

# Studio Shape

La guida per un programma facile ed efficace!

## **I TRUCCHI PER UN SUPER PROGRAMMA!**

I poteri dello Smart Meal ————— Pagina 4

Il metodo! ————— Pagina 6

Gli "Open Foods" ————— Pagina 8

Le 6 regole per rimanere in forma! ————— Pagina 10

## **I NOSTRI CONSIGLI PRATICI!**

Smart Meal ————— Pagina 12

Guida alle temperature ————— Pagina 13

Come preparare... i dolci? ————— Pagina 14

Come preparare... i frappè? ————— Pagina 15

Come preparare... le vellutate? ————— Pagina 16

Come preparare... i piatti caldi? ————— Pagina 17

Idratati! ————— Pagina 18

Cucinare gli Smart Meal ————— Pagina 20

Lo Smart Food Club ————— Pagina 22

Informazioni nutrizionali ————— Pagina 24

# **CIAO!**

Se questo è il tuo primo programma So Shape, benvenuto nella squadra! Per i nostri clienti più fedeli, speriamo che stiate bene dall'ultima volta che ci siamo visti ;)

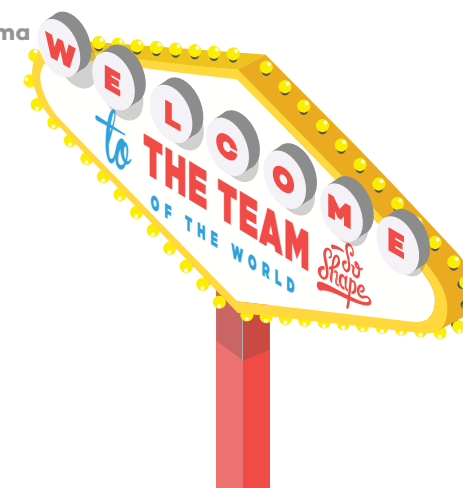
Conserva con cura questa piccola guida, ti sarà utile durante tutto il programma. All'interno troverai i consigli di preparazione (fa' molta attenzione: ogni gusto ha un metodo diverso), i dettagli del metodo da utilizzare per avere risultati ottimali, la lista degli "open foods" senza limiti, dei piccoli consigli e molti altri trucchi per un programma riuscito!

È molto importante seguire le nostre raccomandazioni! Se hai delle domande (anche le più strane), delle idee o vuoi semplicemente dirci come sta andando, non esitare a contattarci via mail al seguente indirizzo: [hello@soshape.com](mailto:hello@soshape.com) - La nostra squadra sarà più che felice di risponderti!

Non esitare a utilizzare l'hashtag #SoShape sui social network per condividere le tue esperienze con gli altri shapers; l'emulazione resta una delle chiavi del successo! Ad oggi, oltre 100.000 hashtag sono già stati condivisi su Instagram! Al termine del programma, rimarremo con te grazie allo Smart Food Club! Tutti i nostri alimenti sono gustosi: 100% piacere, 0% sensi di colpa.

**Ti auguriamo un programma di successo,**

**La Squadra di So Shape**



# I POTERI DELLO SMART MEAL

Gli Smart Meal equivalgono ad un pasto completo, ma senza le calorie extra! La legislazione europea impone dei rigidi criteri da rispettare, ma So Shape va ben

oltre per potersi adattare alle persone dinamiche, che hanno bisogno di energia e di mantenere la loro massa muscolare!



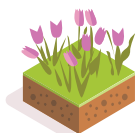
Vegetariani



Senza conservanti



100% prodotti in Francia



Senza OGM



Senza glutine



4 \*Tranne Pasta Curry Indiano, Pasta Spicy Bolo, Pasta Cheese, Pasta al Pesto & Pasta All'Arrabbiata.

## EFFETTI IMMEDIATI



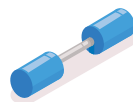
### AUMENTA LA TUA ENERGIA.

Le vitamine C, B2, B3, B6, B5, B9, B12, Ferro e Magnesio contribuiscono a ridurre la stanchezza.



### SENTITI PIÙ LEGGERO.

Le fibre vegetali, in grandi quantità, apportano un vero e proprio comfort interiore. La famosa "pancia piatta del mattino" che ci piace tanto, ma sempre!



### TONIFICA I TUOI MUSCOLI.

I 20 grammi di proteine contenute in ogni Smart Meal forniscono l'intera gamma di aminoacidi, tra i quali B C A A necessari al mantenimento e a uno sviluppo ottimale della massa muscolare.

\* BCAA : "Branched Chain Amino Acids" = aminoacidi ramificati

## EFFETTI A LUNGO TERMINE



### REGOLA IL TUO METABOLISMO.

Un adeguato apporto di cromo permette di ottimizzare l'assimilazione degli zuccheri e dei grassi contenuti nel nostro cibo. Il cromo contribuisce al mantenimento di una glicemia normale e al naturale metabolismo dei macronutrienti.



### RAFFORZA IL TUO SISTEMA IMMUNITARIO.

Le vitamine A, B9, B6, B12, C, D, Zinco, Rame, Selenio e Ferro contribuiscono al normale funzionamento del sistema immunitario.



### DEPURATI.

Le vitamine C, E, B2, Selenio, Zinco, Rame e Magnesio permettono di proteggere le cellule dallo stress ossidativo. L'estratto di tè verde naturale ricco di EGCG è un potente antiossidante vegetale. Esso impedisce ai radicali liberi di danneggiare i nostri tessuti e di farli invecchiare prematuramente.



### PROTEGGI IL TUO CUORE.

Non saturi, gli omega 3 e 6 sono dei grassi buoni che proteggono il cuore, le arterie e regolano il tasso di colesterolo. Dato che l'alimentazione occidentale fornisce troppi omega 6 rispetto agli omega 3, i nostri prodotti apportano la giusta proporzione per garantire un'assimilazione perfetta. Gli omega sono d'origine vegetale, e provengono dai semi di lino croccanti che puoi trovare a volte sul fondo dello Shaker.

# IL METODO!

La nostra regola d'oro: dimagrire senza complicarsi la vita! Il metodo So Shape consiste in uno Smart Meal per colazione, un altro per cena e in un pranzo totalmente a piacere. Tutto qui! Non prendiamoci in giro: è uno dei pochi metodi convalidati dalla legislazione europea.



## Uno Smart Meal per colazione.

Per esempio: una bevanda calda o fredda per fare il pieno di nutrienti prima di iniziare la giornata.



## Pranzo totalmente a piacere!

Nei limiti del ragionevole ;) Prendi ispirazione dalla nostra pagina Facebook e dal nostro account Instagram!



## Uno Smart Meal per cena.

Zuppe calde, pasta, risotto... Cambia la tua alimentazione senza cambiare le tue abitudini.

## NIENTE È VIETATO.

Non ti è proibito nulla a ora di pranzo, potrai mangiare senza preoccuparti di nulla e gustarti il momento con i tuoi colleghi o con i tuoi cari. Tuttavia, cerca di non esagerare: focalizzati su delle quantità ragionevoli e cerca di mangiare (anche solo per sviluppare delle buone abitudini) piatti salutari a base di proteine e di verdure.

## CHE COSA POSSO BERE?

Evita le bibite zuccherate! Scegli delle bevande con zero calorie e soprattutto bevi ACQUA! Caffè e tè sono consentiti, ma senza zucchero! Per idratarti in modo originale non dimenticare la funzione DETOX WATER del nostro Shaker ;) (vedi pagina 18)

## SOS CENA FUORI!

Ovviamente ci saranno degli eventi ai quali non potrai mancare! Lungi da noi impedirti di goderti le tue uscite. In questo caso, potrai invertire lo Smart Meal della

sera con il pranzo, a condizione di prendere uno Smart Meal supplementare alle 17. Ma attenzione: questo trucco va usato con moderazione per ottenere un risultato ottimale!

## FACCIO SPORT!

Durante il programma So Shape, è perfettamente possibile svolgere un'attività di potenziamento muscolare, così come un'attività cardio moderata, cioè degli esercizi da fare in casa o un po' di jogging, ma certamente non 10 km al giorno ad alta intensità, giusto per fare un esempio. Attenzione, la bilancia ti sorprenderà.

Il muscolo occupa meno spazio del grasso! Se sei pienamente consapevole di ciò e hai voglia di associare dello sport al nostro programma, fallo! Ma se non hai molto tempo e motivazione, concentrati sull'alimentazione. Potrai ottenere dei risultati ottimali col minimo sforzo. In questo modo potrai dimagrire e perdere il grasso mantenendo lo stesso peso e svilluppando i tuoi muscoli!



# GLI "OPEN FOODS"

Ancora un po' di fame dopo lo Smart Meal? Un languorino durante la giornata? Abbiamo selezionato una lista di ingredienti da consumare senza sensi di colpa, soprattutto durante i primi 3 giorni, che potrebbero essere magari un po' più duri.

## DELLE OTTIME FONTI DI PROTEINE

Albume	Pesce bianco	Fette di tacchino	Petto di pollo
Yogurt bianco 0% grassi	Dessert di Soia Nature	Caprino di latte vaccino 0% grassi	Formaggio fresco spalmabile 0% grassi
Tonno al naturale	Scampi	Gamberetti	Latte di Soia
Tofu			

## VERDURA

Peperoni	Funghi	Broccoli	Insalata verde
Cetrioli	Finocchio	Sedano	Scarola
Ravanelli	Cuori di palma	Pomodori	Cavolfiori
Cavolo cappuccio	Zucchine	Fagiolini	Spinaci
Sottaceti/Capperi	Asparagi	Porri	Melanzane

## I CONDIMENTI

Succo di limone	Aceto	Erbe aromatiche	Spezie
-----------------	-------	-----------------	--------

Spezie consigliate: paprika per la vellutata di pomodori, curry e pepe per la zuppa di verdure.

### Aspetta un attimo... perché niente frutta?

Perché, pur essendo sana e naturale, è un po' troppo zuccherata per essere consumata senza limiti insieme agli Smart Meals. In ogni caso, è consentita a ora di pranzo durante il programma o per mantenere il tuo peso una volta finito (ma ovviamente non senza limiti, mi raccomando).



## GLI SMART FOODS

Smart Muesli Cioccolato	Smart Muesli Frutti Rossi	Smart Muffins Cioccolato	Smart Muffins Vaniglia
Smart Mug Cake	Smart Pepite	Smart Pancakes	



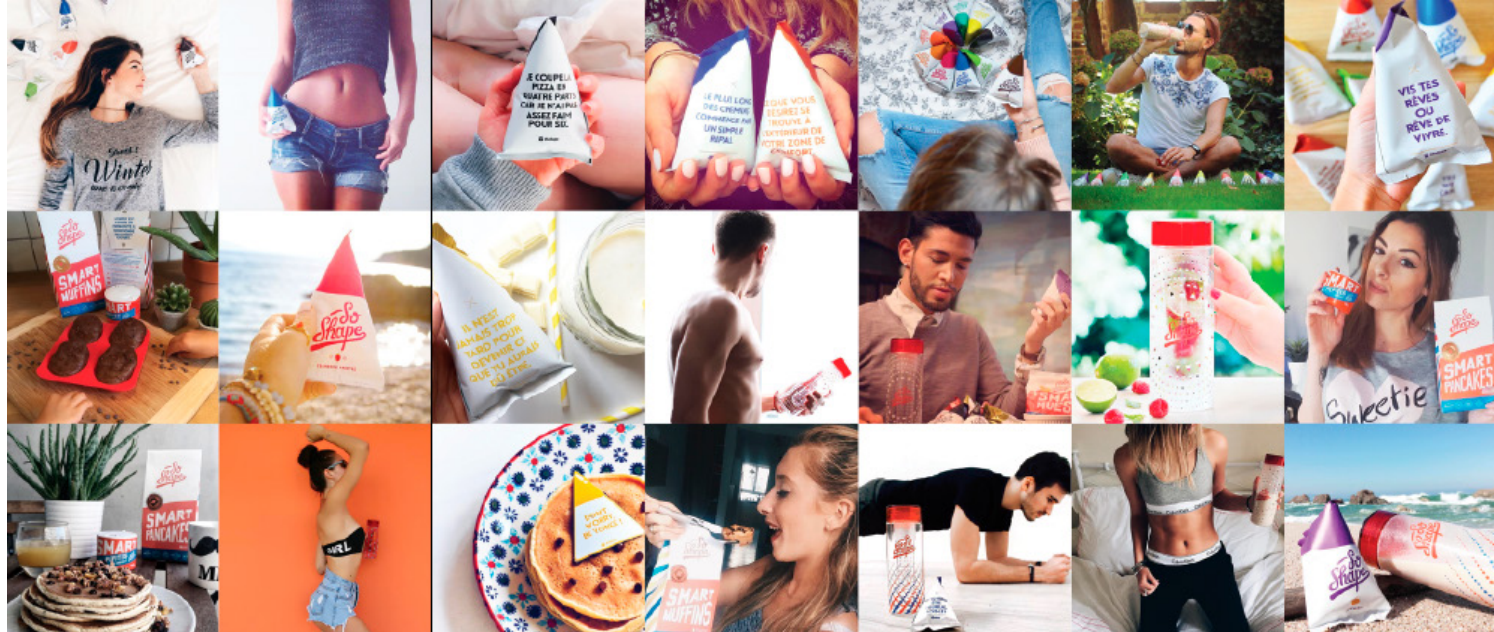
### Lo Smart Food: pensaci!

Mantieniti in forma a lungo termine trasformando tutti i tuoi languorini della giornata in un'alimentazione con ZERO sensi di colpa! Preferiamo suggerirti delle soluzioni concrete, piuttosto che darti dei consigli impossibili da realizzare! Lo Smart Food è anche Open Food poiché

senza zucchero, senza grassi, ricco di fibre e proteine! Un'alimentazione astuta, consistente e nutriente!

# LE 6 REGOLE PER RESTARE IN FORMA!

Per mantenere i risultati e un corpo sano, occorre sviluppare delle sane abitudini.



## 1. Mangia proteine durante la maggior parte dei pasti.

Soprattutto... a colazione. Così, niente fame da lupi alle 10 del mattino grazie al loro effetto saziante. Le proteine non si trovano solo nella carne! Lo Smart Food So Shape è qui per questo!

## 2. Impara a distinguere la fame dalla noia.

Fai una pausa quando mangi, altrimenti il tuo cervello non avrà il tempo di capire che stai mangiando e avrai ancora più fame dopo. E dall'altro lato, quando riduci il tuo apporto calorico in un determinato periodo, dedicati a un altro progetto! Il tuo peggior nemico è la noia!

## 3. Non bere bevande caloriche.

Tutte le bibite light, zero, o anche dell'acqua gassata con una fettina di limone sono delle buone scelte. Ma in generale, bevi moltissima acqua. Sappiamo che sembra noioso, ma la nostra Detox Water ti faciliterà le cose!

## 4. Stai attento al circolo vizioso dello zucchero.

Un cornetto al cioccolato, una barretta, un dolcino, tutto ciò ti farà venir voglia di ancora più zucchero e quindi di mangiare. Considera gli alimenti zuccherati come una calamita che ti provocherà una voglia irresistibile di averne ancora. Eh già, è così che è fatto il nostro corpo! Anche in questo caso uno dei nostri Smart Pancake è perfetto.

## 5. Non fare entrare il nemico a casa.

Mai fare la spesa a stomaco vuoto... in questo modo farai delle scelte più sane ed eviterai di creare una tentazione quotidiana riempiendo la credenza di dolciumi!

## 6. Non pesarti tutti i giorni!

Essere in forma significa soprattutto perdere massa grassa! Dato che i muscoli sono più "densi" del grasso, è possibile che tu rimanga dello stesso peso pur essendo dimagrito. Inoltre, le cifre possono variare ad un ritmo velocissimo, senza che tu sappia il perché. Un controllo settimanale rappresenta quindi una soluzione migliore per vedere i tuoi progressi. Infine, non esitare a comprarti una bilancia intelligente, che ti potrà indicare se hai perso della massa grassa.



