑ ΚΙΤΡΟΝΑΥ, ΑΝΤΙΟΨΑΪΣΤΗ: ΚΥ΢ΕΛΙΝΑ Α΢ΚΟΡΒΙΝΙΚΗ. ALLERGENY: ALERGENY JSOU VE ΣΟΛΩΞΙΝ ΨΖΥΝΕΞΕ ΤΟΥÈ. ΜΟ΢Ε ΣΩΒΑΞΕ ΤΑ΢ΤΕ ΣΚΟΛΟΡΕΚ. ΣΚΛΑΔΥΤΕ: ΣΚΛΑΔΥΤΕ ΝΑ ΧΛΑΔΝÈΜ Α ΣΥΧÈΜ ΜΙΣΤÈ. ΒΥΡΟΒΕΝΥ Β USA

INGREDIENTE: NOCI DI MACCADAMIA, MIELE, NOCI PECAN, MIGDALIE TOCATE, UNT DE MIGDALIE, NUCA DE COCCO DESHIDRATATA, INULINA, SEMINTE DE IN, ULEI DE NUCA DE COCCO, NUCA DE COCCO. FAIÑA DE COCCO, SARE DE MARE, AROMA NATURALĂ, ANTIOΨΑΪΣΤΗ: EXTRACȚ DE TOCOPHEROLI, ACID CITRIC ACID, ANTIOΨΑΪΣΤΗ: ACID ASCORBIC. ALLERGENI: PENTRU ALERGENI, CONȘULȚAȚI INGREDIENTELE CU CARACTERE INGRÔȘATE. POATE CONTINE FRAGMENTE DE COU DE NUCI. DEPOZITARE: A SE PĂSTRA INTR-UN LOC RĂCOROS ȘI USCAT. PRODUS DIN SUA

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: ΚΑΡΠΟ ΜΑΚΑΔΑΜΙΑ, ΜΕΛΙ, ΚΑΡΥΔΙΑ PECAN, ΚΟΜΜΕΝΑ ΑΜΥΓΔΑΛΑ, ΒΟΥΤΥΡΟ ΑΜΥΓΔΑΛΩΥ, ΑΠΟΑΛΟΙΩΜΕΝΟ ΚΟΚΟΣ, ΙΝΟΥΛΙΝΗ, ΣΠΟΡΙ ΟΛΙΟΥ, ΑΛΑΙ ΚΑΡΥΔΙΑ, ΑΛΕΨΥ ΚΑΡΥΔΙΑ, ΦΑΛΑΣΙΝΟ ΑΛΑΙ, ΦΥΨΙΚΟ ΑΡΟΜΑ, ΑΝΤΙΟΨΑΪΣΤΗ: ΕΚΨΥΛΜΕΝΟ ΤΟΚΕΡΟΦΟΛΟΝ, ΟΨΤΥΤΑΚ ΜΟ΢Ε ΔΑ ΨΕΨΑΞΕΙΔΙΤΙΚΟ, Α΢ΚΟΡΒΙΚΟ ΟΪΥ. ΑΛΕΡΓΟΨΑΪΟΝΑ, ΠΙΑ ΑΛΕΡΓΟΨΑΪΟΝΑ, ΑΕΙΤΕ ΤΑ ΣΥ΢ΤΑΤΙΚΑ ΜΕ ΕΝΤΟΝΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, ΜΠΟΡΕ ΝΑ ΠΕΡΕΪΞΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΑΤΟ ΚΕΛΥΦΟ ΚΑΡΥΔΙΩΝ.

