

TABLA NUTRICIONAL BIG BAG PLÁTANO



AGUA



1 = 50 gr

CUCHARADA



MEZCLAR

Comida preparada en polvo, nutritiva y con sabor a plátano, con endulzantes, vitaminas y minerales. Instrucciones de uso: Mezclar 94gr de Plenny Shake con 300 ml de agua. Una bolsa de Plenny Shake contiene 25 porciones. Ingredientes: **Avena, harina de soja, proteína de soja**, aceite de girasol, linaza molida, inulina, vitaminas y mezcla de minerales (citrato de sodio, cloruro de calcio, bitartrato de colina, cloruro de sodio, vitamina C, vitamina E, vitamina D, vitamina A, niacina, fluoruro de sodio, ácido pantoténico, vitamina B6, yoduro de potasio, cloruro de cromo (III), molibdato de sodio, biotina, vitamina B12), polvo de plátano liofilizado (1%), saborizante, edulcorante: sucralosa. Consumir preferentemente antes de: ver dorso del envase. Almacenar en un lugar fresco y seco.

Valor nutricional promedio	100 gr	94 gr***	
Energía	1776 kJ 424 kcal	1674 kJ 400 kcal	20 %** 20 %**
Grasas	16 g	15 g	22 %**
De las cuales:			
Saturadas	2,4 g	2,3 g	11 %**
Carbohidratos	37 g	35 g	13 %**
Azúcares	4,0 g	3,8 g	4 %**
Fibra	8,3 g	7,8 g	
Proteína	29 g	27 g	54 %**
Sodio	0,47 g	0,44 g	9 %**
Vitaminas - Minerales	100 g	94 g***	
Vitamina A	172 µg	160 µg	20 %*
Vitamina D	3,2 µg	3,0 µ	60 %*
Vitamina E	5,1 mg	4,8 mg	40 %*
Vitamina K	21 µg	19 µg	26 %*
Vitamina C	17 mg	16 mg	20 %*
Tiamina	0,5 mg	0,5 mg	45 %*
Riboflavina	0,4 mg	0,4 mg	25 %*
Niacina	3,7 mg	3,5 mg	22 %*
Vitamina B6	0,3 mg	0,3 mg	22 %*
Acido fólico	133 µg	124 µg	62 %*
Vitamina B12	0,5 µg	0,5 µg	20 %*
Biotina	11 µg	10 µg	20 %*
Acido pantoténico	1,3 mg	1,2 mg	20 %*
Potasio	871 mg	811 mg	41 %*
Cloruro	172 mg	160 mg	20 %
Calcio	202 mg	188 mg	23 %*
Fósforo	447 mg	416 mg	59 %*
Magnesio	196 mg	182 mg	49 %*
Hierro	5,5 mg	5,1 mg	37 %*
Zinc	3,1 mg	2,9 mg	29 %*
Cobre	1,2 mg	1,1 mg	115 %*
Manganeso	1,6 mg	1,5 mg	120 %*
Fluoruro	0,8 mg	0,7 mg	20 %*
Selenio	17 µg	16 µg	28 %*
Cromo	8,6 µg	8,0 µg	20 %*
Molibdeno	11 µg	10 µg	20 %*
Elodina	32 µg	30 µg	20 %*

* Ingesta diaria de referencia para vitaminas y minerales

** Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

*** 1 porción = 94 gramos

TABLA NUTRICIONAL BIG BAG NEUTRAL



AGUA



CUCHARADA



MEZCLAR

Comida lista en polvo, nutritiva con vitaminas y minerales. Instrucciones de uso: Mezclar 93gr de Plenny Shake con 300 ml de agua. Una bolsa de Plenny Shake contiene 25 porciones. Ingredientes: **Avena, harina de soja, proteína de soja**, aceite de girasol, linaza molida, inulina, vitaminas y mezcla de minerales (citrato de sodio, cloruro de calcio, bitartrato de colina, cloruro de sodio, vitamina C, vitamina E, vitamina D, vitamina A, niacina, fluoruro de sodio, ácido pantoténico, vitamina B6, yoduro de potasio, cloruro de cromo (III), molibdato de sodio, biotina, vitamina B12). Consumir preferentemente antes de: ver dorso del envase. Almacenar en un lugar fresco y seco.