E in caso di eccessi, qualche giorno di So Shape per porre rimedio ai danni dovrebbe funzionare!

# SMART MEAL

Hai capito bene: i nostri Smart Meal permettono di evitare le carenze grazie alle loro sostanze nutritive!

— Ecco un esempio di pasto equivalente a uno Smart Meal: —

## 4 arance o limoni

per le vitamine e i minerali, ma senza zucchero!

## Una coscia di pollo

per le proteine, senza grassi cattivi né colesterolo!



## 2 vaschette di funghi

per le fibre, ma senza doverli andare a raccogliere!

## 1/2 avocado

per gli Omega 6 e 3 e le vitamine senza grassi!

# GUIDA ALLE TEMPERATURE



## Da consumare ghiacciati

Perfetti da consumare con dei cubetti di ghiaccio. Ci teniamo a insistere perché il rischio è che il sapore non ti faccia impazzire!



## Da consumare molto freddi

Con acqua abbastanza fredda, ma soprattutto non tiepida, perché il tuo Smart Meal rischierebbe di essere disgustoso.



## Da bere ben caldi

Super facili da riscaldare al microonde. Ti spieghiamo tutto a pagina 16!



## Da mangiare ben caldi

Ti spieghiamo tutto a pagina 17!

<p>Frappé di Lamponi</p>	<p>Gelato Menta e Cioccolato</p>	<p>Cheesecake al Limone</p>	<p>Cioccolato</p>	<p>Vellutata di Pomodori</p>	<p>Stracciatella</p>
<p>Cappuccino</p>	<p>Speculoos</p>	<p>Pasta Indian Curry</p>	<p>Cookies &amp; Cream</p>	<p>Zuppa di Verdure</p>	<p>Caramello al Burro Salato</p>
<p>Risotto ai Funghi</p>	<p>Pasta Spicy Bolo</p>	<p>Nocciola</p>	<p>Vaniglia e Cioccolato Bianco</p>	<p>Brownie</p>	<p>Pasta al Pesto</p>
<p>Vellutata di Zucca Castagne</p>	<p>Cocco Choco</p>	<p>Cheese Pasta</p>	<p>Torta Alle Fragole</p>	<p>Pasta All'Arrabbiata</p>	

# I DOLCI

SO SWEET !



Da consumare freddi o caldi secondo i tuoi gusti, i sapori dolci sono perfetti per iniziare la giornata o a merenda per limitare la fame quando vai a cena fuori!

Qui nella nostra squadra preferiamo consumare gli Smart Meals ghiacciati: non esitare dunque a mettere prima dell'acqua in frigo, poi aggiungi qualche cubetto di

ghiaccio (come per i frappé)! Per evitare i grumi durante la preparazione, aggiungi dell'acqua molto fredda! Ciò ti aiuterà a mescolare bene.

Non avrai bisogno dell'infusore. Rimuovilo dallo Shaker quando prepari uno Smart Meal!



## 1. VERSA DELL'ACQUA MOLTO FREDDA NELLO SHAKER (350 ML).

Riempi lo Shaker fino alla linea rossa più in alto (350 ml)

*Un consiglio: per essere sicuro che l'acqua sia fresca mettila in frigo la sera prima!*



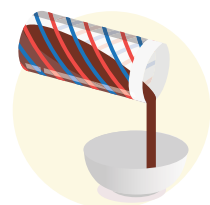
## 2. AGGIUNGICI LA PREPARAZIONE DELLO SMART MEAL.

Versa tutta la preparazione in una volta sola.



## 3. SHAKERA BENE!

Occorre diluire per bene la preparazione per evitare i grumi!

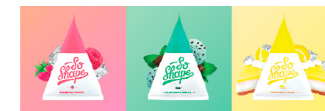


## 4. SE PREFERISCI CALDO:

Versa tutto il contenuto dello Shaker in una ciotola e mettilo nel microonde da 1 a 2 minuti. Se la miscela si addensa troppo, aggiungi un po' d'acqua. Attenzione: non mettere lo Shaker nel microonde.

# I FRAPPÈ

SO FRESH !



ATTENZIONE, cari shaper: come certe bevande che non possiamo nominare, i nostri Smart Meals frappé vanno bevuti freddi, anche ghiacciati!

Ciò riguarda i gusti Cheesecake al Limone, Lampone e Menta e Cioccolato. Dei

veri e propri milkshake da bere con cubetti di ghiaccio o acqua freddissima. :)

Non avrai bisogno dell'infusore. Rimuovilo dallo Shaker quando prepari uno Smart Meal!



## 1. VERSA DELL'ACQUA MOLTO FREDDA NELLO SHAKER (350 ML) E AGGIUNGI DEI CUBETTI DI GHIACCIO.

Riempi lo Shaker fino alla linea rossa più in alto (350 ml)



## 2. AGGIUNGICI LA PREPARAZIONE DELLO SMART MEAL.

Versa tutta la preparazione in una volta sola



## 3. SHAKERA BENE!

Occorre diluire al meglio la preparazione per evitare i grumi!



# LE VELLUTATE

SO SMOOTH !



Gli Smart Meals al gusto di zuppa di verdure e vellutata di pomodori vanno gustati ben caldi.

Piccolo trucco: se la zuppa viene riscaldata troppo, diventa molto densa. In tal caso, versa ancora un po' d'acqua dopo averla riscaldata per diluire il tutto. E aggiungi

tutte le spezie che vuoi, sarà una bontà! Il curry si sposa benissimo alla zuppa di verdure per esempio, mentre la paprika sta bene sulla vellutata di pomodori!

Non avrai bisogno dell'infusore. Rimuovilo dallo Shaker quando prepari uno Smart Meal!



## 1. VERSA DELL'ACQUA NELLO SHAKER (350 ML).

Riempi lo Shaker fino alla linea rossa più in alto (350 ml)



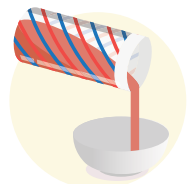
## 2. AGGIUNGICI LA PREPARAZIONE DELLO SMART MEAL.

Versa tutta la preparazione in una volta sola.



## 3. SHAKERA BENE!

Occorre diluire al meglio la preparazione per evitare i grumi!



## 4. VERSA IL TUTTO IN UNA CIOTOLA.

Non dimenticarti di utilizzare una ciotola adatta al microonde!



## 5. METTI LA CIOTOLA NEL MICROONDE.

Per 1 o 2 minuti. Se la miscela si addensa troppo, aggiungi un po' d'acqua.

# I PIATTI CALDI

SO HOT !



Se avessimo saputo che è possibile dimagrire mangiando pasta o riso... Tu l'hai sognato, So Shape l'ha realizzato! La pasta e i risotti So Shape sono 100% vegetariani: niente carne ma soia, cucinata per creare il sapore delle ricette che più amiamo. :) I piatti caldi devono

assomigliare a dei veri e propri mini piatti in salsa; se la consistenza è troppo liquida, cerca di mettere meno acqua e lascia il tutto coperto sotto un piatto dopo la cottura. Non avrai bisogno dell'infusore. Rimuovilo dallo Shaker quando prepari uno Smart Meal!



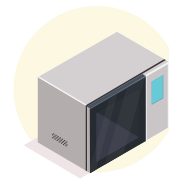
## 1. VERSA DELL'ACQUA NELLO SHAKER (150 ML).

Riempi lo Shaker fino alla linea rossa più in basso (150 ml). Versane un po' meno per il risotto ai funghi, giusto al di sotto della linea.



## 2. VERSA L'ACQUA DELLO SHAKER IN UNA CIOTOLA E INCORPORA LA PREPARAZIONE DELLO SMART MEAL.

Mescola bene per ottenere una preparazione omogenea.



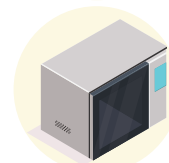
## 3. RISCALDA LA CIOTOLA PER 1 MINUTO E 30 SECONDI AL MICROONDE.

Non coprire la ciotola. Se la miscela si addensa troppo, aggiungi un po' d'acqua. Appena tolta la ciotola dal microonde, coprila con un piatto.



## 4. LASCIA RIPOSARE 5 MINUTI.

Se la miscela si addensa troppo, aggiungi un po' d'acqua.



## 5. RIMETTI LA CIOTOLA AL MICROONDE PER 30 SECONDI.

Non coprire la ciotola. È pronto!



Proponi e condividi le tue ricette di Detox Water su Instagram, Facebook o Twitter con #SoShape! Le migliori verranno pubblicate con l'account @SoshapeParis!

### Ecco un esempio di ricetta:

Fragole, lamponi, fettine di limone e foglie di menta, una versione salutare del tuo cocktail preferito!

# IDRATATI!

Il nuovissimo Shaker permette, grazie al suo infusore, di idratarti con gusto e facendo il pieno di vitamine! Totalmente consentito durante il nostro programma! Recupera la tua forma con questa

miscela di frutta e acqua fresca da portare ovunque con te. Se non vuoi che il tuo bellissimo Shaker si rovini, evita di metterlo in lavastoviglie.



## 1. METTI DELL'ACQUA NELLO SHAKER.

Non avrai bisogno di controllare gli indicatori sullo Shaker. Metti il volume che preferisci!



## 2. TAGLIA DELLA FRUTTA E METTILA NELL'INFUSORE SO SHAPE.

Dai sfogo alla tua fantasia!



## 3. LASCIA CHE IL TUTTO RIPOSI 30 MINUTI IN FRIGO.

Non esitare a condividere la tua Detox Water su Instagram con l'hashtag #SoShape! Le migliori verranno ripubblicate nel nostro account. ;)

# CUCINARE GLI SMART MEALS?

Sappiamo che, anche se i nostri Smart Meals sono già super gustosi, si può sempre variare e inventare! Ecco perché ti proponiamo un'alternativa

per trasformare i tuoi Smart Meals: in Smart Meals da cucinare! Non occorre rimboccarsi le maniche, sono le ricette più facili al mondo!



## **BUDINO GOLOSO.**

- Scegli lo Smart Meal che preferisci e versa la polvere in una ciotola
- Aggiungi 75 ml d'acqua e 3 cucchiaini da tavola di formaggio bianco senza grassi
- Mescola bene il preparato
- Versa l'impasto ottenuto in un piccolo stampo e inforna per 30 minuti a 180° (termostato 6)

## **BOWL CAKE.**

- Frusta un albume con la forchetta fino ad ottenere una mousse leggera
- Aggiungi 2 cucchiaini da tavola di formaggio bianco senza grassi
- Frusta di nuovo!
- Versa lo Smart Meal che preferisci nel preparato e mescola bene
- Fai cuocere al microonde per 2 minuti
- Puoi anche guarnirlo con delle Smart Pepite

## **MOUSSE LEGGERA.**

- Monta 2 albumi a neve
- Mescola, in un'altra ciotola, 1 Smart Meal di tua scelta con 3 cucchiaini da tavola di formaggio bianco senza grassi
- Con l'aiuto di una spatola, incorpora progressivamente il preparato di uova montate a neve e mescola delicatamente sempre nello stesso senso
- Lascia riposare in frigo per 30 minuti

## **SOFFICI TORTINE.**

- Versare la polvere di 1 Smart Meal a scelta in una ciotola
- Aggiungi 25 ml d'acqua e 2 cucchiaini da tavola di formaggio bianco senza grassi
- Mescola energicamente
- Versa l'impasto ottenuto in un piccolo stampo e inforna per 25 minuti a 180° (termostato 6)

## **TORTA SALATA.**

- Prepara il tuo Smart Meal seguendo la preparazione classica
- Aggiungi mezzo cucchiaino di lievito
- Mescola per bene il composto
- Monta due albumi d'uovo
- Aggiungi gli albumi montati alla preparazione
- Versa il tutto in un piccolo stampo e inforna per 25 minuti a 180° (termostato 6)

# LO SMART FOOD CLUB

**Una colazione 100% sana e gustosa per continuare il programma in modo efficace!**

Immagina un mondo in cui tutto ciò che vorresti mangiare a colazione fosse ideale per la tua linea.

È questo lo scopo dello Smart Food Club: permetterci di restare in forma a lungo termine trasformando tutti i languorini in un'alimentazione con ZERO sensi di colpa e DAVVERO nutriente!

Proteine, fibre, poco zucchero e grassi cattivi. Lo Smart Food Club è l'unico al mondo che permette di rispettare queste basi anche quando sgarriamo! Aderire allo Smart Food Club significa ricevere a casa l'essenziale e dire basta ai sensi di colpa.

La nostra ragion d'essere è aiutare tutti i golosi del mondo a essere in forma, con un piacere alla volta!



**1 Box Breakfast Club per la tua colazione.**

Perfetta per non saltare più il pasto più importante della giornata.



**7 prodotti Smart Food a tua scelta.**

Pancakes, Mug Cakes, Muffins, Mueslis, Pepite! E ZERO sensi di colpa!



**49,90€ per ricevere a casa più di 50 momenti golosi.**

Meno di 1€ a porzione, compra in modo Smart!



## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

Importante: sostituire quotidianamente due pasti di una dieta ipocalorica con dei pasti sostitutivi aiuta a perdere peso. Sostituire quotidianamente un pasto di una dieta ipocalorica con un pasto sostitutivo aiuta a mantenere il proprio peso dopo una perdita di peso.

Sconsigliato ai brontoloni, ai più piccoli, alle donne in dolce attesa o che allattano e ai più anziani.

Non nutrirsi solamente a base di Smart Meal So Shape. Mangiare sano durante e dopo il nostro programma.

Alternare spesso un dimagrimento a un significativo aumento di peso fa male alla salute!

Bere almeno 1,5 L al giorno (acqua, tè, infusioni, Detox Water...), adottare un'alimentazione varia, equilibrata e uno stile di vita sano.

Da conservare in luogo fresco e asciutto.

Da consumarsi preferibilmente entro la data indicata sotto la piega dello Smart Meal.

Per i nostri amici allergici, sappiate che la nostra linea di produzione vieta l'olio di arachidi e la frutta a guscio.

Per qualsiasi informazione relativa al prodotto, non esitate a contattarci all'indirizzo [hello@soshape.com](mailto:hello@soshape.com)!

## GUSTO GELATO MENTA E CIOCCOLATO

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Energia</b>	333 kcal 1404 kJ	200 kcal 842 kJ	10 %
<b>Grassi</b>	79 g	4,8 g	7 %
Di cui acidi grassi saturi	2,1 g	1,3 g	7 %
Di cui acidi grassi polinsaturi	<b>3,9 g</b>	<b>2,4 g</b>	
<b>Carboidrati</b>	29,0 g	17,4 g	7 %
Di cui zuccheri	24,2 g	14,5 g	16 %
<b>Fibre alimentari</b>	4,6 g	2,7 g	11 %
<b>Proteine</b>	34,2 g	20,5 g	41 %
<b>Sale</b>	1,0 g	0,6 g	10 %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Vitamina A</b>	672,0 µg	403,2 µg	50 %
<b>Vitamina D</b>	4,5 µg	2,7 µg	54 %
<b>Vitamina E</b>	10,2 mg	6,1 mg	51 %
<b>Vitamina C</b>	67,2 mg	40,3 mg	50 %
<b>Tiammina (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	55 %
<b>Riboflavina (B2)</b>	1,4 mg	0,8 mg	57 %
<b>Niacina (PP o B3)</b>	15,0 mg	9,0 mg	56 %
<b>Vitamina B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	57 %
<b>Acido folico (B9)</b>	176,5 µg	105,9 µg	53 %
<b>Vitamina B12</b>	2,9 µg	1,7 µg	68 %
<b>Biotina (B8 ou H)</b>	43,1 µg	25,9 µg	52 %
<b>Acido pantotenico (B5)</b>	5,2 mg	3,1 mg	52 %
<b>Sodio</b>	401,2 mg	240,7 mg	
<b>Potassio</b>	1,6 g	980,5 mg	49 %
<b>Calcio</b>	796,9 mg	478,1 mg	60 %
<b>Fosforo</b>	1,0 g	606,1 mg	87 %
<b>Magnesio</b>	323,1 mg	193,8 mg	52 %
<b>Ferro</b>	13,9 mg	8,4 mg	60 %
<b>Zinco</b>	9,5 mg	5,7 mg	57 %
<b>Rame</b>	1,2 mg	0,7 mg	70 %
<b>Manganese</b>	1,8 mg	1,1 mg	55 %
<b>Selenio</b>	49,3 µg	29,6 µg	54 %
<b>Cromo</b>	33,4 µg	20,0 µg	50 %
<b>Iodio</b>	128,9 µg	77,4 µg	52 %
<b>Omega 6 Acido linoleico</b>	2,8 g	1,7 g	
<b>Omega 3 Acido linolenico</b>	1,1 g	0,7 g	
<b>Estratto di the verde</b>	<b>400,0 mg</b>	<b>240,0 mg</b>	

VNR\* valori nutritivi di riferimento - Quantità giornaliera raccomandata  
L'apporto è calcolato sulla giornata tipo di un adulto (8400kJ/2000kcal)

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con edulcoranti e cioccolato, al gusto menta e cioccolato.