46 g

ΣΚΛΑΔΙΚΑ: ΑΛΜΟΝΥ, ΝΑ΢ΙΟΝΑ ΣΕ΢ΑΜΕ, ΜΑ΢ ΤΑΠΟΚΑ, ΝΑ΢ΙΟΝΑ CHIA, ΝΑ΢ΙΟΝΑ ΡΑ΢ΤΙΝΩΥ ΟΛΕΥ, ΝΑ΢ΙΟΝΑ ΝΑΡΕΨΔΥ ΚΑΛΕ, ΣΟΛ ΜΑ΢, ΚΥ΢ΙΚΗ ΚΟΚΚΥΝΑ ΨΝΕΞΕ ΚΟΚΚΥΝΟ, ΜΟ΢ΕΡΕΤΕΝΕ ΜΟ΢Υ, ΝΑ΢ΙΟΝΑ ΚΥΜΙΝΟ, ΧΑ΢ΡΑΥ ΑΝΤΙΟΨΑΪΣΤΗ: ΓΑΡΙΛ, ΚΟΚΚΥΝΑ ΨΟΥΨΑ ΨΟΨΑΪ, ΟΡΕΓΑΝΟ, ΚΩΡΑΝΟ ΚΩΡΑΝΟ ΨΕΨΑΪ, ΑΛΕΡΓΙΚΩΥ ΜΕ ΨΡΑΨΔΥΔΟ ΑΛΕΡΓΕΝΩΥ ΡΟΓΥΒΟΥ ΝΕ ΣΚΛΑΔΙΚΑ. ΠΡΕΨΧΟΨΥΨΑΝΕ: ΠΡΕΨΧΟΨΥΨΑΝΕ Ψ ΧΕ΢ΜΟΝΥ ΔΙ ΣΥΧΥΜ ΜΙΕ΢ΙΟΥ. ΠΡΟΔΥΤΟ ΨΥΚΟΡΥ΢ΤΙΨΕ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: ΑΜΥΓΔΑΛΑ, ΣΠΟΡΙ ΢΢ΑΜΟΥ, ΑΜΥΛΟ ΤΑΠΟΚΑ, ΣΠΟΡΙ ΢΢ΑΜΟ, ΛΙΝΟΛΥ ΑΛΑΙ ΗΛΙΑΝΘΩΨΑΥΑ, ΚΑΡΑΜΠΟΚΙ, ΦΑΛΑΣΙΝΟ ΑΛΑΤΙ, ΖΑΧΑΡΙ ΚΑΡΥΔΙΑ, ΨΑΙ ΚΑΡΥΔΙΑ, ΚΡΕΜΜΥΝΟ, ΚΕΡΨ ΠΕΨΡ, ΤΟΚΕΡΟΦΟΛ (ΑΝΤΙΟΨΑΪΣΤΗ), ΧΟΡΑΠΟ, ΡΙΓΑΝΟ, ΚΙΤΡΙΚΟ ΟΪΥ (ΡΥΜΕΝΤΗ ΟΨΤΥΤΑΚ), ΑΛΕΡΓΟΨΑΪΟΝΑ: ΠΙΑ ΑΛΕΡΓΟΨΑΪΟΝΑ, ΑΕΙΤΕ ΤΑ ΣΥ΢ΤΑΤΙΚΑ ΢ ΕΝΤΟΝΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, ΑΠΟΧΕΡΕΤΗ: ΦΥΛΑΞΕΤΑΙ ΢ ΔΡΟΣΕΡΟ, ΞΗΡΟ ΜΕΡΟ. ΠΟΙΟΝ ΗΥΑ.

33 g





## VEGETABLE SOUP MIX

ΚΡΕΚΕΡΙ Σ ΒΑΔΕΜΙ ΚΑΙ ΚΕΪΛ - INFORMAZIONI NUTRIZIONALI - INFORMAZIONI NUTRIZIONALE  
ΥΨΩΥΕ ΟΔΑΙΕ - INFORMACIJE ZYWIENIOWE - ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕ

ΣΤΟΙΧΙΟΤΗΤΑ (VALOR TIPOI) / CANTITATE / ΠΡΟΜΕΤΡΗ ΜΟΝΩΣΤΗ / ΤΥΠΟΝΕ ΒΑΡΤΩΣΤΟ / ΤΥΠΚΕΣ ΤΙΜΕΣ	100 g	33 g	%CR <sup>1</sup> 33 g
ΕΝΕΡΓΙΑ / ENERGIA / VALORARE ENERGETICA / ENERGETISKA HODNOTA / ENERGIA / ENERGIJA	1398 KJ 332 Kcal	461 KJ 110 Kcal	5%
ΜΑΚΡΙΑΝ ΘΥΚΟΤΗΤΗ (GRASSI OI CUI SATURI / GRASIM DIN CARE SATURATE / TUKU Z TONHO NASYENNE MASTNE KISELYNE / TLUŠEČ Z ČEZGJO NASYENNE / ΛΙΠΑΡΑ ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΩΝ ΚΟΡΕΜΕΝΑ	4.9 g 0.8 g	1.6 g 0.3 g	2% 1%
ΒΥΤΕΛΕΥΡΑΤΑ ΟΤ ΚΟΙΤΟ ΖΑΧΑΡΗ / CARBOHIDRATI DI CUI ZUCCHERI / CARBOHIDRATI DIN CARE ZAHAR / SACHARIDY Z TONHO CUKRY / ВЕЛЮКОВУД Z ЧЕЗGЮ ЦУКР / ЦУКАРВАРВЕ ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΩΝ ΖΑΧΑΡΑ	56 g 8.7 g	18 g 3 g	7% 3%
ΦΥΒΡΗ / FIBRE / FIBRE / ΒΛΚΩΝΗ / ΒΛΚΩΝΗ / ΒΛΚΑ / INEŽ	17 g	5.5 g	
ΠΡΟΤΕΙΝΗ / PROTEINI / PROTEINI / ΒΛΚΩΝΗ / ΒΛΚΩΝΗ / ΒΛΚΑ / PROTEINI	7.9 g	2.6 g	5%
COI / SALE / SARE / SŪL / SEL / AMI	4.6 g	1.5 g	25%