Valor nutricional promedio	100 gr	93 gr***	
Energía	1804 kJ 429 kcal	1674 kJ 400 kcal	21 %** 21 %**
Grasas	17 g	16 g	24 %**
De las cuales:			
Saturadas	2,5 g	2,3 g	10 %**
Carbohidratos	37 g	34 g	14 %**
Azúcares	3,4 g	3,2 g	13 %**
Fibra	8,3 g	7,7 g	
Proteína	29 g	27 g	58 %**
Sodio	0,48 g	0,44 g	8 %**
Vitaminas - Minerales	100 g	93 g***	
Vitamina A	172 µg	160 µg	20 %*
Vitamina D	3,2 µg	3,0 µg	60 %*
Vitamina E	5,1 mg	4,8 mg	40 %*
Vitamina K	21 µg	19 µg	26 %*
Vitamina C	17 mg	16 mg	20 %*
Tiamina	0,5 mg	0,5 mg	45 %*
Riboflavina	0,4 mg	0,4 mg	25 %*
Niacina	3,7 mg	3,5 mg	22 %*
Vitamina B6	0,3 mg	0,3 mg	22 %*
Acido fólico	133 µg	124 µg	62 %*
Vitamina B12	0,5 µg	0,5 µg	20 %*
Biotina	11 µg	10 µg	20 %*
Acido pantoténico	1,3 mg	1,2 mg	20 %*
Potasio	871 mg	811 mg	41 %*
Cloruro	172 mg	160 mg	20 %
Calcio	202 mg	188 mg	23 %*
Fósforo	447 mg	416 mg	59 %*
Magnesio	196 mg	182 mg	49 %*
Hierro	5,5 mg	5,1 mg	37 %*
Zinc	3,1 mg	2,9 mg	29 %*
Cobre	1,2 mg	1,1 mg	115 %*
Manganeso	1,9 mg	2,4 mg	120 %*
Fluoruro	0,8 mg	0,7 mg	20 %*
Selenio	17 µg	16 µg	28 %*
Cromo	8,6 µg	8,0 µg	20 %*
Molibdeno	11 µg	10 µg	20 %*
Elodina	32 µg	30 µg	20 %*

* Ingesta diaria de referencia para vitaminas y minerales

** Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

*** 1 porción = 93 gramos

TABLA NUTRICIONAL BIG BAG VAINILLA



AGUA



1 = 50 gr

CUCHARADA



MEZCLAR

Comida preparada en polvo, nutritiva y con sabor a vainilla, con endulzantes, vitaminas y minerales. Instrucciones de uso: Mezclar 94gr de Plenny Shake con 300 ml de agua. Una bolsa de Plenny Shake contiene 25 porciones. Ingredientes: **Avena, harina de soja, proteína de soja,** aceite de girasol, linaza molida, inulina, vitaminas y mezcla de minerales (citrato de sodio, cloruro de calcio, bitartrato de colina, cloruro de sodio, vitamina C, vitamina E, vitamina D, vitamina A, niacina, fluoruro de sodio, ácido pantoténico, vitamina B6, yoduro de potasio, cloruro de cromo (III), molibdato de sodio, biotina, vitamina B12), saborizante, edulcorante: sucralosa. Consumir preferentemente antes de: ver dorso del envase. Almacenar en un lugar fresco y seco.

Valor nutricional promedio	100 gr	94 gr***	
Energía	1784 kJ 426 kcal	1674 kJ 400 kcal	20 %** 20 %**
Grasas	16 g	15 g	22 %**
De las cuales:			
Saturadas	2,5 g	2,3 g	12 %**
Carbohidratos	37 g	34 g	13 %**
Azúcares	3,5 g	3,2 g	4 %**
Fibra	8,2 g	7,7 g	
Proteína	29 g	27 g	54 %**
Sodio	0,47 g	0,44 g	9 %**
Vitaminas - Minerales	100 g	94 g***	
Vitamina A	172 µg	160 µg	20 %*
Vitamina D	3,2 µg	3,0 µ	60 %*
Vitamina E	5,1 mg	4,8 mg	40 %*
Vitamina K	21 µg	19 µg	26 %*
Vitamina C	17 mg	16 mg	20 %*
Tiamina	0,5 mg	0,5 mg	45 %*
Riboflavina	0,4 mg	0,4 mg	25 %*
Niacina	3,7 mg	3,5 mg	22 %*
Vitamina B6	0,3 mg	0,3 mg	22 %*
Acido fólico	133 µg	124 µg	62 %*
Vitamina B12	0,5 µg	0,5 µg	20 %*
Biotina	11 µg	10 µg	20 %*
Acido pantoténico	1,3 mg	1,2 mg	20 %*
Potasio	871 mg	811 mg	41 %*
Cloruro	172 mg	160 mg	20 %
Calcio	202 mg	188 mg	23 %*
Fósforo	447 mg	416 mg	59 %*
Magnesio	196 mg	182 mg	49 %*
Hierro	5,5 mg	5,1 mg	37 %*
Zinc	3,1 mg	2,9 mg	29 %*
Cobre	1,2 mg	1,1 mg	115 %*
Manganeso	1,6 mg	1,5 mg	120 %*
Fluoruro	0,8 mg	0,7 mg	20 %*
Selenio	17 µg	16 µg	28 %*
Cromo	8,6 µg	8,0 µg	20 %*
Molibdeno	11 µg	10 µg	20 %*
Elodina	32 µg	30 µg	20 %*

* Ingesta diaria de referencia para vitaminas y minerales

** Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

*** 1 porción = 94 gramos