**Ingredienti:** Polvere di latte scremato, proteine del latte (emulsionante: lecitina di soia), grasso vegetale (olio di soia, sciroppo di glucosio, proteine del latte, stabilizzante: trifosfato pentasodico, anti-agglomerante: diossido di silicio, anti-ossidante: tocoferolo), cioccolato 5% (zucchero, pasta di cacao, cacao magro in polvere), proteine di soia, proteine dei piselli, addensanti: fecola di patate modificata e gomma di Xanthan, semi di lino, fibre d'acacia, farina di riso, minerali (fosfato tricalcico, fosfato dipotassico, ossido di magnesio, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, selenito di sodio, cloruro di cromo), destrosio, concentrato di spirulina e cartame, maltodestrina, aroma, edulcoranti: sucralosio e acesulfame di potassio, estratto di the verde, vitamine (A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) estratto naturale di rosmarino.

## GUSTO CIOCCOLATO

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Energia</b>	356 kcal 1499 kJ	214 kcal 899 kJ	11 %
<b>Grassi</b>	8,0 g	4,8 g	7 %
Di cui acidi grassi saturi	1,8 g	1,1 g	6 %
Di cui acidi grassi polinsaturi	<b>3,3 g</b>	<b>2,0 g</b>	
<b>Carboidrati</b>	31,0 g	18,6 g	7 %
Di cui zuccheri	19,4 g	11,6 g	13 %
<b>Fibre alimentari</b>	10,2 g	6,1 g	24 %
<b>Proteine</b>	35,0 g	21,0 g	42 %
<b>Sale</b>	1,0 g	0,7 g	12 %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Vitamina A</b>	672,0 µg	403,2 µg	50 %
<b>Vitamina D</b>	4,5 µg	2,7 µg	54 %
<b>Vitamina E</b>	10,3 mg	6,2 mg	52 %
<b>Vitamina C</b>	67,2 mg	40,3 mg	50 %
<b>Tiammina (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	55 %
<b>Riboflavina (B2)</b>	1,4 mg	0,8 mg	57 %
<b>Niacina (PP o B3)</b>	15,2 mg	9,1 mg	57 %
<b>Vitamina B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	57 %
<b>Acido folico (B9)</b>	190,6 µg	114,3 µg	57 %
<b>Vitamina B12</b>	2,1 µg	1,3 µg	52 %
<b>Biotina (B8 ou H)</b>	45,2 µg	27,1 µg	54 %
<b>Acido pantotenico (B5)</b>	5,4 mg	3,2 mg	53 %
<b>Sodio</b>	402,7 mg	265,3 mg	
<b>Potassio</b>	1,6 g	938,9 mg	47 %
<b>Calcio</b>	699,2 mg	492,7 mg	62 %
<b>Fosforo</b>	1,0 g	622,5 mg	89 %
<b>Magnesio</b>	321,4 mg	203,3 mg	54 %
<b>Ferro</b>	18,4 mg	11,0 mg	79 %
<b>Zinco</b>	10,2 mg	6,1 mg	61 %
<b>Rame</b>	1,5 mg	0,9 mg	90 %
<b>Manganese</b>	1,8 mg	1,1 mg	55 %
<b>Selenio</b>	50,1 µg	31,4 µg	57 %
<b>Cromo</b>	34,1 µg	20,4 µg	51 %
<b>Iodio</b>	128,9 µg	77,4 µg	52 %
<b>Omega 6 Acido linoleico</b>	2,1 g	1,3 g	
<b>Omega 3 Acido linolenico</b>	1,2 g	0,7 g	
<b>Estratto di the verde</b>	<b>400,0 mg</b>	<b>240,0 mg</b>	

VNR\* valori nutritivi di riferimento - Quantità giornaliera raccomandata  
L'apporto è calcolato sulla giornata tipo di un adulto (8400kJ/2000kcal)

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con edulcoranti al gusto cioccolato.

**Ingredienti:** Polvere di latte scremato, proteine del latte emulsionante: lecitina di soia, cacao magro in polvere, proteine di soia, proteine dei piselli, fibre d'acacia, grasso vegetale (olio di soia, sciroppo di glucosio, proteine del latte, stabilizzante: trifosfato pentasodico, anti-agglomerante: diossido di silicio, anti-ossidante: tocoferolo), addensanti: fecola di patate modificata, semi di lino, farina di riso, minerali (fosfato tricalcico, fosfato dipotassico, ossido di magnesio, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, selenito di sodio, cloruro di cromo), aroma, destrosio, estratto di the verde, edulcoranti: sucralosio, acesulfame di potassio, vitamine (A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), maltodestrina, estratti naturali di rosmarino.

## GUSTO VANIGLIA E CIOCCOLATO

### BIANCO

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Energia</b>	341 kcal 1435 kJ	205 kcal 861 kJ	10 %
<b>Grassi</b>	7,0 g	4,2 g	6 %
Di cui acidi grassi saturi	1,1 g	0,7 g	4 %
Di cui acidi grassi polinsaturi	<b>3,5 g</b>	<b>2,1 g</b>	
<b>Carboidrati</b>	28,9 g	17,3 g	7 %
Di cui zuccheri	20,8 g	12,5 g	14 %
<b>Fibre alimentari</b>	12,2 g	7,3 g	29 %
<b>Proteine</b>	34,5 g	20,7 g	41 %
<b>Sale</b>	1,0 g	0,6 g	10 %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Vitamina A</b>	672,4 µg	403,4 µg	50 %
<b>Vitamina D</b>	4,5 µg	2,7 µg	54 %
<b>Vitamina E</b>	10,2 mg	6,1 mg	51 %
<b>Vitamina C</b>	67,3 mg	40,4 mg	51 %
<b>Tiammina (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	55 %
<b>Riboflavina (B2)</b>	1,4 mg	0,8 mg	57 %
<b>Niacina (PP o B3)</b>	15,2 mg	9,1 mg	57 %
<b>Vitamina B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	57 %
<b>Acido folico (B9)</b>	204,8 µg	122,9 µg	61 %
<b>Vitamina B12</b>	2,2 µg	1,3 µg	52 %
<b>Biotina (B8 ou H)</b>	44,6 µg	26,8 µg	54 %
<b>Acido pantotenico (B5)</b>	5,3 mg	3,2 mg	53 %
<b>Sodio</b>	389,0 mg	257,0 mg	
<b>Potassio</b>	1,7 g	1,0 g	50 %
<b>Calcio</b>	736,3 mg	515,0 mg	64 %
<b>Fosforo</b>	962,4 mg	577,5 mg	83 %
<b>Magnesio</b>	327,5 mg	207,0 mg	55 %
<b>Ferro</b>	13,9 mg	8,3 mg	59 %
<b>Zinco</b>	9,4 mg	5,6 mg	56 %
<b>Rame</b>	1,1 mg	0,6 mg	60 %
<b>Manganese</b>	1,8 mg	1,1 mg	55 %
<b>Selenio</b>	49,3 µg	31,0 µg	56 %
<b>Cromo</b>	33,4 µg	20,0 µg	50 %
<b>Iodio</b>	128,9 µg	77,4 µg	52 %
<b>Omega 6 Acido linoleico</b>	2,3 g	1,4 g	
<b>Omega 3 Acido linolenico</b>	1,2 g	0,7 g	

VNR\* valori nutritivi di riferimento - Quantità giornaliera raccomandata  
L'apporto è calcolato sulla giornata tipo di un adulto (8400kJ/2000kcal)

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con edulcoranti al gusto vaniglia e cioccolato bianco.

**Ingredienti:** Polvere di latte scremato, proteine del latte (emulsionante: lecitina di soia), fibre d'acacia, proteine di soia, proteine dei piselli, grasso vegetale (olio di soia, sciroppo di glucosio, proteine del latte, stabilizzante: trifosfato pentasodico, anti-agglomerante: diossido di silicio, anti-ossidante: tocoferolo), addensanti: fecola di patate modificata e gomma di Xanthan, semi di lino, farina di riso, minerali (fosfato tricalcico, fosfato dipotassico, ossido di magnesio, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, selenito di sodio, cloruro di cromo), aromi, destrosio, maltodestrina, edulcorante: sucralosio, e acesulfame di potassio, vitamine (A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), estratto naturale di rosmarino.

## GUSTO CAPPUCCINO

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Energia</b>	340 kcal1432 kJ	204 kcal859 kJ	10 <span> </span> %
<b>Grassi</b> <div>Di cui acidi grassi saturi</div> <div>Di cui acidi grassi polinsaturi</div>	7,2 g1,2 g3,6 g	4,3 g0,7 g2,1 g	6 <span> </span> %4 <span> </span> %
<b>Carboidrati</b> <div>Di cui zuccheri</div>	29,2 g20,9 g	17,5 g12,6 g	7 <span> </span> %14 <span> </span> %
<b>Fibre alimentari</b>	10,3 g	6,2 g	25 <span> </span> %
<b>Proteine</b>	34,5 g	20,7 g	41 <span> </span> %
<b>Sale</b>	1,0 g	0,7 g	12 <span> </span> %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Vitamina A</b>	672,0 µg	403,2 µg	50 <span> </span> %
<b>Vitamina D</b>	4,5 µg	2,7 µg	54 <span> </span> %
<b>Vitamina E</b>	10,2 mg	6,1 mg	51 <span> </span> %
<b>Vitamina C</b>	672 mg	40,3 mg	50 <span> </span> %
<b>Tiammina (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	55 <span> </span> %
<b>Riboflavina (B2)</b>	1,3 mg	0,8 mg	57 <span> </span> %
<b>Niacina (PP o B3)</b>	15,0 mg	9,0 mg	56 <span> </span> %
<b>Vitamina B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	57 <span> </span> %
<b>Acido folico (B9)</b>	186,9 µg	112,1 µg	56 <span> </span> %
<b>Vitamina B12</b>	2,1 µg	1,3 µg	52 <span> </span> %
<b>Biotina (B8 ou H)</b>	45,2 µg	27,1 µg	54 <span> </span> %
<b>Acido pantotenico (B5)</b>	5,2 mg	3,1 mg	52 <span> </span> %
<b>Sodio</b>	410,6 mg	270,0 mg	
<b>Potassio</b>	1,8 g	1,1 g	54 <span> </span> %
<b>Calcio</b>	649,7 mg	463,0 mg	58 <span> </span> %
<b>Fosforo</b>	968,7 mg	581,2 mg	83 <span> </span> %
<b>Magnesio</b>	315,4 mg	199,8 mg	53 <span> </span> %
<b>Ferro</b>	14,6 mg	8,8 mg	63 <span> </span> %
<b>Zinco</b>	9,6 mg	5,7 mg	57 <span> </span> %
<b>Rame</b>	1,1 mg	0,7 mg	70 <span> </span> %
<b>Manganese</b>	1,8 mg	1,1 mg	55 <span> </span> %
<b>Selenio</b>	49,7 µg	31,2 µg	57 <span> </span> %
<b>Cromo</b>	33,5 µg	20,1 µg	50 <span> </span> %
<b>Iodio</b>	128,9 µg	77,4 µg	52 <span> </span> %
<b>Omega 6 Acido linoleico</b>	2,4 g	1,4 g	
<b>Omega 3 Acido linolenico</b>	1,2 g	0,7 g	
<b>Estratto di the verde</b>	<b>400,0 mg</b>	<b>240,0 mg</b>	

VNR\* valori nutritivi di riferimento - Quantità giornaliera raccomandata L'apporto è calcolato sulla giornata tipo di un adulto (8400kJ/2000kcal)

<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con edulcoranti al gusto caffè.

**Ingredienti**: Polvere di **latte** scremato, proteine del **latte** (emulsionante: lecitina di **soja**), fibre d'acacia, proteine di **soja**), proteine dei piselli, caffè in polvere 7%, grasso vegetale (olio di **soja**, sciroppo di glucosio, proteine del **latte**, stabilizzante: trifosfato pentasodico, anti-agglomerante: diossido di silicio, anti-ossidante: tocoferolo) addensanti: gomma di Xanthan, fecola di patate modificata, semi di lino, farina di riso, aroma, minerali (fosfato tricalcico, fosfato dipotassico, ossido di magnesio, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, selenito di sodio, cloruro di cromo), destrosio, maltodestrina, vitamine (A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), edulcoranti: sucralosio e acesulfame di potassio, estratto di the verde, estratto naturale di rosmarino.

## GUSTO LAMPONE

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Energia</b>	351 kcal1475 kJ	210 kcal885 kJ	11 <span> </span> %
<b>Grassi</b> <div>Di cui acidi grassi saturi</div> <div>Di cui acidi grassi polinsaturi</div>	7,4 g1,2 g3,5 g	4,4 g0,7 g2,1 g	6 <span> </span> %4 <span> </span> %
<b>Carboidrati</b> <div>Di cui zuccheri</div>	28,6 g18,9 g	17,2 g11,4 g	7 <span> </span> %13 <span> </span> %
<b>Fibre alimentari</b>	12,1 g	7,3 g	29 <span> </span> %
<b>Proteine</b>	36,4 g	21,9 g	44 <span> </span> %
<b>Sale</b>	1,1 g	0,7 g	12 <span> </span> %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Vitamina A</b>	672,0 µg	403,2 µg	50 <span> </span> %
<b>Vitamina D</b>	4,5 µg	2,7 µg	54 <span> </span> %
<b>Vitamina E</b>	10,2 mg	6,1 mg	51 <span> </span> %
<b>Vitamina C</b>	672 mg	40,3 mg	50 <span> </span> %
<b>Tiammina (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	55 <span> </span> %
<b>Riboflavina (B2)</b>	1,3 mg	0,8 mg	57 <span> </span> %
<b>Niacina (PP o B3)</b>	15,0 mg	9,0 mg	56 <span> </span> %
<b>Vitamina B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	57 <span> </span> %
<b>Acido folico (B9)</b>	188,6 µg	113,2 µg	57 <span> </span> %
<b>Vitamina B12</b>	2,1 µg	1,3 µg	52 <span> </span> %
<b>Biotina (B8 ou H)</b>	45,5 µg	27,3 µg	55 <span> </span> %
<b>Acido pantotenico (B5)</b>	5,2 mg	3,1 mg	52 <span> </span> %
<b>Sodio</b>	441,0 mg	288,2 mg	
<b>Potassio</b>	1,6 g	949,5 mg	47 <span> </span> %
<b>Calcio</b>	688,2 mg	486,1 mg	61 <span> </span> %
<b>Fosforo</b>	987,7 mg	592,6 mg	85 <span> </span> %
<b>Magnesio</b>	313,5 mg	198,6 mg	53 <span> </span> %
<b>Ferro</b>	14,7 mg	8,8 mg	63 <span> </span> %
<b>Zinco</b>	9,6 mg	5,8 mg	58 <span> </span> %
<b>Rame</b>	1,1 mg	0,7 mg	70 <span> </span> %
<b>Manganese</b>	1,8 mg	1,1 mg	55 <span> </span> %
<b>Selenio</b>	49,9 µg	31,3 µg	57 <span> </span> %
<b>Cromo</b>	33,5 µg	20,1 µg	50 <span> </span> %
<b>Iodio</b>	128,9 µg	77,4 µg	52 <span> </span> %
<b>Omega 6 Acido linoleico</b>	2,3 g	1,4 g	
<b>Omega 3 Acido linolenico</b>	1,2 g	0,7 g	
<b>Estratto di the verde</b>	<b>400,0 mg</b>	<b>240,0 mg</b>	

VNR\* valori nutritivi di riferimento - Quantità giornaliera raccomandata L'apporto è calcolato sulla giornata tipo di un adulto (8400kJ/2000kcal)

<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con edulcoranti al gusto lampone.