<sup>1</sup> CONSUMI DI RIFERIMENTO DI UN ADULTO MEDIO (8400 KJ / 2000 KCAL) / <sup>1</sup> REFERENȚA DE CONȚINUTURI LA MEDIUL POPULAȚIEI MEDIE (8400 KJ / 2000 KCAL) / <sup>1</sup> REFERENČNÉ SPÔRIBKY PRO PRŔMĚRNĚHO DŮVĚŘNĚHO ČLOVĚKA (8400 KJ / 2000 KCAL) / <sup>1</sup> REFERENČNE SIŠTE BE SPOLČNE PRISREJENNE OSOBY (8400 KJ / 2000 KCAL) / <sup>1</sup> ΠΡΟΤΥΠΗ ΑΝΘΡΩΠΩ ΚΑΤΑΝΩΣΗΣ ΕΝΕΚ ΜΕΣΟΥ ΒΑΡΑΚΑ (8400 KJ / 2000 KCAL)

ΣΥΣΤΑΤ: ΟΡΙΖΟΒΟ ΗΛΙΘΙΟΝ, ΙΝΥΛΗ, ΠΥΚ\*, ΔΟΜΑΤ\*, ΜΟΡΦΟ\*, ΟΡΙΖΟΒΟ ΒΡΑΧΙΟΝ, ΜΟΡΣΚΑ ΣΟΛ, ΧΕΡΒΗ ΠΙΠΕΡ\*, ΠΙΚ\*, ΕΚΣΤΡΑΚΤ ΒΥΡΩΔΙΝ ΣΕΚΤΙΝ, ΕΚΣΤΡΑΚΤ ΟΤ ΜΑΡ, ΣΟΛΑΝΑ\*, ΒΟΛΕΡΕ\*,

ΑΛΕΡΓΕΙΑ: ΖΑ ΑΛΕΡΓΕΙΑ ΒΙΚΤΕ ΣΥΣΤΑΒΙΤΕ Σ ΥΔΕΒΕΛΗ ΣΙΡΗΤ

INGREDIENTE: DOVLEAC DE DOVLEAC\*, QUINOA, AMIDON DE OREZ, FAINA DE OREZ, INULINA, SARE, ULEI DE MASLINE EXTRA VIRGIN, CEARA\*, EXTRACT DE DRODIE, USTURO\*, APFACIC\*, \*USCAT  
DEPOZITARE: A SE PAȘTRA ÎNTR-UN LOC RĂCOROS ȘI USCAT.  
PRODUS DIN ITALIA

INGREDIENTI: AMIDO DI RISO, INULINA, CIPOLLA\*, POMODORO\*, CAROTAI\*, FARINA DI RISO, SALE MARINO, PEPERONE ROSSO\*, PORRO\*, OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, ESTRATTO DI LIEVITO, SPINACI\*, BASILICO\*, PREZEMOLO\*, \*DISIDRATATI  
CONSERVAZIONE: CONSERVARE IN LUOGO FRESCO E ASCIUTTO. PRODOTTO ITALIANO

SLOŽENÍ: RÝŽOVÝ ŠKROB, INULIN, CIBULE\*, RAJČEK\*, MRKY\*, RÝŽOVÁ MOUKA, MORSKÁ SŮL, ČERVENÁ PAPRIKA\*, POREK\*, EXTRA PANENSKÝ OLJOVÝ OLEJ, KVASICNÝ EXTRAKT, SPENÁT\*, BAZALK\*, PETRŽ EL\*, \*SUŠENÉ  
SKLADOVÁNÍ: SKLADUJTE NA CHLADNĚM A SUCHĚM MÍSTĚ. VYROBENO V ITÁLII

## BUTTERNUT SQUASH SOUP MIX

ΚΡΕΚΕΡΙ Σ ΒΑΔΕΜΙ ΚΑΙ ΚΕΪΛ - INFORMAZIONI NUTRIZIONALI - INFORMAZIONI NUTRIZIONALE  
ΥΨΩΥΕ ΟΔΑΙΕ - INFORMACIJE ZYWIENIOWE - ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕ

ΣΤΟΙΧΙΟΤΗΤΑ (VALOR TIPOI) / CANTITATE / ΠΡΟΜΕΤΡΗ ΜΟΝΩΣΤΗ / ΤΥΠΟΝΕ ΒΑΡΤΩΣΤΟ / ΤΥΠΚΕΣ ΤΙΜΕΣ	100 g	33 g	%CR <sup>1</sup> 33 g
ΕΝΕΡΓΙΑ / ENERGIA / VALORARE ENERGETICA / ENERGETISKA HODNOTA / ENERGIA / ENERGIJA	1350 KJ 321 Kcal	446 KJ 106 Kcal	5%
ΜΑΚΡΙΑΝ ΘΥΚΟΤΗΤΗ (GRASSI OI CUI SATURI / GRASIM DIN CARE SATURATE / TUKU Z TONHO NASYENNE MASTNE KISELYNE / TLUŠEČ Z ČEZGJO NASYENNE / ΛΙΠΑΡΑ ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΩΝ ΚΟΡΕΜΕΝΑ	4.5 g 0.7 g	1.5 g 0.2 g	2% 1%
ΒΥΤΕΛΕΥΡΑΤΑ ΟΤ ΚΟΙΤΟ ΖΑΧΑΡΗ / CARBOHIDRATI DI CUI ZUCCHERI / CARBOHIDRATI DIN CARE ZAHAR / SACHARIDY Z TONHO CUKRY / ВЕЛЮКОВУД Z ЧЕЗGЮ ЦУКР / ЦУКАРВАΡВЕ ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΩΝ ΖΑΧΑΡΑ	56 g 10 g	18 g 3.4 g	7% 4%
ΦΥΒΡΗ / FIBRE / FIBRE / ΒΛΚΩΝΗ / ΒΛΚΩΝΗ / ΒΛΚΑ / INEŽ	17 g	5.8 g	
ΠΡΟΤΕΙΝΗ / PROTEINI / PROTEINI / ΒΛΚΩΝΗ / ΒΛΚΩΝΗ / ΒΛΚΑ / PROTEINI	6 g	2 g	2%
COI / SALE / SARE / SŪL / SEL / AMI	6 g	2 g	33%

<sup>1</sup> CONSUMI DI RIFERIMENTO DI UN ADULTO MEDIO (8400 KJ / 2000 KCAL) / <sup>1</sup> REFERENȚA DE CONȚINUTURI LA MEDIUL POPULAȚIEI MEDIE (8400 KJ / 2000 KCAL) / <sup>1</sup> REFERENČNÉ SPÔRIBKY PRO PRŔMĚRNĚHO DŮVĚŘNĚHO ČLOVĚKA (8400 KJ / 2000 KCAL) / <sup>1</sup> REFERENČNE SIŠTE BE SPOLČNE PRISREJENNE OSOBY (8400 KJ / 2000 KCAL) / <sup>1</sup> ΠΡΟΤΥΠΗ ΑΝΘΡΩΠΩ ΚΑΤΑΝΩΣΗΣ ΕΝΕΚ ΜΕΣΟΥ ΒΑΡΑΚΑ (8400 KJ / 2000 KCAL)

ΣΥΣΤΑΤ: ΤΙΒΚΑ ΣΙΓΟΥΚΑ\*, ΚΙΝΟΑ, ΟΡΙΖΟΒΟ ΗΛΙΘΙΟΝ, ΟΡΙΖΟΒΟ ΒΡΑΧΙΟΝ, ΙΝΥΛΙΟΝ, ΜΑΡ, ΕΚΣΤΡΑΚΤ ΒΥΡΩΔΙΝ ΣΕΚΤΙΝ, ΛΥΚ\*, ΕΚΣΤΡΑΚΤ ΟΤ ΜΑΡ, ΧΕΣΗΛ\*,