**Ingredienti**: Polvere di **latte** scremato, proteine del **latte** (emulsionante: lecitina di **soja**), fibre d'acacia, proteine di **soja**, proteine dei piselli, grasso vegetale (olio di **soja**, sciroppo di glucosio, proteine del **latte**, stabilizzante: trifosfato pentasodico, anti-agglomerante: diossido di silicio, anti-ossidante: tocope-rolo), addensanti: fecola di patata modificata e gomma di Xanthan, semi di lino, farina di riso, destrosio, minerali (fosfato tricalcico, fosfato dipotassi-co, ossido di magnesio, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, selenito di sodio, cloruro di cromo), colorante: rosso di rapa, correttore di acidità: acido citrico, aroma, maltodestrina, estratto di the verde, edulcoranti: sucralosio e acesulfame di potassio, vitamine (A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), estratto naturale di rosmarino.

## GUSTO CHEESECAKE AL LIMONE

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Energia</b>	336 kcal1415 kJ	202 kcal849 kJ	10 <span> </span> %
<b>Grassi</b> <div>Di cui acidi grassi saturi</div> <div>Di cui acidi grassi polinsaturi</div>	7,8 g1,5 g4,5 g	4,7 g0,9 g2,7 g	7 <span> </span> %5 <span> </span> %
<b>Carboidrati</b> <div>Di cui zuccheri</div>	28,9 g23,3 g	17,3 g14,0 g	7 <span> </span> %16 <span> </span> %
<b>Fibre alimentari</b>	6,1 g	3,7 g	15 <span> </span> %
<b>Proteine</b>	34,5 g	20,7 g	41 <span> </span> %
<b>Sale</b>	1,1 g	0,7 g	12 <span> </span> %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Vitamina A</b>	672,0 µg	403,2 µg	50 <span> </span> %
<b>Vitamina D</b>	4,5 µg	2,7 µg	54 <span> </span> %
<b>Vitamina E</b>	10,2 mg	6,1 mg	51 <span> </span> %
<b>Vitamina C</b>	672 mg	40,3 mg	50 <span> </span> %
<b>Tiammina (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	55 <span> </span> %
<b>Riboflavina (B2)</b>	1,3 mg	0,8 mg	57 <span> </span> %
<b>Niacina (PP o B3)</b>	14,9 mg	9,0 mg	56 <span> </span> %
<b>Vitamina B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	57 <span> </span> %
<b>Acido folico (B9)</b>	172,6 µg	103,6 µg	52 <span> </span> %
<b>Vitamina B12</b>	2,1 µg	1,3 µg	52 <span> </span> %
<b>Biotina (B8 ou H)</b>	43,1 µg	25,9 µg	52 <span> </span> %
<b>Acido pantotenico (B5)</b>	5,2 mg	3,1 mg	52 <span> </span> %
<b>Sodio</b>	425,8 mg	279,1 mg	
<b>Potassio</b>	1,6 g	966,4 mg	48 <span> </span> %
<b>Calcio</b>	757,2 mg	527,5 mg	66 <span> </span> %
<b>Fosforo</b>	958,4 mg	575,1 mg	82 <span> </span> %
<b>Magnesio</b>	312,3 mg	197,9 mg	53 <span> </span> %
<b>Ferro</b>	13,3 mg	8,0 mg	57 <span> </span> %
<b>Zinco</b>	9,2 mg	5,6 mg	56 <span> </span> %
<b>Rame</b>	1,0 mg	0,6 mg	60 <span> </span> %
<b>Manganese</b>	1,8 mg	1,1 mg	55 <span> </span> %
<b>Selenio</b>	49,3 µg	31,0 µg	56 <span> </span> %
<b>Cromo</b>	33,4 µg	20,0 µg	50 <span> </span> %
<b>Iodio</b>	128,9 µg	77,4 µg	52 <span> </span> %
<b>Omega 6 Acido linoleico</b>	3,4 g	2,0 g	
<b>Omega 3 Acido linolenico</b>	1,1 g	0,7 g	

VNR\* valori nutritivi di riferimento - Quantità giornaliera raccomandata L'apporto è calcolato sulla giornata tipo di un adulto (8400kJ/2000kcal)

<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con edulcoranti al gusto cheesecake al limone.

**Ingredienti**: Polvere di **latte** scremato, proteine del **latte** (emulsionante: lecitina di **soja**), fibre d'acacia, grasso vegetale (olio di **soja**, sciroppo di glucosio, proteine del **latte**, stabilizzante: trifosfato pentasodico, anti-agglomerante: diossido di silicio, anti-ossidante: tocoferolo) proteine della **soja**, proteine dei piselli, addensanti: fecola di patate modificata e gomma di Xanthan, semi di lino, farina di riso, minerali (fosfato tricalcico, fosfato dipotassico, ossido di magnesio, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese), gluconato di rame, ioduro di potassio, selenito di sodio, cloruro di cromo), aro-mi, destrosio, correttore di acidità: acido citrico, maltodestrina, edulcorante: sucralosio e acesulfame di potassio, vitamine (A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), estratto naturale di rosmarino.

## GUSTO STRACCIATELLA

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Energia</b>	353 kcal1483 kJ	212 kcal890 kJ	11 <span> </span> %
<b>Grassi</b> <div>Di cui acidi grassi saturi</div> <div>Di cui acidi grassi polinsaturi</div>	8,2 g2,0 g3,3 g	4,9 g1,2 g2,0 g	7 <span> </span> %6 <span> </span> %
<b>Carboidrati</b> <div>Di cui zuccheri</div>	30,9 g21,9 g	18,5 g13,1 g	7 <span> </span> %15 <span> </span> %
<b>Fibre alimentari</b>	10,6 g	6,3 g	25 <span> </span> %
<b>Proteine</b>	33,5 g	20,1 g	40 <span> </span> %
<b>Sale</b>	0,9 g	0,6 g	10 <span> </span> %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Vitamina A</b>	672,0 µg	403,2 µg	50 <span> </span> %
<b>Vitamina D</b>	4,5 µg	2,7 µg	54 <span> </span> %
<b>Vitamina E</b>	10,2 mg	6,1 mg	51 <span> </span> %
<b>Vitamina C</b>	672 mg	40,3 mg	50 <span> </span> %
<b>Tiammina (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	55 <span> </span> %
<b>Riboflavina (B2)</b>	1,3 mg	0,8 mg	57 <span> </span> %
<b>Niacina (PP o B3)</b>	14,9 mg	9,0 mg	56 <span> </span> %
<b>Vitamina B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	57 <span> </span> %
<b>Acido folico (B9)</b>	182,6 µg	109,6 µg	55 <span> </span> %
<b>Vitamina B12</b>	2,1 µg	1,3 µg	52 <span> </span> %
<b>Biotina (B8 ou H)</b>	44,6 µg	26,8 µg	54 <span> </span> %
<b>Acido pantotenico (B5)</b>	5,2 mg	3,1 mg	52 <span> </span> %
<b>Sodio</b>	378,1 mg	250,5 mg	
<b>Potassio</b>	1,6 g	972,1 mg	49 <span> </span> %
<b>Calcio</b>	704,2 mg	495,7 mg	62 <span> </span> %
<b>Fosforo</b>	965,6 mg	579,4 mg	83 <span> </span> %
<b>Magnesio</b>	319,1 mg	202,0 mg	54 <span> </span> %
<b>Ferro</b>	14,6 mg	8,7 mg	62 <span> </span> %
<b>Zinco</b>	9,5 mg	5,7 mg	57 <span> </span> %
<b>Rame</b>	1,2 mg	0,8 mg	80 <span> </span> %
<b>Manganese</b>	1,8 mg	1,1 mg	55 <span> </span> %
<b>Selenio</b>	49,3 µg	31,0 µg	56 <span> </span> %
<b>Cromo</b>	33,4 µg	20,0 µg	50 <span> </span> %
<b>Iodio</b>	128,9 µg	77,4 µg	52 <span> </span> %
<b>Omega 6 Acido linoleico</b>	2,1 g	1,3 g	
<b>Omega 3 Acido linolenico</b>	1,2 g	0,7 g	

VNR\* valori nutritivi di riferimento - Quantità giornaliera raccomandata L'apporto è calcolato sulla giornata tipo di un adulto (8400kJ/2000kcal)

<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>
<span></span>	<span></span>

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con edulcoranti e cioccolato, al gusto stracciatella.

**Ingredienti**: Polvere di **latte** scremato, proteine del **latte** (emulsionante: lecitina di **soja**), fibre d'acacia, proteine di **soja**, proteine di piselli, cioccolato (zucchero, pasta di cacao, cacao magro in polvere) grasso vegetale (olio di **soja**, sciroppo di glucosio, proteine del **latte**, stabilizzante: trifosfato pen-tasodico, anti-agglomerante: diossido di silicio, anti-ossidante: tocoferolo) addensanti: fecola di patata modificata, semi di lino, farina di riso, minerali (fosfato tricalcico, fosfato dipotassico, ossido di magnesio, gluconato di zin-co, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, selenito di sodio, cloruro di cromo), destrosio, aroma, maltodestrina, edulcoranti, sucralosio e acesulfame di potassio vitamine (A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), estratto naturale di rosmarino.

## GUSTO BROWNIE

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Energia</b>	351 kcal 1473 kJ	211 kcal 884 kJ	11 <span> </span> %
<b>Grassi</b>	8,4 g	5,1 g	7 <span> </span> %
Di cui acidi grassi saturi	1,6 g	1,0 g	5 <span> </span> %
Di cui acidi grassi polinsaturi	<b>3,3 g</b>	<b>2,0 g</b>	
<b>Carboidrati</b>	27,7 g	16,6 g	6 <span> </span> %
Di cui zuccheri	17,4 g	10,4 g	12 <span> </span> %
<b>Fibre alimentari</b>	14,9 g	8,9 g	36 <span> </span> %
<b>Proteine</b>	33,7 g	20,2 g	40 <span> </span> %
<b>Sale</b>	0,9 g	0,6 g	10 <span> </span> %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Vitamina A</b>	684,0 µg	410,4 µg	51 <span> </span> %
<b>Vitamina D</b>	4,4 µg	2,6 µg	52 <span> </span> %
<b>Vitamina E</b>	10,2 mg	6,1 mg	51 <span> </span> %
<b>Vitamina C</b>	75,2 mg	45,1 mg	56 <span> </span> %
<b>Tiammina (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	55 <span> </span> %
<b>Riboflavina (B2)</b>	1,4 mg	0,9 mg	61 <span> </span> %
<b>Niacina (PP o B3)</b>	15,3 mg	9,2 mg	57 <span> </span> %
<b>Vitamina B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	57 <span> </span> %
<b>Acido folico (B9)</b>	191,1 µg	114,7 µg	57 <span> </span> %
<b>Vitamina B12</b>	2,8 µg	1,7 µg	67 <span> </span> %
<b>Biotina (B8 ou H)</b>	43,2 µg	25,9 µg	52 <span> </span> %
<b>Acido pantotenico (B5)</b>	5,9 mg	3,6 mg	60 <span> </span> %
<b>Sodio</b>	372 mg	223,2 mg	
<b>Potassio</b>	1,5 g	892,9 mg	45 <span> </span> %
<b>Calcio</b>	740,6 mg	444,4 mg	56 <span> </span> %
<b>Fosforo</b>	925,2 mg	555,1 mg	79 <span> </span> %
<b>Magnesio</b>	383,8 mg	230,3 mg	61 <span> </span> %
<b>Ferro</b>	15,8 mg	9,5 mg	68 <span> </span> %
<b>Zinco</b>	9,0 mg	5,4 mg	54 <span> </span> %
<b>Rame</b>	1,4 mg	0,8 mg	81 <span> </span> %
<b>Manganese</b>	1,7 mg	1,0 mg	52 <span> </span> %
<b>Selenio</b>	50,3 µg	30,2 µg	55 <span> </span> %
<b>Cromo</b>	46,2 µg	27,7 µg	69 <span> </span> %
<b>Iodio</b>	131,4 µg	78,9 µg	53 <span> </span> %
<b>Omega 6 Acido linoleico</b>	2,0 g	1,2 g	
<b>Omega 3 Acido linolenico</b>	1,3 g	0,8 g	
<b>Estratto di the verde</b>	<b>400,0 mg</b>	<b>240,0 mg</b>	

VNR\* valori nutritivi di riferimento - Quantità giornaliera raccomandata
L'apporto è calcolato sulla giornata tipo di un adulto (8400kJ/2000kcal)

**Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso con biscotto al cacao, con edulcoranti al gusto brownie.**

**Ingredienti:** Polvere di **latte** scremato, proteine del **latte** (emulsionante: lecitina di **soja**), fibre d'acacia, biscotto al cacao 8% (amido di mais, zucchero, burro dolce (**latte**), albume d'uovo, polvere di cacao 7%, agente lievitante: bicarbonato di sodio), cacao magro in polvere, proteine di **soja**, proteine dei piselli, grassi (olio di **soja**, sciroppo di glucosio, proteine del **latte** stabilizzante: trifosfato pentasodico, anti-agglomerante: diossido di silicio, anti ossidante: tocoferolo), lino giallo, farina di riso , minerali (fosfato dipotassico, ossido di magnesio, fosfato tricalcico, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato de manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, selenito di sodio, cloruro di cromo), aromi, addensante: gomma di Xanthan e gomma guar, maltodestrina, estratto di the verde, edulcoranti: sucralosio e acesulfame di potassio, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), estratti naturali di rosmarino.

## GUSTO CARAMELLO

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Energia</b>	352 kcal 1479 kJ	211 kcal 888 kJ	11 <span> </span> %
<b>Grassi</b>	6,9 g	4,2 g	6 <span> </span> %
Di cui acidi grassi saturi	1,2 g	0,7 g	4 <span> </span> %
Di cui acidi grassi polinsaturi	<b>3,5 g</b>	<b>2,1 g</b>	
<b>Carboidrati</b>	30,4 g	18,2 g	7 <span> </span> %
Di cui zuccheri	23,4 g	14,0 g	16 <span> </span> %
<b>Fibre alimentari</b>	11,8 g	7,1 g	28 <span> </span> %
<b>Proteine</b>	36,0 g	21,6 g	43 <span> </span> %
<b>Sale</b>	2,1 g	1,2 g	20 <span> </span> %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Vitamina A</b>	683,7 µg	410,2 µg	51 <span> </span> %
<b>Vitamina D</b>	4,3 µg	2,6 µg	52 <span> </span> %
<b>Vitamina E</b>	10,1 mg	6,1 mg	51 <span> </span> %
<b>Vitamina C</b>	75,2 mg	45,1 mg	56 <span> </span> %
<b>Tiammina (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	54 <span> </span> %
<b>Riboflavina (B2)</b>	1,4 mg	0,8 mg	59 <span> </span> %
<b>Niacina (PP o B3)</b>	15,0 mg	9,0 mg	56 <span> </span> %
<b>Vitamina B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	56 <span> </span> %
<b>Acido folico (B9)</b>	187,9 µg	112,8 µg	56 <span> </span> %
<b>Vitamina B12</b>	2,8 µg	1,7 µg	67 <span> </span> %
<b>Biotina (B8 ou H)</b>	43,2 µg	25,9 µg	52 <span> </span> %
<b>Acido pantotenico (B5)</b>	5,8 mg	3,5 mg	58 <span> </span> %
<b>Sodio</b>	821,3 mg	492,8 mg	
<b>Potassio</b>	1,7 g	1,0 g	52 <span> </span> %
<b>Calcio</b>	897,9 mg	538,7 mg	67 <span> </span> %
<b>Fosforo</b>	999,4 mg	599,7 mg	86 <span> </span> %
<b>Magnesio</b>	346,3 mg	207,8 mg	55 <span> </span> %
<b>Ferro</b>	12,5 mg	7,5 mg	53 <span> </span> %
<b>Zinco</b>	8,5 mg	5,1 mg	51 <span> </span> %
<b>Rame</b>	1,0 mg	0,6 mg	63 <span> </span> %
<b>Manganese</b>	1,7 mg	1,0 mg	52 <span> </span> %
<b>Selenio</b>	50,0 µg	30,0 µg	55 <span> </span> %
<b>Cromo</b>	41,6 µg	25,0 µg	62 <span> </span> %
<b>Iodio</b>	131,4 µg	78,9 µg	53 <span> </span> %
<b>Omega 6 Acido linoleico</b>	2,2 g	1,3 g	
<b>Omega 3 Acido linolenico</b>	1,3 g	0,8 g	
<b>Estratto di the verde</b>	<b>400,0 mg</b>	<b>240,0 mg</b>	

VNR\* valori nutritivi di riferimento - Quantità giornaliera raccomandata
L'apporto è calcolato sulla giornata tipo di un adulto (8400kJ/2000kcal)

**Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con edulcoranti al gusto caramello.**

**Ingredienti:** Polvere di **latte** scremato, proteine del **latte** (emulsionante: lecitina di **soja**), fibre d'acacia, proteine di **soja**, proteine dei piselli, grasso vegetale (olio di **soja**, sciroppo di glucosio, proteine del **latte**, stabilizzante: trifosfato pentasodico, anti-agglomerante: diossido di silicio, anti ossidante: tocoferolo), aromi, lino giallo, farina di riso , minerali (fosfato dipotassico, ossido di magnesio, fosfato tricalcico, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato de manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, selenito di sodio, cloruro di cromo), addensanti: gomma di Xanthan e gomma guar, sale, colorante: caramello E 150c, maltodestrina, estratto di the verde, edulcorante: sucralosio e acesulfame di potassio, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), estratti naturali di rosmarino.

## GUSTO COOKIES & CREAM

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Energia</b>	357 kcal 1500 kJ	214 kcal 900 kJ	11 <span> </span> %
<b>Grassi</b>	8,0 g	4,8 g	7 <span> </span> %
Di cui acidi grassi saturi	1,2 g	0,7 g	4 <span> </span> %
Di cui acidi grassi polinsaturi	<b>3,5 g</b>	<b>2,1 g</b>	
<b>Carboidrati</b>	31,3 g	18,8 g	7 <span> </span> %
Di cui zuccheri	20,8 g	12,5 g	14 <span> </span> %
<b>Fibre alimentari</b>	11,7 g	7,0 g	28 <span> </span> %
<b>Proteine</b>	34,1 g	20,4 g	41 <span> </span> %
<b>Sale</b>	1,0 g	0,6 g	10 <span> </span> %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Vitamina A</b>	683,7 µg	410,2 µg	51 <span> </span> %
<b>Vitamina D</b>	4,3 µg	2,6 µg	52 <span> </span> %
<b>Vitamina E</b>	10,1 mg	6,1 mg	51 <span> </span> %
<b>Vitamina C</b>	75,2 mg	45,1 mg	56 <span> </span> %
<b>Tiammina (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	54 <span> </span> %
<b>Riboflavina (B2)</b>	1,4 mg	0,8 mg	59 <span> </span> %
<b>Niacina (PP o B3)</b>	15,0 mg	9,0 mg	56 <span> </span> %
<b>Vitamina B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	56 <span> </span> %
<b>Acido folico (B9)</b>	187,9 µg	112,8 µg	56 <span> </span> %
<b>Vitamina B12</b>	2,8 µg	1,7 µg	67 <span> </span> %
<b>Biotina (B8 ou H)</b>	43,2 µg	25,9 µg	52 <span> </span> %
<b>Acido pantotenico (B5)</b>	5,8 mg	3,5 mg	58 <span> </span> %
<b>Sodio</b>	397,3 mg	238,4 mg	
<b>Potassio</b>	1,6 g	962,3 mg	48 <span> </span> %
<b>Calcio</b>	812,1 mg	487,3 mg	61 <span> </span> %
<b>Fosforo</b>	933,4 mg	560,1 mg	80 <span> </span> %
<b>Magnesio</b>	346,3 mg	207,8 mg	55 <span> </span> %
<b>Ferro</b>	12,5 mg	7,5 mg	53 <span> </span> %
<b>Zinco</b>	8,5 mg	5,1 mg	51 <span> </span> %
<b>Rame</b>	1,0 mg	0,6 mg	63 <span> </span> %
<b>Manganese</b>	1,7 mg	1,0 mg	52 <span> </span> %
<b>Selenio</b>	50,0 µg	30,0 µg	55 <span> </span> %
<b>Cromo</b>	41,6 µg	25,0 µg	62 <span> </span> %
<b>Iodio</b>	131,4 µg	78,9 µg	53 <span> </span> %
<b>Omega 6 Acido linoleico</b>	2,2 g	1,3 g	
<b>Omega 3 Acido linolenico</b>	1,3 g	0,8 g	
<b>Estratto di the verde</b>	<b>400,0 mg</b>	<b>240,0 mg</b>	

VNR\* valori nutritivi di riferimento - Quantità giornaliera raccomandata
L'apporto è calcolato sulla giornata tipo di un adulto (8400kJ/2000kcal)

**Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con edulcoranti al gusto cookies cream.**

**Ingredienti:** Polvere di **latte** scremato, proteine del **latte** (emulsionante, lecitina di **soja**), fibre d'acacia, biscotto al cacao 8% (amido di mais, zucchero, burro, **latte**), albume d'**uovo**), polvere di cacao 7%, agente lievitante: bicarbonato di sodio), proteine di **soja**, proteine dei piselli, grasso vegetale, (olio di **soja**, sciroppo di glucosio, proteine del **latte**, stabilizzante: trifosfato pentasodico, anti-agglomerante: diossido di silicio, anti-ossidante: tocoferolo), aromi, lino giallo, farina di riso, minerali (fosfato dipotassico, ossido di magnesio, fosfato tricalcico, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, selenito di sodio, cloruro di cromo), addensanti: gomma di Xanthan e gomma guar, sale, colorante: caramello E 150c, maltodestrina, estratto di the verde, edulcorante: sucralosio e acesulfame di potassio, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), estratto naturale di rosmarino.

## GUSTO CANNELLA COOKIE

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Energia</b>	333 kcal 1404 kJ	200 kcal 842 kJ	10 <span> </span> %
<b>Grassi</b>	8,1 g	4,9 g	7 <span> </span> %
Di cui acidi grassi saturi	1,4 g	0,8 g	4 <span> </span> %
Di cui acidi grassi polinsaturi	<b>4,2 g</b>	<b>2,5 g</b>	
<b>Carboidrati</b>	29,6 g	17,7 g	7 <span> </span> %
Di cui zuccheri	25,9 g	15,6 g	17 <span> </span> %
<b>Fibre alimentari</b>	5,4 g	3,3 g	13 <span> </span> %
<b>Proteine</b>	32,8 g	19,7 g	39 <span> </span> %
<b>Sale</b>	1,0 g	0,7 g	12 <span> </span> %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Vitamina A</b>	672,0 µg	403,2 µg	50 <span> </span> %
<b>Vitamina D</b>	4,5 µg	2,7 µg	54 <span> </span> %
<b>Vitamina E</b>	10,2 mg	6,1 mg	51 <span> </span> %
<b>Vitamina C</b>	67,2 mg	40,3 mg	50 <span> </span> %
<b>Tiammina (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	55 <span> </span> %
<b>Riboflavina (B2)</b>	1,4 mg	0,8 mg	57 <span> </span> %
<b>Niacina (PP o B3)</b>	15,0 mg	9,0 mg	56 <span> </span> %
<b>Vitamina B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	57 <span> </span> %
<b>Acido folico (B9)</b>	176,3 µg	105,8 µg	53 <span> </span> %
<b>Vitamina B12</b>	2,8 µg	1,7 µg	68 <span> </span> %
<b>Biotina (B8 ou H)</b>	43,1 µg	25,9 µg	52 <span> </span> %
<b>Acido pantotenico (B5)</b>	5,2 mg	3,1 mg	52 <span> </span> %
<b>Sodio</b>	395,7 mg	261,1 mg	
<b>Potassio</b>	1,6 g	937,4 mg	47 <span> </span> %
<b>Calcio</b>	748,6 mg	522,4 mg	65 <span> </span> %
<b>Fosforo</b>	968,4 mg	581,0 mg	83 <span> </span> %
<b>Magnesio</b>	317,1 mg	200,8 mg	54 <span> </span> %
<b>Ferro</b>	13,3 mg	8,0 mg	57 <span> </span> %
<b>Zinco</b>	9,4 mg	5,7 mg	57 <span> </span> %
<b>Rame</b>	1,0 mg	0,6 mg	60 <span> </span> %
<b>Manganese</b>	1,8 mg	1,1 mg	55 <span> </span> %
<b>Selenio</b>	49,3 µg	31,0 µg	56 <span> </span> %
<b>Cromo</b>	33,4 µg	20,0 µg	50 <span> </span> %
<b>Iodio</b>	128,9 µg	77,4 µg	52 <span> </span> %
<b>Omega 6 Acido linoleico</b>	3,1 g	1,8 g	
<b>Omega 3 Acido linolenico</b>	1,1 g	0,7 g	
<b>Estratto di the verde</b>	<b>400,0 mg</b>	<b>240,0 mg</b>	

VNR\* valori nutritivi di riferimento - Quantità giornaliera raccomandata
L'apporto è calcolato sulla giornata tipo di un adulto (8400kJ/2000kcal)

**Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con edulcoranti al gusto cannella.**

**Ingredienti:** Polvere di **latte** scremato, proteine di **latte** (emulsionante: lecitina di **soja**), speculoso frantumati 8% (amido di mais, zucchero vergoise, burro, (**latte**), **uova** intere, cannella), grasso vegetale (olio di **soja**, sciroppo di glucosio, proteine del **latte**, stabilizzante: trifosfato pentasodico, anti-agglomerante: diossido di silicio, anti-ossidante: tocoferolo), fibre d'acacia, proteine di **soja**, proteine dei piselli, semi di lino, farina di riso, aroma, minerali (fosfato tricalcico, fosfato dipotassico, ossido di magnesio, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, selenito di sodio, cloruro di cromo), destrosio, addensante: gomma di Xanthan e gomma di guar, maltodestrina, cannella, edulcorante: sucralosio e acesulfame di potassio, estratto di the verde, vitamine (A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), estratto naturale di rosmarino.

## GUSTO NOCCIOLA

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Energia</b>	351 kcal 1479 kJ	211 kcal 887 kJ	11 <span> </span> %
<b>Grassi</b> <div>Di cui acidi grassi saturi</div> <div>Di cui acidi grassi polinsaturi</div>	70 g 1,2 g <b>3,5 g</b>	4,2 g 0,7 g <b>2,1 g</b>	6 <span> </span> % 4 <span> </span> %
<b>Carboidrati</b> <div>Di cui zuccheri</div>	29,2 g 23,5 g	17,5 g 14,1 g	7 <span> </span> % 16 <span> </span> %
<b>Fibre alimentari</b>	11,8 g	7,1 g	28 <span> </span> %
<b>Proteine</b>	37,0 g	22,2 g	44 <span> </span> %
<b>Sale</b>	1,1 g	0,6 g	10 <span> </span> %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Vitamina A</b>	683,7 µg	410,2 µg	51 <span> </span> %
<b>Vitamina D</b>	4,3 µg	2,6 µg	52 <span> </span> %
<b>Vitamina E</b>	10,1 mg	6,1 mg	51 <span> </span> %
<b>Vitamina C</b>	75,2 mg	45,1 mg	56 <span> </span> %
<b>Tiammina (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	55 <span> </span> %
<b>Riboflavina (B2)</b>	1,4 mg	0,8 mg	59 <span> </span> %
<b>Niacina (PP o B3)</b>	15,0 mg	9,0 mg	56 <span> </span> %
<b>Vitamina B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	56 <span> </span> %
<b>Acido folico (B9)</b>	188,1 µg	112,9 µg	56 <span> </span> %
<b>Vitamina B12</b>	2,8 µg	1,7 µg	67 <span> </span> %
<b>Biotina (B8 ou H)</b>	4,32 µg	25,9 µg	52 <span> </span> %
<b>Acido pantotenico (B5)</b>	5,8 mg	3,5 mg	58 <span> </span> %
<b>Sodio</b>	429,3 mg	257,6 mg	
<b>Potassio</b>	1,8 g	1,1 g	53 <span> </span> %
<b>Calcio</b>	933,6 mg	560,2 mg	70 <span> </span> %
<b>Fosforo</b>	1,0 g	618,0 mg	88 <span> </span> %
<b>Magnesio</b>	348,6 mg	209,1 mg	56 <span> </span> %
<b>Ferro</b>	12,7 mg	7,6 mg	54 <span> </span> %
<b>Zinco</b>	8,5 mg	5,1 mg	51 <span> </span> %
<b>Rame</b>	1,1 mg	0,6 mg	64 <span> </span> %
<b>Manganese</b>	1,7 mg	1,0 mg	52 <span> </span> %
<b>Selenio</b>	50,0 µg	30,0 µg	55 <span> </span> %
<b>Cromo</b>	41,9 µg	25,2 µg	63 <span> </span> %
<b>Iodio</b>	131,4 µg	78,9 µg	53 <span> </span> %
<b>Omega 6 Acido linoleico</b>	2,2 g	1,3 g	
<b>Omega 3 Acido linolenico</b>	1,3 g	0,8 g	
<b>Estratto di the verde</b>	<b>400,0 mg</b>	<b>240,0 mg</b>	

VNR\* valori nutritivi di riferimento - Quantità giornaliera raccomandata
L'apporto è calcolato sulla giornata tipo di un adulto (8400kJ/2000kcal)

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con edulcoranti al gusto nocciola.

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con edulcoranti al gusto nocciola.

**Ingredienti:** Polvere di **latte** scremato, proteine del **latte** (emulsionante: lecitina di **soja**), fibre d'acacia, proteine di **soja**, proteine dei piselli, grasso vegetale (olio di **soja**, sciroppo di glucosio, proteine del **latte**, stabilizzante: trifosfato pentasodico - anti agglomerante: diossido di silicio, anti ossidante: tocoferolo), lino giallo, farina di riso, minerali (fosfato dipotassico, ossido di magnesio, fosfato tricalcico, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, selenito di sodio, cloruro di cromo), aromi, addensanti: gomme di Xanthan e gomma guar, cacao magro in polvere, maltodestrina, estratto di the verde, edulcorante: sucralosio e acesulfame di potassio, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), estratti naturali di rosmarino.