ΑΛΕΡΓΕΙΑ: ΖΑ ΑΛΕΡΓΕΙΑ ΒΙΚΤΕ ΣΥΣΤΑΒΙΤΕ Σ ΥΔΕΒΕΛΗ ΣΙΡΗΤ

INGREDIENTE: DOVLEAC DE DOVLEAC\*, QUINOA, AMIDON DE OREZ, FAINA DE OREZ, INULINA, SARE, ULEI DE MASLINE EXTRA VIRGIN, CEARA\*, EXTRACT DE DRODIE, USTURO\*, APFACIC\*, \*USCAT  
DEPOZITARE: A SE PAȘTRA ÎNTR-UN LOC RĂCOROS ȘI USCAT.  
PRODUS DIN ITALIA

INGREDIENTI: ZUCCA VIOLINA\*, QUINOA, AMIDO DI RISO, FARINA DI RISO, FIBRA DI RADICE DI CICCORIA, SALE MARINO, CAROTAI\*, CIPOLLATI\*, OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, ESTRATTO DI LIEVITO.

CONSERVAZIONE: CONSERVARE IN LUOGO FRESCO E ASCIUTTO.  
PRODOTTO ITALIANO

SLOŽENÍ: MÄSLOVÄ DÝŇE\*, QUINOA, RÝŽOVÝ ŠKROB, RÝŽOVÁ MOUKA, INULIN, SŮL, EXTRA PANENSKÝ OLJOVÝ OLEJ, CIBULE\*, KVASICNÝ EXTRAKT, ČESNEK\*, PAŽITKA\*, \*SUŠENÉ  
SKLADOVÁNÍ: SKLADUJTE NA CHLADNĚM A SUCHĚM MÍSTĚ. VYROBENO V ITÁLII

SKLADNIKI: DYNIA SPIZOWA \*, KOMOSA RÝŽOWA, SKROBIA RÝŽOWA, MAKJA RÝŽOWA, INULINA, SOL, MORSKA OLJINA Z OLJIVE NAJVIŠZEJ JAKOŚCI Z PIERWSZEGO TŁOCZENIA, CEBULA \*, EKSTRAKT DROZDZOWY, CZOSNEK \*, SZCZYPIRZEK\*, \*ODWODNIONY  
PRZECHOYWANIE: PRZECHOYWAC W CHŁODNYM I SUCHYM MIEJSCU. PRODUKT WŁOSKI

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: ΑΜΥΛΟ ΡΥΖΙΟΥ, ΑΛΕΥΡΙ ΡΥΖΙΟΥ, ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΤΥΠΟΥ TEAMINON® (AGARICUS BISPORUS KAI H OΜΑΔΑ ΤΟΥ), ΚΑΡΟΤΟ\*, ΚΡΕΜΜΥΔΑ\*, ΙΝΟΥΛΙΝ, ΒΑΛΑΣΣΙΝΟ ΑΛΑΤΙ, ΠΑΡΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ, ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ ΜΑΤΙΑΣ, ΜΑΝΙΤΑΝΟ\*, ΑΠΟΘΗΚΕΥΜΑΤΑ ΦΥΛΑΣΣΕΤΑΙ ΣΕ ΔΡΟΣΕΡΟ, ΣΗΡΟ ΜΕΡΟΣ, ΠΡΟΙΟΝ ΙΤΑΛΙΑΣ \* ΑΠΟΘΗΚΕΥΜΑΤΑ

SKLADNIKI: DYNIA SPIZOWA \*, KOMOSA RÝŽOWA, SKROBIA RÝŽOWA, MAKJA RÝŽOWA, INULINA, SOL, OLJIVA Z OLJIVE NAJVIŠZEJ JAKOŚCI Z PIERWSZEGO TŁOCZENIA, CEBULA \*, EKSTRAKT RÝŽOWY DROZDZE, CZOSNEK \*, SZCZYPIORZEK\*, \*ODWODNIONY  
PRZECHOYWANIE: PRZECHOYWAC W CHŁODNYM I SUCHYM MIEJSCU. PRODUKT WŁOSKI