## GUSTO CROSTATA ALLE FRAGOLE

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Energia</b>	354 kcal 1488 kJ	212 kcal 893 kJ	11 <span> </span> %
<b>Grassi</b> <div>Di cui acidi grassi saturi</div> <div>Di cui acidi grassi polinsaturi</div>	7,5 g 1,2 g <b>3,5 g</b>	4,5 g 0,7 g <b>2,1 g</b>	6 <span> </span> % 4 <span> </span> %
<b>Carboidrati</b> <div>Di cui zuccheri</div>	30,6 g 23,2 g	18,4 g 13,9 g	7 <span> </span> % 15 <span> </span> %
<b>Fibre alimentari</b>	13,2 g	7,9 g	32 <span> </span> %
<b>Proteine</b>	34,5 g	20,7 g	41 <span> </span> %
<b>Sale</b>	1,0 g	0,6 g	10 <span> </span> %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Vitamina A</b>	683,7 µg	410,2 µg	51 <span> </span> %
<b>Vitamina D</b>	4,3 µg	2,6 µg	52 <span> </span> %
<b>Vitamina E</b>	10,1 mg	6,1 mg	51 <span> </span> %
<b>Vitamina C</b>	75,2 mg	45,1 mg	56 <span> </span> %
<b>Tiammina (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	54 <span> </span> %
<b>Riboflavina (B2)</b>	1,4 mg	0,8 mg	59 <span> </span> %
<b>Niacina (PP o B3)</b>	15,0 mg	9,0 mg	56 <span> </span> %
<b>Vitamina B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	56 <span> </span> %
<b>Acido folico (B9)</b>	187,9 µg	112,8 µg	56 <span> </span> %
<b>Vitamina B12</b>	2,8 µg	1,7 µg	67 <span> </span> %
<b>Biotina (B8 ou H)</b>	4,32 µg	25,9 µg	52 <span> </span> %
<b>Acido pantotenico (B5)</b>	5,8 mg	3,5 mg	58 <span> </span> %
<b>Sodio</b>	406,7 mg	244,0 mg	
<b>Potassio</b>	1,6 g	984,1 mg	49 <span> </span> %
<b>Calcio</b>	846,4 mg	507,8 mg	63 <span> </span> %
<b>Fosforo</b>	948,4 mg	569,1 mg	81 <span> </span> %
<b>Magnesio</b>	349,7 mg	209,8 mg	56 <span> </span> %
<b>Ferro</b>	12,5 mg	7,5 mg	54 <span> </span> %
<b>Zinco</b>	8,5 mg	5,1 mg	51 <span> </span> %
<b>Rame</b>	1,0 mg	0,6 mg	63 <span> </span> %
<b>Manganese</b>	1,7 mg	1,0 mg	52 <span> </span> %
<b>Selenio</b>	50,0 µg	30,0 µg	55 <span> </span> %
<b>Cromo</b>	41,6 µg	25,0 µg	62 <span> </span> %
<b>Iodio</b>	131,4 µg	78,9 µg	53 <span> </span> %
<b>Omega 6 Acido linoleico</b>	2,2 g	1,3 g	
<b>Omega 3 Acido linolenico</b>	1,3 g	0,8 g	
<b>Estratto di the verde</b>	<b>400,0 mg</b>	<b>240,0 mg</b>	

VNR\* valori nutritivi di riferimento - Quantità giornaliera raccomandata
L'apporto è calcolato sulla giornata tipo di un adulto (8400kJ/2000kcal)

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso con biscotto, con edulcoranti al gusto crostata alle fragole.

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso con biscotto, con edulcoranti al gusto crostata alle fragole.

**Ingredienti:** Polvere di **latte** scremato, proteine del **latte** (emulsionante: lecitina di **soja**), fibre d'acacia, proteine di **soja**, proteine dei piselli, pezzetti di biscotto 5% (amido di mais, zucchero raffinato, burro dolce (**latte**), **uova** intere, cannella), grasso vegetale (olio di **soja**, sciroppo di glucosio, proteine del **latte**, stabilizzante: trifosfato pentasodico, anti agglomerante: diossido di silicio, anti ossidante: tocoferolo), lino giallo, farina di riso, aromi, minerali (fosfato dipotassico, ossido di magnesio, fosfato tricalcico, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, selenito di sodio, cloruro di cromo), colorante: rosso di rapa, addensante: gomma di Xanthan e gomma guar, maltodestrina, estratto di the verde, edulcorante: sucralosio e acesulfame di potassio, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), estratto naturale di rosmarino.

## GUSTO COCCO CHOCO

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Energia</b>	359 kcal 1508 kJ	215 kcal 905 kJ	11 <span> </span> %
<b>Grassi</b> <div>Di cui acidi grassi saturi</div> <div>Di cui acidi grassi polinsaturi</div>	8,3 g 2,5 g <b>3,3 g</b>	5,0 g 1,5 g <b>2,0 g</b>	7 <span> </span> % 8 <span> </span> %
<b>Carboidrati</b> <div>Di cui zuccheri</div>	29,3 g 22,2 g	17,6 g 13,3 g	7 <span> </span> % 15 <span> </span> %
<b>Fibre alimentari</b>	12,8 g	7,7 g	31 <span> </span> %
<b>Proteine</b>	35,3 g	21,2 g	42 <span> </span> %
<b>Sale</b>	1,0 g	0,6 g	10 <span> </span> %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Vitamina A</b>	683,8 µg	410,3 µg	51 <span> </span> %
<b>Vitamina D</b>	4,4 µg	2,6 µg	52 <span> </span> %
<b>Vitamina E</b>	10,2 mg	6,1 mg	51 <span> </span> %
<b>Vitamina C</b>	75,1 mg	45,1 mg	56 <span> </span> %
<b>Tiammina (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	54 <span> </span> %
<b>Riboflavina (B2)</b>	1,4 mg	0,8 mg	59 <span> </span> %
<b>Niacina (PP o B3)</b>	15,0 mg	9,0 mg	56 <span> </span> %
<b>Vitamina B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	56 <span> </span> %
<b>Acido folico (B9)</b>	187,9 µg	112,8 µg	56 <span> </span> %
<b>Vitamina B12</b>	2,8 µg	1,7 µg	66 <span> </span> %
<b>Biotina (B8 ou H)</b>	4,32 µg	25,9 µg	52 <span> </span> %
<b>Acido pantotenico (B5)</b>	5,8 mg	3,5 mg	58 <span> </span> %
<b>Sodio</b>	410,5 mg	246,3 mg	
<b>Potassio</b>	1,7 g	1,0 g	51 <span> </span> %
<b>Calcio</b>	867,0 mg	520,2 mg	65 <span> </span> %
<b>Fosforo</b>	977,6 mg	586,6 mg	84 <span> </span> %
<b>Magnesio</b>	349,2 mg	209,5 mg	56 <span> </span> %
<b>Ferro</b>	12,8 mg	7,7 mg	55 <span> </span> %
<b>Zinco</b>	8,5 mg	5,1 mg	51 <span> </span> %
<b>Rame</b>	1,1 mg	0,7 mg	67 <span> </span> %
<b>Manganese</b>	1,7 mg	1,0 mg	52 <span> </span> %
<b>Selenio</b>	50,1 µg	30,0 µg	55 <span> </span> %
<b>Cromo</b>	42,8 µg	25,7 µg	64 <span> </span> %
<b>Iodio</b>	131,4 µg	78,9 µg	53 <span> </span> %
<b>Omega 6 Acido linoleico</b>	2,0 g	1,2 g	
<b>Omega 3 Acido linolenico</b>	1,3 g	0,8 g	
<b>Estratto di the verde</b>	<b>400,0 mg</b>	<b>240,0 mg</b>	

VNR\* valori nutritivi di riferimento - Quantità giornaliera raccomandata
L'apporto è calcolato sulla giornata tipo di un adulto (8400kJ/2000kcal)

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con edulcoranti al gusto cioccolato e cocco.

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con edulcoranti al gusto cioccolato e cocco.

**Ingredienti:** Polvere di **latte** scremato, proteine del **latte** (emulsionante: lecitina di **soja**), fibre d'acacia, proteine di **soja**, proteine dei piselli, grasse vegetale (olio di **soja**, sciroppo di glucosio, proteine del **latte**, stabilizzante: trifosfato pentasodico, anti agglomerante: diossido di silicio, anti ossidante: tocoferolo), lino giallo, farina di riso, aromi, minerali (fosfato dipotassico, ossido di magnesio, fosfato tricalcico, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, selenito di sodio, cloruro di cromo), cioccolato 2,5% (zucchero, pasta di cacao, cacao magro in polvere, farina di cocco 2,5%, addensante: gomma di Xanthan e gomma guar, maltodestrina, estratti di the verde, edulcorante: sucralosio e acesulfame di potassio, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), estratto naturale di rosmarino.

## GUSTO GUSTO VELLUTATA DI POMODORI

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Energia</b>	341 kcal 1508 kJ	215 kcal 905 kJ	11 <span> </span> %
<b>Grassi</b> <div>Di cui acidi grassi saturi</div> <div>Di cui acidi grassi polinsaturi</div>	9,3 g 1,0 g <b>4,8 g</b>	5,6 g 0,6 g <b>2,9 g</b>	8 <span> </span> % 3 <span> </span> %
<b>Carboidrati</b> <div>Di cui zuccheri</div>	24 g 9,6 g	15 g 5,8 g	6 <span> </span> % 6 <span> </span> %
<b>Fibre alimentari</b>	8,8 g	5,3 g	21 <span> </span> %
<b>Proteine</b>	40 g	24 g	48 <span> </span> %
<b>Sale</b>	3,3 g	2,0 g	33 <span> </span> %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Vitamina A</b>	683 µg	410 µg	51 <span> </span> %
<b>Vitamina D</b>	4,3 µg	2,6 µg	52 <span> </span> %
<b>Vitamina E</b>	10 mg	6,1 mg	51 <span> </span> %
<b>Vitamina C</b>	75 mg	45 mg	56 <span> </span> %
<b>Tiammina (B1)</b>	0,98 mg	0,59 mg	54 <span> </span> %
<b>Riboflavina (B2)</b>	1,3 mg	0,79 mg	56 <span> </span> %
<b>Niacina (PP o B3)</b>	18 mg	11 mg	68 <span> </span> %
<b>Vitamina B6</b>	1,4 mg	0,81 mg	58 <span> </span> %
<b>Acido folico (B9)</b>	155 µg	93,0 µg	46 <span> </span> %
<b>Vitamina B12</b>	2,2 µg	1,3 µg	52 <span> </span> %
<b>Biotina (B8 ou H)</b>	4,3 µg	26 µg	52 <span> </span> %
<b>Acido pantotenico (B5)</b>	5,8 mg	3,5 mg	58 <span> </span> %
<b>Sodio</b>	1,3 g	797,14 mg	
<b>Potassio</b>	1,19 g	712 mg	36 <span> </span> %
<b>Calcio</b>	380 mg	228 mg	29 <span> </span> %
<b>Fosforo</b>	873 mg	524 mg	75 <span> </span> %
<b>Magnesio</b>	332 mg	199 mg	53 <span> </span> %
<b>Ferro</b>	16 mg	9,8 mg	70 <span> </span> %
<b>Zinco</b>	9,6 mg	5,7 mg	57 <span> </span> %
<b>Rame</b>	1,1 mg	0,67 mg	67 <span> </span> %
<b>Manganese</b>	2,1 mg	1,3 mg	63 <span> </span> %
<b>Selenio</b>	50 µg	30 µg	55 <span> </span> %
<b>Cromo</b>	34 µg	20 µg	50 <span> </span> %
<b>Iodio</b>	131 µg	78,9 µg	53 <span> </span> %
<b>Omega 6 Acido linoleico</b>	1,79 g	1,07 g	
<b>Omega 3 Acido linolenico</b>	1,3 g	0,78 g	
<b>Estratto di the verde</b>	<b>400 mg</b>	<b>240 mg</b>	

VNR\* valori nutritivi di riferimento - Quantità giornaliera raccomandata
L'apporto è calcolato sulla giornata tipo di un adulto (8400kJ/2000kcal)

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, al gusto pomodoro.

Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, al gusto pomodoro.

**Ingredienti:** Proteine di piselli, pomodoro in polvere 15%, farina di girasole di-soleata, farina d'avena senza glutine, aromi (**sedano**), semi di lino giallo, farina di riso, minerali (fosfato tricalcico, fosfato dipotassico, ossido di magnesio, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, cloruro di potassio, gluconato di rame, ioduro di potassio, selenito di sodio, cloruro di cromo), grasso vegetale (olio di girasole, maltodestrina), cipolla grigliata in polvere, sale, fibre di accacia, aglio in polvere, maltodestrina, colorante: apo-carotenale, estratto di the verde, erbe di Provenza, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), pepe, estratto naturale di rosmarino, peperoncino di Cayenna.



## GUSTO ZUPPA DI VERDURE

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Energia</b>	339 kcal 1499 kJ	214 kcal 899 kJ	11 <span> </span> %
<b>Grassi</b> <div>Di cui acidi grassi saturi</div> <div>Di cui acidi grassi polinsaturi</div>	9,7 g1,0 g <b>4,9 g</b>	5,8 g0,6 g <b>2,9 g</b>	8 <span> </span> %3 <span> </span> %
<b>Carboidrati</b> <div>Di cui zuccheri</div>	23 g7,2 g	14 g4,3 g	5 <span> </span> %5 <span> </span> %
<b>Fibre alimentari</b>	8,9 g	5,3 g	21 <span> </span> %
<b>Proteine</b>	40 g	24 g	48 <span> </span> %
<b>Sale</b>	3,4 g	2,0 g	33 <span> </span> %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Vitamina A</b>	683 µg	410 µg	51 <span> </span> %
<b>Vitamina D</b>	4,3 µg	2,6 µg	52 <span> </span> %
<b>Vitamina E</b>	10 mg	6,2 mg	52 <span> </span> %
<b>Vitamina C</b>	75 mg	45 mg	56 <span> </span> %
<b>Tiammina (B1)</b>	0,98 mg	0,59 mg	54 <span> </span> %
<b>Riboflavina (B2)</b>	1,3 mg	0,80 mg	57 <span> </span> %
<b>Niacina (PP o B3)</b>	18 mg	11 mg	68 <span> </span> %
<b>Vitamina B6</b>	1,4 mg	0,84 mg	60 <span> </span> %
<b>Acido folico (B9)</b>	157 µg	94,0 µg	47 <span> </span> %
<b>Vitamina B12</b>	2,2 µg	1,3 µg	52 <span> </span> %
<b>Biotina (B8 ou H)</b>	43 µg	26 µg	52 <span> </span> %
<b>Acido pantotenico (B5)</b>	5,8 mg	3,5 mg	58 <span> </span> %
<b>Sodio</b>	1,4 g	817,47 mg	
<b>Potassio</b>	1,21 g	724 mg	36 <span> </span> %
<b>Calcio</b>	385 mg	231 mg	29 <span> </span> %
<b>Fosforo</b>	899 mg	540 mg	77 <span> </span> %
<b>Magnesio</b>	339 mg	203 mg	54 <span> </span> %
<b>Ferro</b>	17 mg	10 mg	72 <span> </span> %
<b>Zinco</b>	9,8 mg	5,9 mg	59 <span> </span> %
<b>Rame</b>	1,1 mg	0,67 mg	67 <span> </span> %
<b>Manganese</b>	2,3 mg	1,4 mg	68 <span> </span> %
<b>Selenio</b>	51 µg	31 µg	56 <span> </span> %
<b>Cromo</b>	34 µg	20 µg	51 <span> </span> %
<b>Iodio</b>	131 µg	78,9 µg	53 <span> </span> %
<b>Omega 6 Acido linoleico</b>	1,79 g	1,07 g	
<b>Omega 3 Acido linolenico</b>	1,3 g	0,78 g	
<b>Estratto di the verde</b>	<b>400 mg</b>	<b>240 mg</b>	

VNR\* valori nutritivi di riferimento - Quantità giornaliera raccomandata
L'apporto è calcolato sulla giornata tipo di un adulto (8400kJ/2000kcal)

**Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, al gusto verdure.**

**Ingredienti:** Proteine di piselli, verdure 17% (carota a pezzi, porro a pezzi, pomodoro in polvere, cipolla grigliata in polvere, spinaci), farina di girasole disoleata, farina d'avena senza glutine, aromi (**sedano**), semi di lino giallo, farina di riso, minerali (fosfato tricalcico, fosfato dipotassico, ossido di magnesio, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, cloruro di potassio, gluconato di rame, ioduro di potassio, selenito di sodio, cloruro di cromo), grasso vegetale (olio di girasole, maltodestrina), carota a pezzi, cipolla grigliata in polvere, sale, fibre di acacia, maltodestrina, estratto di the verde, colorante: apocortonale, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), pepe, estratto naturale di rosmarino.

## GUSTO VELLUTATA DI ZUCCA E CASTAGNE

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Energia</b>	343 kcal 1524 kJ	218 kcal 915 kJ	11 <span> </span> %
<b>Grassi</b> <div>Di cui acidi grassi saturi</div> <div>Di cui acidi grassi polinsaturi</div>	9,7 g1,0 g <b>4,8 g</b>	5,8 g0,6 g <b>2,9 g</b>	8 <span> </span> %3 <span> </span> %
<b>Carboidrati</b> <div>Di cui zuccheri</div>	24 g7 g	14 g4,2 g	6 <span> </span> %5 <span> </span> %
<b>Fibre alimentari</b>	10 g	6 g	24 <span> </span> %
<b>Proteine</b>	40 g	24 g	48 <span> </span> %
<b>Sale</b>	3,3 g	2,0 g	33 <span> </span> %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 350 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Vitamina A</b>	683 µg	410 µg	51 <span> </span> %
<b>Vitamina D</b>	4,3 µg	2,6 µg	52 <span> </span> %
<b>Vitamina E</b>	10 mg	6,2 mg	51 <span> </span> %
<b>Vitamina C</b>	75 mg	45 mg	56 <span> </span> %
<b>Tiammina (B1)</b>	0,98 mg	0,59 mg	54 <span> </span> %
<b>Riboflavina (B2)</b>	1,3 mg	0,79 mg	56 <span> </span> %
<b>Niacina (PP o B3)</b>	18 mg	11 mg	68 <span> </span> %
<b>Vitamina B6</b>	1,4 mg	0,82 mg	59 <span> </span> %
<b>Acido folico (B9)</b>	156 µg	93,4 µg	47 <span> </span> %
<b>Vitamina B12</b>	2,2 µg	1,3 µg	52 <span> </span> %
<b>Biotina (B8 ou H)</b>	43 µg	26 µg	52 <span> </span> %
<b>Acido pantotenico (B5)</b>	5,8 mg	3,5 mg	58 <span> </span> %
<b>Sodio</b>	1,3 g	802,46 mg	
<b>Potassio</b>	1,20 g	718 mg	36 <span> </span> %
<b>Calcio</b>	382 mg	229 mg	29 <span> </span> %
<b>Fosforo</b>	880 mg	528 mg	75 <span> </span> %
<b>Magnesio</b>	335 mg	201 mg	54 <span> </span> %
<b>Ferro</b>	17 mg	9,9 mg	71 <span> </span> %
<b>Zinco</b>	9,6 mg	5,8 mg	58 <span> </span> %
<b>Rame</b>	1,1 mg	0,67 mg	67 <span> </span> %
<b>Manganese</b>	2,2 mg	1,3 mg	66 <span> </span> %
<b>Selenio</b>	51 µg	30 µg	55 <span> </span> %
<b>Cromo</b>	34 µg	20 µg	50 <span> </span> %
<b>Iodio</b>	131 µg	78,9 µg	53 <span> </span> %
<b>Omega 6 Acido linoleico</b>	1,79 g	1,07 g	
<b>Omega 3 Acido linolenico</b>	1,3 g	0,78 g	
<b>Estratto di the verde</b>	<b>400 mg</b>	<b>240 mg</b>	

VNR\* valori nutritivi di riferimento - Quantità giornaliera raccomandata
L'apporto è calcolato sulla giornata tipo di un adulto (8400kJ/2000kcal)

**Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, al gusto zucca e castagne.**

**Ingredienti:** Proteine di piselli, farina di girasole disoleata, farina d'avena senza glutine, pomodoro in polvere, semi di lino giallo, farina di riso, aromi (**sedano**), minerali (fosfato tricalcico, fosfato dipotassico, ossido di magnesio, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, cloruro di potassio, gluconato di rame, ioduro di potassio, selenito di sodio, cloruro di cromo), grasso vegetale (olio di girasole, maltodestrina), carota a pezzi, cipolla grigliata in polvere, sale, fibre di acacia, maltodestrina, estratto di the verde, colorante: apocortonale, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), pepe, estratto naturale di rosmarino.

## GUSTO RISOTTO AI FUNGHI

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 145 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Energia</b>	360 kcal 1518 kJ	216 kcal 911 kJ	11 <span> </span> %
<b>Grassi</b> <div>Di cui acidi grassi saturi</div> <div>Di cui acidi grassi polinsaturi</div>	6,4 g1,2 g <b>2,8 g</b>	3,8 g0,7 g <b>1,7 g</b>	5 <span> </span> %4 <span> </span> %
<b>Carboidrati</b> <div>Di cui zuccheri</div>	37,7 g3,9 g	22,6 g2,3 g	9 <span> </span> %3 <span> </span> %
<b>Fibre alimentari</b>	8,9 g	5,3 g	21 <span> </span> %
<b>Proteine</b>	33,4 g	20,1 g	40 <span> </span> %
<b>Sale</b>	2,5 g	1,5 g	25 <span> </span> %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 145 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Vitamina A</b>	682,7 µg	409,7 µg	51 <span> </span> %
<b>Vitamina D</b>	4,3 µg	2,6 µg	52 <span> </span> %
<b>Vitamina E</b>	10,1 mg	6,1 mg	51 <span> </span> %
<b>Vitamina C</b>	75,1 mg	45 mg	56 <span> </span> %
<b>Tiammina (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	55 <span> </span> %
<b>Riboflavina (B2)</b>	1,5 mg	0,9 mg	64 <span> </span> %
<b>Niacina (PP o B3)</b>	15,1 mg	9,1 mg	57 <span> </span> %
<b>Vitamina B6</b>	1,4 mg	0,8 mg	57 <span> </span> %
<b>Acido folico (B9)</b>	241,4 µg	144,8 µg	72 <span> </span> %
<b>Vitamina B12</b>	2,2 µg	1,3 µg	57 <span> </span> %
<b>Biotina (B8 ou H)</b>	43,2 µg	25,9 µg	52 <span> </span> %
<b>Acido pantotenico (B5)</b>	5,9 mg	3,5 mg	58 <span> </span> %
<b>Sodio</b>	1,0 g	611,8 mg	
<b>Potassio</b>	1,2 g	748,6 mg	37 <span> </span> %
<b>Calcio</b>	372,8 mg	223,7 mg	28 <span> </span> %
<b>Fosforo</b>	634 mg	380,4 mg	54 <span> </span> %
<b>Magnesio</b>	382,2 mg	229,3 mg	61 <span> </span> %
<b>Ferro</b>	12,8 mg	7,7 mg	55 <span> </span> %
<b>Zinco</b>	9,0 mg	5,4 mg	54 <span> </span> %
<b>Rame</b>	1,1 mg	0,7 mg	70 <span> </span> %
<b>Manganese</b>	1,7 mg	1,0 mg	50 <span> </span> %
<b>Selenio</b>	57,3 µg	34,4 µg	63 <span> </span> %
<b>Cromo</b>	43,9 µg	26,4 µg	66 <span> </span> %
<b>Iodio</b>	131,8 µg	79,1 µg	53 <span> </span> %
<b>Omega 6 Acido linoleico</b>	2,0 g	1,2 g	
<b>Omega 3 Acido linolenico</b>	0,8 g	0,5 g	
<b>Estratto di the verde</b>	<b>400,0 mg</b>	<b>240,0 mg</b>	

VNR\* valori nutritivi di riferimento - Quantità giornaliera raccomandata
L'apporto è calcolato sulla giornata tipo di un adulto (8400kJ/2000kcal)

**Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con riso, funghi al gusto risotto.**

**Ingredienti :** Riso precotto (33%),proteine del **latte**(emulsionante: lecitina di **soja**), fibre d'acacia, proteine dei piselli, proteine di **soja**, grasso vegetale (olio di **soja** sciroppo di glucosio, proteine del **latte**, stabilizzanti: trifosfato pentasodico, anti-agglomerante: diossido di silicio, anti ossidante: tocoferolo), aromi (**latte**, **sedano**) funghi a pezzi (3,3%), cipolle grigliate in polvere, minerali (fosfato dipotassico, cloruro di potassio, ossido di magnesio, gluconato di zinco, carbonato di calcio, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, selenito di sodio, cloruro di cromo), semi di lino, farina di riso, sale, estratto di lievito, estratto di the verde, maltodestrina, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), basilico, pepe, estratto naturale di rosmarino.

## GUSTO PASTA VEGGIE RAGÙ

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 150 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Energia</b>	362 kcal 1528 kJ	217 kcal 917 kJ	11 <span> </span> %
<b>Grassi</b> <div>Di cui acidi grassi saturi</div> <div>Di cui acidi grassi polinsaturi</div>	6,1 g1,4 g <b>2,0 g</b>	3,7 g0,8 g <b>1,2 g</b>	5 <span> </span> %4 <span> </span> %
<b>Carboidrati</b> <div>Di cui zuccheri</div>	44,2 g12,8 g	26,5 g7,7 g	10 <span> </span> %9 <span> </span> %
<b>Fibre alimentari</b>	2,4 g	1,5 g	6 <span> </span> %
<b>Proteine</b>	31,3 g	18,8 g	38 <span> </span> %
<b>Sale</b>	1,8 g	1,1 g	18 <span> </span> %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 150 ml d'acqua	% VNR* per Smart Meal
<b>Vitamina A</b>	434,5 µg	260,7 µg	33 <span> </span> %
<b>Vitamina D</b>	2,9 µg	1,7 µg	34 <span> </span> %
<b>Vitamina E</b>	6,5 mg	3,9 mg	33 <span> </span> %
<b>Vitamina C</b>	43,0 mg	25,8 mg	32 <span> </span> %
<b>Tiammina (B1)</b>	0,7 mg	0,4 mg	36 <span> </span> %
<b>Riboflavina (B2)</b>	0,9 mg	0,6 mg	43 <span> </span> %
<b>Niacina (PP o B3)</b>	9,7 mg	5,8 mg	36 <span> </span> %
<b>Vitamina B6</b>	0,9 mg	0,5 mg	36 <span> </span> %
<b>Acido folico (B9)</b>	129,6 µg	77,8 µg	39 <span> </span> %
<b>Vitamina B12</b>	1,4 µg	0,9 µg	36 <span> </span> %
<b>Biotina (B8 ou H)</b>	27,6 µg	16,5 µg	33 <span> </span> %
<b>Acido pantotenico (B5)</b>	3,4 mg	2,0 mg	33 <span> </span> %
<b>Sodio</b>	717,8 mg	446,3 mg	
<b>Potassio</b>	869,7 mg	529,6 mg	26 <span> </span> %
<b>Calcio</b>	474,2 mg	300,1 mg	38 <span> </span> %
<b>Fosforo</b>	565,0 mg	346,8 mg	50 <span> </span> %
<b>Magnesio</b>	184,3 mg	121,0 mg	32 <span> </span> %
<b>Ferro</b>	8,0 mg	4,8 mg	34 <span> </span> %
<b>Zinco</b>	6,2 mg	3,8 mg	38 <span> </span> %
<b>Rame</b>	0,6 mg	0,4 mg	40 <span> </span> %
<b>Manganese</b>	1,1 mg	0,7 mg	35 <span> </span> %
<b>Selenio</b>	35,9 µg	21,6 µg	39 <span> </span> %
<b>Iodio</b>	84,9 µg	51,0 µg	34 <span> </span> %
<b>Omega 6 Acido linoleico</b>	2,0 g	1,2 g	
<b>Estratto di the verde</b>	<b>400,0 mg</b>	<b>240,0 mg</b>	

VNR\* valori nutritivi di riferimento - Quantità giornaliera raccomandata
L'apporto è calcolato sulla giornata tipo di un adulto (8400kJ/2000kcal)

**Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con pasta al gusto bolognese.**

**Ingredienti :** Pasta 33% (semola di **grano duro**(**glutine**), proteine del **latte** (emulsionante : lecitina di **soja**), polvere di pomodoro (anti-schiumogeno: diossido di silicio), proteine del **grano** testurizzate (proteine del **grano**, farina di **grano**, regolatore di acidità: difosfato tetrasodico, colorante: caramello al solfito d'ammonio, anti-ossidante: tocoferolo) (**glutine**), grasso vegetale (olio di **soja**, sciroppo di glucosio, proteine del **latte**, stabilizzante: trifosfato pentasodico, anti-agglomerante: diossido di silicio, anti-ossidante: tocoferolo), maltodestrina, saccarosio, minerali (fosfato tricalcico, fosfato dipotassico, cloruro di potassio), ossido di magnesio, carbonato di calcio, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, selenito di sodio), cipolla, estratto di lievito, aromi (esaltatore del gusto: glutammato monosodico) aglio, paprika, sale, estratto di the verde, erbe delle Provenza (rosmarino, timo, salvia, basilico, maggiorana), vitamine (A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12),pepe, peperoncino forte.

## GUSTO PASTA AL PESTO

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 170 ml d'acqua		% VNR* per Smart Meal
<b>Energia</b>	366 kcal1564	kcal938	222 kcal938	11 <span> </span> %
<b>Grassi</b>	7,8 g	4,7 g	4,7 g	7 <span> </span> %
Di cui acidi grassi saturi	1,7 g	1,0 g	1,0 g	5 <span> </span> %
Di cui acidi grassi polinsaturi	<b>2,9 g</b>	<b>1,8 g</b>	<b>1,8 g</b>	
<b>Carboidrati</b>	45 g	27 g	27 g	10 <span> </span> %
Di cui zuccheri	2,2 g	1,3 g	1,3 g	1 <span> </span> %
<b>Fibre alimentari</b>	2,3 g	1,4 g	1,4 g	6 <span> </span> %
<b>Proteine</b>	29 g	18 g	18 g	35 <span> </span> %
<b>Sale</b>	2,5 g	1,5 g	1,5 g	25 <span> </span> %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 170 ml d'acqua		% VNR* per Smart Meal
<b>Vitamina A</b>	427 µg	256 µg	256 µg	32 <span> </span> %
<b>Vitamina D</b>	2,7 µg	1,6 µg	1,6 µg	32 <span> </span> %
<b>Vitamina E</b>	6,3 mg	3,8 mg	3,8 mg	32 <span> </span> %
<b>Vitamina C</b>	47 mg	28 mg	28 mg	35 <span> </span> %
<b>Tiammina (B1)</b>	0,62 mg	0,37 mg	0,37 mg	34 <span> </span> %
<b>Riboflavina (B2)</b>	0,85 mg	0,51 mg	0,51 mg	36 <span> </span> %
<b>Niacina (PP o B3)</b>	11 mg	6,7 mg	6,7 mg	42 <span> </span> %
<b>Vitamina B6</b>	0,81 mg	0,49 mg	0,49 mg	35 <span> </span> %
<b>Acido folico (B9)</b>	125 µg	74,8 µg	74,8 µg	37 <span> </span> %
<b>Vitamina B12</b>	1,3 µg	0,81 µg	0,81 µg	32 <span> </span> %
<b>Biotina (B8 ou H)</b>	27 µg	16 µg	16 µg	32 <span> </span> %
<b>Acido pantotenico (B5)</b>	3,6 mg	2,2 mg	2,2 mg	36 <span> </span> %
<b>Sodio</b>	990,96 mg	594,57 mg	594,57 mg	
<b>Potassio</b>	834 mg	501 mg	501 mg	25 <span> </span> %
<b>Calcio</b>	395 mg	237 mg	237 mg	30 <span> </span> %
<b>Fosforo</b>	564 mg	338 mg	338 mg	48 <span> </span> %
<b>Magnesio</b>	244 mg	146 mg	146 mg	39 <span> </span> %
<b>Ferro</b>	7,6 mg	4,5 mg	4,5 mg	32 <span> </span> %
<b>Zinco</b>	5,6 mg	3,4 mg	3,4 mg	34 <span> </span> %
<b>Rame</b>	0,64 mg	0,39 mg	0,39 mg	39 <span> </span> %
<b>Manganese</b>	1,1 mg	0,66 mg	0,66 mg	33 <span> </span> %
<b>Selenio</b>	35 µg	21 µg	21 µg	38 <span> </span> %
<b>Cromo</b>	22 µg	13 µg	13 µg	32 <span> </span> %
<b>Iodio</b>	82,9 µg	49,7 µg	49,7 µg	33 <span> </span> %
<b>Omega 6 Acide linoleico</b>	1,67 g	1 g	1 g	
<b>Oméga 3 Acide linoleico</b>	0,95 g	0,57 g	0,57 g	
<b>Estratto di the verde</b>	<b>300 mg</b>	<b>180 mg</b>	<b>180 mg</b>	

VNR\* valori nutritivi di riferimento - Quantità giornaliera raccomandata
L'apporto è calcolato sulla giornata tipo di un adulto (8400kJ/2000kcal)


Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con pasta, formaggio e basilico.