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: ΚΟΟΚΥΒΑ\*, ΑΜΥΛΟ ΡΥΖΙΟΥ, ΑΛΕΥΡΙ ΡΥΖΙΟΥ, ΙΝΕΖ ΠΙΖΑΖ, ΚΙΚΟΡΨΙΟ, ΦΑΛΑΣΣΙΝΟ ΑΛΑΤΙ, ΚΑΡΟΤΟ\*, ΚΡΕΜΜΥΔΑ\*, ΠΑΡΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ, ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ ΜΑΤΙΑΣ, \* ΑΠΟΘΗΚΕΥΜΑΤΑ ΑΠΟΘΗΚΕΥΜΑΤΑ ΦΥΛΑΣΣΕΤΑΙ ΣΕ ΔΡΟΣΕΡΟ, ΣΗΡΟ ΜΕΡΟΣ, ΠΡΟΙΟΝ ΙΤΑΛΙΑΣ.

33 g

33 g

## BLACK BEAN SOUP MIX

ΚΡΕΚΕΡΙ Σ ΒΑΔΕΜΙ ΚΑΙ ΚΕΪΛ - INFORMAZIONI NUTRIZIONALI - INFORMAZIONI NUTRIZIONALE  
ΥΨΩΥΕ ΟΔΑΙΕ - INFORMACIJE ZYWIENIOWE - ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕ

ΣΤΟΙΧΙΟΤΗΤΑ (VALOR TIPOI) / CANTITATE / ΠΡΟΜΕΤΡΗ ΜΟΝΩΣΤΗ / ΤΥΠΟΝΕ ΒΑΡΤΩΣΤΟ / ΤΥΠΚΕΣ ΤΙΜΕΣ	100 g	33 g	%CR <sup>1</sup> 33 g
ΕΝΕΡΓΙΑ / ENERGIA / VALORARE ENERGETICA / ENERGETISKA HODNOTA / ENERGIA / ENERGIJA	1464 KJ 349 Kcal	483 KJ 115 Kcal	6%
ΜΑΚΡΙΑΝ ΘΥΚΟΤΗΤΗ (GRASSI OI CUI SATURI / GRASIM DIN CARE SATURATE / TUKU Z TONHO NASYENNE MASTNE KISELYNE / TLUŠEČ Z ČEZGJO NASYENNE / ΛΙΠΑΡΑ ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΩΝ ΚΟΡΕΜΕΝΑ	6.9 g 1.1 g	2.3 g 0.4 g	3% 2%
ΒΥΤΕΛΕΥΡΑΤΑ ΟΤ ΚΟΙΤΟ ΖΑΧΑΡΗ / CARBOHIDRATI DI CUI ZUCCHERI / CARBOHIDRATI DIN CARE ZAHAR / SACHARIDY Z TONHO CUKRY / ВЕЛЮКОВУД Z ЧЕЗGЮ ЦУКР / ЦУКАРВАΡВЕ ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΩΝ ΖΑΧΑΡΑ	46 g 2.5 g	15 g 0.8 g	6% 1%
ΦΥΒΡΗ / FIBRE / FIBRE / ΒΛΚΩΝΗ / ΒΛΚΩΝΗ / ΒΛΚΑ / INEŽ	20 g	6.7 g	
ΠΡΟΤΕΙΝΗ / PROTEINI / PROTEINI / ΒΛΚΩΝΗ / ΒΛΚΩΝΗ / ΒΛΚΑ / PROTEINI	16 g	5.2 g	10%
COI / SALE / SARE / SŪL / SEL / AMI	3.2 g	1.1 g	18%

<sup>1</sup> CONSUMI DI RIFERIMENTO DI UN ADULTO MEDIO (8400 KJ / 2000 KCAL) / <sup>1</sup> REFERENȚA DE CONȚINUTURI LA MEDIUL POPULAȚIEI MEDIE (8400 KJ / 2000 KCAL) / <sup>1</sup> REFERENČNÉ SPÔRIBKY PRO PRŔMĚRNĚHO DŮVĚŘNĚHO ČLOVĚKA (8400 KJ / 2000 KCAL) / <sup>1</sup> REFERENČNE SIŠTE BE SPOLČNE PRISREJENNE OSOBY (8400 KJ / 2000 KCAL) / <sup>1</sup> ΠΡΟΤΥΠΗ ΑΝΘΡΩΠΩ ΚΑΤΑΝΩΣΗΣ ΕΝΕΚ ΜΕΣΟΥ ΒΑΡΑΚΑ (8400 KJ / 2000 KCAL)

ΣΥΣΤΑΤ: ΠΡΕΔΙΒΑΡΙΤΗΛΟ ΣΦΑΡΕΝ ΧΕΡΕΝ ΕΟΒ (ΙΣΖΒΕΝ ΕΟ), ΟΡΙΖΟΒΟ ΗΛΙΘΙΟΝ, ΟΡΙΖΟΒΟ ΒΡΑΧΙΟΝ, ΜΟΡΣΚΑ ΣΟΛ, ΣΕΚΤΙΝ ΕΚΣΤΡΑ ΒΥΡΩΔΙΝ, ΠΙΚ\*, ΕΚΣΤΡΑΚΤ ΟΤ ΜΑΡ, ΧΕΣΗΛ\*, ΚΟΡΙΑΝΔΡ\*, ΡΙΦΑΝ\*

ΑΛΕΡΓΕΙΑ: ΖΑ ΑΛΕΡΓΕΙΑ ΒΙΚΤΕ ΣΥΣΤΑΒΙΤΕ Σ ΥΔΕΒΕΛΗ ΣΙΡΗΤ

INGREDIENTE: FASOLE NEGRÄ PRECOCATA (NON ULE), AMIDON DE OREZ, FAINA DE OREZ, MARE SARE, ULEI DE MASLINE EXTRA VIRGIN, CEARA\*, EXTRACT DE DRODIE, USTURO\*, CORIANDRU\*, OREGANO\*, \*USCAT  
DEPOZITARE: A SE PAȘTRA ÎNTR-UN LOC RĂCOROS ȘI USCAT.  
PRODUS DIN ITALIA

INGREDIENTI: FAGOLI NERI PRECOTTI (NON ULE), AMIDO DI RISO, INULINA, FARINA DI RISO, SALE MARINO \*, OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, CIPOLLATI\*, ESTRATTO DI LIEVITO, AGLIO\*, CORIANDROLO\*, ORIGANO\*, \*DISIDRATATI  
CONSERVAZIONE: CONSERVARE IN LUOGO FRESCO E ASCIUTTO.  
PRODOTTO ITALIANO

SLOŽENÍ: PŘEDVÄRĚNÉ ČERNÉ FAZOLE (ZE ZEMĚ MIMO EU), RÝŽOVÝ ŠKROB, INULIN, RÝŽOVÁ MOUKA, MORSKÁ SŮL, EXTRA PANENSKÝ OLJOVÝ OLEJ, CIBULE\*, KVASICNÝ EXTRAKT, ČESNEK\*, KORIANDR\*, DOBROMYSL\*, \*SUŠENÉ  
SKLADOVÁNÍ: SKLADUJTE NA CHLADNĚM A SUCHĚM MÍSTĚ. VYROBENO V ITÁLII

ΣΥΣΤΑΤ: ΤΙΒΚΑ ΣΙΓΟΥΚΑ\*, ΚΙΝΟΑ, ΟΡΙΖΟΒΟ ΗΛΙΘΙΟΝ, ΟΡΙΖΟΒΟ ΒΡΑΧΙΟΝ, ΙΝΥΛΙΟΝ, ΜΟΡΣΚΑ ΣΟΛ, ΔΟΠ ΒΥΡΩΔΙΝ ΣΕΚΤΙΝ, ΛΥΚ\*, ΕΚΣΤΡΑΚΤ ΟΤ ΜΑΡ, ΧΕΣΗΛ\*, ΔΙΒ ΛΥΚ\*

ΑΛΕΡΓΕΙΑ: ΖΑ ΑΛΕΡΓΕΙΑ ΒΙΚΤΕ ΣΥΣΤΑΒΙΤΕ Σ ΥΔΕΒΕΛΗ ΣΙΡΗΤ

INGREDIENTE: FAINA DE OREZ, INULINÄ, CEARÄ\*, ROȘIE\*, MÖRCÖVY\*, MÖRCÖVY\*, FAINÄ INTEGRÄLÄ, OREZ BRUN INTEGRÄL, DE MARE, ULEI DE MASLINE EXTRA VIRGIN (ULEI DE MASLINE, AMIDON DE CARTOFI, ROZMARIN EXTRACT DE ROZMARIN, ARDEI ROȘI\*, PÄZÄ\*, EXTRACT DE DRODIE, SPINÄC\*, BUSUIOC\*, PÄTRÄTULI EL\*, \*USCAT  
DEPOZITARE: A SE PAȘTRA ÎNTR-UN LOC RĂCOROS ȘI USCAT.