**Ingredienti:** Pasta 50% (semola di **grano duro (glutine)**), proteine del **latte** (emulsionanti: lecitina di girasole), proteine di piselli, semi di lino giallo, farina di riso, minerali (fosfato dipotassico, fosfato tricalcico, cloruro di potassio, carbonato di calcio, ossido di magnesio, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, cloruro di cromo, selenito di sodio), formaggio in polvere 2,7% (**latte, uovo**) (emulsionanti: fosfato di sodio), grasso vegetale (olio di girasole, maltodestina), semi di girasole, sale, prezzemolo, basilico 1,5%, aroma, spinaci in polvere, aglio in polvere, estratto di the verde, maltodestrina, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), pepe nero, estratto naturale di rosmarino.

## GUSTO MACCHERONI & CHEESE

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 110 ml d'acqua		% VNR* per Smart Meal
<b>Energia</b>	389 kcal1640	kcal984	234 kcal984	12 <span> </span> %
<b>Grassi</b>	12 g	7,3 g	7,3 g	10 <span> </span> %
Di cui acidi grassi saturi	5,7 g	3,4 g	3,4 g	17 <span> </span> %
Di cui acidi grassi polinsaturi	<b>1,7 g</b>	<b>1,0 g</b>	<b>1,0 g</b>	
<b>Carboidrati</b>	41 g	24 g	24 g	9 <span> </span> %
Di cui zuccheri	3,1 g	1,9 g	1,9 g	2 <span> </span> %
<b>Fibre alimentari</b>	0,3 g	0,2 g	0,2 g	1 <span> </span> %
<b>Proteine</b>	29 g	18 g	18 g	35 <span> </span> %
<b>Sale</b>	3,3 g	2,0 g	2,0 g	33 <span> </span> %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 110 ml d'acqua		% VNR* per Smart Meal
<b>Vitamina A</b>	440 µg	264 µg	264 µg	33 <span> </span> %
<b>Vitamina D</b>	2,8 µg	1,7 µg	1,7 µg	33 <span> </span> %
<b>Vitamina E</b>	6,5 mg	3,9 mg	3,9 mg	33 <span> </span> %
<b>Vitamina C</b>	48 mg	29 mg	29 mg	36 <span> </span> %
<b>Tiammina (B1)</b>	0,63 mg	0,38 mg	0,38 mg	35 <span> </span> %
<b>Riboflavina (B2)</b>	0,84 mg	0,50 mg	0,50 mg	36 <span> </span> %
<b>Niacina (PP o B3)</b>	12 mg	6,9 mg	6,9 mg	43% <span> </span>
<b>Vitamina B6</b>	0,84 mg	0,50 mg	0,50 mg	36 <span> </span> %
<b>Acido folico (B9)</b>	98,5 µg	59,1 µg	59,1 µg	30 <span> </span> %
<b>Vitamina B12</b>	1,4 µg	0,83 µg	0,83 µg	33 <span> </span> %
<b>Biotina (B8 ou H)</b>	28 µg	17 µg	17 µg	33 <span> </span> %
<b>Acido pantotenico (B5)</b>	3,7 mg	2,2 mg	2,2 mg	37 <span> </span> %
<b>Sodio</b>	1,3 g	784,83 mg	784,83 mg	
<b>Potassio</b>	994 mg	596 mg	596 mg	30 <span> </span> %
<b>Calcio</b>	633 mg	380 mg	380 mg	47 <span> </span> %
<b>Fosforo</b>	778 mg	467 mg	467 mg	67 <span> </span> %
<b>Magnesio</b>	188 mg	113 mg	113 mg	30 <span> </span> %
<b>Ferro</b>	7,1 mg	4,3 mg	4,3 mg	30 <span> </span> %
<b>Zinco</b>	6,4 mg	3,9 mg	3,9 mg	39 <span> </span> %
<b>Rame</b>	0,62 mg	0,37 mg	0,37 mg	37 <span> </span> %
<b>Manganese</b>	1,1 mg	0,66 mg	0,66 mg	33 <span> </span> %
<b>Selenio</b>	31 µg	19 µg	19 µg	34 <span> </span> %
<b>Iodio</b>	86,2 µg	51,7 µg	51,7 µg	34 <span> </span> %
<b>Omega 6 Acide linoleico</b>	1,69 g	1,01 g	1,01 g	

VNR\* valori nutritivi di riferimento - Quantità giornaliera raccomandata
L'apporto è calcolato sulla giornata tipo di un adulto (8400kJ/2000kcal)



Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con pasta e formaggio.

**Ingredienti:** Pasta 50% (semola di **grano duro (glutine)**), formaggio in polvere 20% (**latte, uovo**) (emulsionanti: fosfato di sodio), proteine del **latte**, grasso vegetale (olio di girasole, maltodestina), minerali (fosfato dipotassico, carbonato di calcio, fosfato tricalcico, cloruro di potassio, ossido di magnesio, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, selenito di sodio), aroma naturale (**lattosio**), coloranti: beta-carotene e apocarotenale, sale, maltodestrina, vitamine (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12).

## GUSTO CURRY INDIANO

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 150 ml d'acqua		% VNR* per Smart Meal
<b>Energia</b>	352 kcal1486	kcal923	211 kcal923	11 <span> </span> %
<b>Grassi</b>	6,2 g	3,7 g	3,7 g	5 <span> </span> %
Di cui acidi grassi saturi	1,2 g	0,7 g	0,7 g	4 <span> </span> %
Di cui acidi grassi polinsaturi	<b>1,9 g</b>	<b>1,1 g</b>	<b>1,1 g</b>	
<b>Carboidrati</b>	31,3 g	18,8 g	18,8 g	7 <span> </span> %
Di cui zuccheri	2,5 g	1,5 g	1,5 g	2 <span> </span> %
<b>Fibre alimentari</b>	5,4 g	3,3 g	3,3 g	13 <span> </span> %
<b>Proteine</b>	40,0 g	24 g	24 g	48 <span> </span> %
<b>Sale</b>	2,4 g	1,4 g	1,4 g	23 <span> </span> %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 150 ml d'acqua		% VNR* per Smart Meal
<b>Vitamina A</b>	450,6 µg	270,3 µg	270,3 µg	34 <span> </span> %
<b>Vitamina D</b>	3,0 µg	1,8 µg	1,8 µg	36 <span> </span> %
<b>Vitamina E</b>	6,8 mg	4,1 mg	4,1 mg	34 <span> </span> %
<b>Vitamina C</b>	45,1 mg	27,0 mg	27,0 mg	34 <span> </span> %
<b>Tiammina (B1)</b>	0,7 mg	0,4 mg	0,4 mg	36 <span> </span> %
<b>Riboflavina (B2)</b>	2,1 mg	1,2 mg	1,2 mg	86 <span> </span> %
<b>Niacina (PP o B3)</b>	10,2 mg	6,1 mg	6,1 mg	38 <span> </span> %
<b>Vitamina B6</b>	0,9 mg	0,5 mg	0,5 mg	36 <span> </span> %
<b>Acido folico (B9)</b>	134,2 µg	80,5 µg	80,5 µg	40 <span> </span> %
<b>Vitamina B12</b>	1,5 µg	0,9 µg	0,9 µg	36 <span> </span> %
<b>Biotina (B8 ou H)</b>	28,9 µg	17,3 µg	17,3 µg	35 <span> </span> %
<b>Acido pantotenico (B5)</b>	3,5 mg	2,1 mg	2,1 mg	35 <span> </span> %
<b>Sodio</b>	942,1 mg	573,1 mg	573,1 mg	
<b>Potassio</b>	910,2 mg	546,9 mg	546,9 mg	27 <span> </span> %
<b>Calcio</b>	472,2 mg	307,7 mg	307,7 mg	38 <span> </span> %
<b>Fosforo</b>	681,9 mg	409,1 mg	409,1 mg	58 <span> </span> %
<b>Magnesio</b>	191,7 mg	118,5 mg	118,5 mg	32 <span> </span> %
<b>Ferro</b>	9,3 mg	5,6 mg	5,6 mg	40 <span> </span> %
<b>Zinco</b>	7,0 mg	4,2 mg	4,2 mg	42 <span> </span> %
<b>Rame</b>	0,7 mg	0,4 mg	0,4 mg	40 <span> </span> %
<b>Manganese</b>	1,2 mg	0,8 mg	0,8 mg	40 <span> </span> %
<b>Selenio</b>	34,6 µg	21,2 µg	21,2 µg	39 <span> </span> %
<b>Iodio</b>	87,0 µg	52,2 µg	52,2 µg	35 <span> </span> %
<b>Omega 6 Acido linoleico</b>	1,9 g	1,1 g	1,1 g	
<b>Estratto di the verde</b>	<b>400,0 mg</b>	<b>240,0 mg</b>	<b>240,0 mg</b>	

VNR\* valori nutritivi di riferimento - Quantità giornaliera raccomandata
L'apporto è calcolato sulla giornata tipo di un adulto (8400kJ/2000kcal)



Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con pasta e curry.

**Ingredienti :** Pasta 33% (semola di **grano duro (glutine)**), proteine del **latte** (emulsionanti: lecitina di **soja**) proteine del **grano** testurizzate (proteine del **grano**, farina di **grano (glutine)**), proteine di **soja**, proteine dei piselli, aromi (**sedano, uova**), fibre d'acacia, grasso vegetale (olio di **soja**, sciroppo di glucosio, proteine del **latte**, stabilizzante: trifosfato pentasodico, anti-agglomerante: diossido di silicio, anti-ossidante: tocoferolo), verdure (cipolle grigliate, carote, basilico), minerali (fosfato tricalcico, fosfato dipotassico, cloruro di potassio, ossido di magnesio, carbonato di calcio, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, selenito di sodio) misto aromatico (coriandolo, fieno greco, curcuma, peperoncino, pepe, sale, finocchietto) sale, maltodestrina, estratti di lievito, colorante: riboflavine, estratto di the verde, vitamine (A, D, E, C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12)

## GUSTO PASTA ALL'ARRABBIATA

Valori nutrizionali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 170 ml d'acqua		% VNR* per Smart Meal
<b>Energia</b>	360 kcal1538	kcal923	218 kcal923	11 <span> </span> %
<b>Grassi</b>	6,6 g	3,9 g	3,9 g	6 <span> </span> %
Di cui acidi grassi saturi	1,0 g	0,6 g	0,6 g	3 <span> </span> %
Di cui acidi grassi polinsaturi	<b>2,8 g</b>	<b>1,7 g</b>	<b>1,7 g</b>	
<b>Carboidrati</b>	47 g	28 g	28 g	11 <span> </span> %
Di cui zuccheri	4,7 g	2,8 g	2,8 g	3 <span> </span> %
<b>Fibre alimentari</b>	2,0 g	1,2 g	1,2 g	5 <span> </span> %
<b>Proteine</b>	28 g	17 g	17 g	34 <span> </span> %
<b>Sale</b>	1,9 g	1,1 g	1,1 g	18 <span> </span> %

Vitamine e sali minerali	Per 100 g	Per Smart Meal di 60 g diluito in 170 ml d'acqua		% VNR* per Smart Meal
<b>Vitamina A</b>	512 µg	307 µg	307 µg	38 <span> </span> %
<b>Vitamina D</b>	3,2 µg	1,9 µg	1,9 µg	39 <span> </span> %
<b>Vitamina E</b>	7,6 mg	4,6 mg	4,6 mg	38 <span> </span> %
<b>Vitamina C</b>	57 mg	34 mg	34 mg	42 <span> </span> %
<b>Tiammina (B1)</b>	0,77 mg	0,46 mg	0,46 mg	42 <span> </span> %
<b>Riboflavina (B2)</b>	1,1 mg	0,65 mg	0,65 mg	46 <span> </span> %
<b>Niacina (PP o B3)</b>	14 mg	8,2 mg	8,2 mg	51 <span> </span> %
<b>Vitamina B6</b>	1,0 mg	0,61 mg	0,61 mg	44 <span> </span> %
<b>Acido folico (B9)</b>	159 µg	95,4 µg	95,4 µg	48 <span> </span> %
<b>Vitamina B12</b>	1,7 µg	1,0 µg	1,0 µg	40 <span> </span> %
<b>Biotina (B8 ou H)</b>	32 µg	19 µg	19 µg	39 <span> </span> %
<b>Acido pantotenico (B5)</b>	4,4 mg	2,7 mg	2,7 mg	44 <span> </span> %
<b>Sodio</b>	764,15 mg	458,49 mg	458,49 mg	
<b>Potassio</b>	853 mg	512 mg	512 mg	26 <span> </span> %
<b>Calcio</b>	404 mg	242 mg	242 mg	30 <span> </span> %
<b>Fosforo</b>	522 mg	313 mg	313 mg	45 <span> </span> %
<b>Magnesio</b>	243 mg	146 mg	146 mg	39 <span> </span> %
<b>Ferro</b>	7,7 mg	4,6 mg	4,6 mg	33 <span> </span> %
<b>Zinco</b>	5,4 mg	3,3 mg	3,3 mg	33 <span> </span> %
<b>Rame</b>	0,65 mg	0,39 mg	0,39 mg	39 <span> </span> %
<b>Manganese</b>	1,1 mg	0,67 mg	0,67 mg	34 <span> </span> %
<b>Selenio</b>	34 µg	20 µg	20 µg	37 <span> </span> %
<b>Cromo</b>	22 µg	13 µg	13 µg	32 <span> </span> %
<b>Iodio</b>	82,7 µg	49,6 µg	49,6 µg	33 <span> </span> %
<b>Omega 6 Acide linoleico</b>	1,67 g	1 g	1 g	
<b>Oméga 3 Acide linoleico</b>	0,93 g	0,56 g	0,56 g	
<b>Estratto di the verde</b>	<b>300 mg</b>	<b>180 mg</b>	<b>180 mg</b>	

VNR\* valori nutritivi di riferimento - Quantità giornaliera raccomandata
L'apporto è calcolato sulla giornata tipo di un adulto (8400kJ/2000kcal)


Preparato in polvere per un pasto sostitutivo per il controllo del peso, con pasta, pomodoro e peperoncino.

**Ingredienti:** Pasta 50% (semola di **grano duro (glutine)**), proteine del **latte** (emulsionanti: lecitina di girasole), polvere e pezzi di pomodoro 4,2%, proteine di piselli, grasso vegetale (olio di girasole, maltodestina), semi di lino giallo, farina di riso, minerali (fosfato dipotassico, fosfato tricalcico, cloruro di potassio, carbonato di calcio, ossido di magnesio, gluconato di zinco, pirofosfato di ferro, gluconato di manganese, gluconato di rame, ioduro di potassio, cloruro di cromo, selenito di sodio), aromi, cipolla in polvere, colorante: apocarotenale, aglio in polvere, sale, lievito, paprika, estratto di the verde, erbe di Provenza, maltodestrina, pepe nero, peperoncino di Cayenna 0,5%, vitamine (C, E, A, D

# GRAZIE!

---

Non esitare a scriverci al seguente indirizzo:

**hello@soshape.com**

Per qualsiasi domanda, suggerimento o semplicemente per dirci ciao chiamaci al:

**02 8295 8800**

In arrivo altre sorprese per essere in forma su:

**www.soshape.com**

Ti auguriamo un eccellente programma, unisciti alla famiglia degli shaper Instagram con l'hashtag

**#SoShape.**

---