INGREDIENTI: ZUCCA VIOLINA\*, QUINOA, AMIDO DI RISO, FARINA DI RISO, INULINA, SALE MARINO, OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, CIPOLLATI\*, ESTRATTO DI LIEVITO, AGLIO\*, ERBA CIPOLLINA\*

CONSERVAZIONE: CONSERVARE IN LUOGO FRESCO E ASCIUTTO.

SLOŽENÍ: MÄSLOVÄ DÝŇE\*, QUINOA, AMYLO RÝŽOVÝ, ŠKROB, RÝŽOVÄ MOUKA, INULIN, MORSKÄ SŮL, EXTRA PANENSKÝ OLJOVÝ OLEJ, CIBULE\*, KVASICNÝ EXTRAKT, ČESNEK\*, PAŽITKA\*, \*SUŠENÉ  
SKLADOVÁNÍ: SKLADUJTE NA CHLADNĚM A SUCHĚM MÍSTĚ. VYROBENO V ITÁLII

SKLADNIKI: WSTĘPNE UGOTOWANA CZARNA FASOLA ( SPOZA UE), SKROBIA RÝŽOWA, INULINA, MAKJA RÝŽOWA, SOL, MORSKA OLJINA Z OLJIVE Z PIERWSZEGO TŁOCZENIA, CEBULA \*, EKSTRAKT DROZDZOWY, CZOSNEK \*, KOLENDRA \*, OREGANO\*, \*ODWODNIONY  
PRZECHOYWANIE: PRZECHOYWAC W CHŁODNYM I SUCHYM MIEJSCU. PRODUKT WŁOSKI

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: ΠΡΟΜΑΤΕΡΕΜΑ ΜΑΥΡΑ ΦΑΖΟΛΙΑ (ΕΚΤΟΣ ΕΕ), ΑΜΥΛΟ ΡΥΖΙΟΥ, ΖΙΝΟΥΛΙΝ, ΑΛΕΥΡΙ ΡΥΖΙΟΥ, ΦΑΛΑΣΣΙΝΟ ΑΛΑΤΙ, ΠΑΡΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ, ΚΡΕΜΜΥΔΑ\*, ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ ΜΑΤΙΑΣ, ΣΚΟΡΔΟ\*, ΚΟΡΙΑΝΔΡΟ\*, ΡΙΦΑΝΗ\* \* ΑΠΟΘΗΚΕΥΜΑΤΑ ΑΠΟΘΗΚΕΥΜΑΤΑ ΦΥΛΑΣΣΕΤΑΙ ΣΕ ΔΡΟΣΕΡΟ, ΣΗΡΟ ΜΕΡΟΣ, ΠΡΟΙΟΝ ΙΤΑΛΙΑΣ.

SKLADNIKI: SKROBIA RÝŽOWA, INULINA, CEBULA \*, POMODOR \*, MÄRCHEN \*, MAKJA RÝŽOWA, SOL, MORSKÄ CZERNÝ PÄPÄZ \*, POR \*, OLJIVA Z OLJIVE Z PIERWSZEGO TŁOCZENIA, EKSTRAKT DROZDZOWY, SPINÄC \*, BÄZYLIA \*, PÄTRISZÄC\*, \*ODWODNIONY  
PRZECHOYWANIE: PRZECHOYWAC W CHŁODNYM I SUCHYM MIEJSCU. PRODUKT WŁOSKI

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: ΚΟΟΚΥΒΑ\*, ΚΙΝΟΑ, ΑΜΥΛΟ ΡΥΖΙΟΥ, ΑΛΕΥΡΙ ΡΥΖΙΟΥ, ΙΝΟΥΛΙΝ, ΦΑΛΑΣΣΙΝΟ ΑΛΑΤΙ, ΠΑΡΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ, ΚΡΕΜΜΥΔΑ\*, ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ ΜΑΤΙΑΣ, ΣΚΟΡΔΟ\*, ΠΙΠΕΡΟΛΑΝΟ\*, ΑΠΟΘΗΚΕΥΜΑΤΑ ΑΠΟΘΗΚΕΥΜΑΤΑ ΦΥΛΑΣΣΕΤΑΙ ΣΕ ΔΡΟΣΕΡΟ, ΣΗΡΟ ΜΕΡΟΣ, ΠΡΟΙΟΝ ΙΤΑΛΙΑΣ.

33 g

33 g









proLon®

L3016