



# HERBALIFE®

## Διατροφικές Πληροφορίες • Nutritional Information

Καθαρό βάρος ανά μερίδα: 26 g Serving size: 26 g  
Μερίδες ανά συσκευασία: 21 Servings per container: 21

		ανά 100 ml	έτοιμο προϊόν*	ανά 250 ml
		ανά 100 g	per 100 ml of	per 250 ml of
		per 100 g	made up product*	made up product*
Ενέργεια	Energy	376 kcal (1583 kJ)	88 kcal (371 kJ)	221 kcal (927 kJ)
Πρωτεΐνες	Protein	34,6 g	7,0 g	17,4 g
Υδατάνθρακες	Carbohydrates	33,1 g	8,4 g	21,0 g
εκ των οποίων: σάκχαρα	of which: sugars	30,4 g	8,1 g	20,3 g
Λιπαρές Ύλες	Fat	9,6 g	2,6 g	6,6 g
εκ των οποίων:	of which:			
κορεσμένα λιπαρά οξέα	saturated fatty acids	2,7 g	1,2 g	3,0 g
μονο-ακόρεστα λιπαρά οξέα	mono-unsaturated fatty acids	1,5 g	0,6 g	1,4 g
πολυ-ακόρεστα λιπαρά οξέα	poly-unsaturated fatty acids	5,4 g	0,6 g	1,5 g
λινολεϊκό οξύ	linoleic acid	3,9 g	0,4 g	1,1 g
Φυτικές Ύλες	Fibre	9,6 g	1,0 g	2,5 g
Νάτριο	Sodium	0,52 g	0,10 g	0,26 g

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	VITAMINS		% ΣΗΠ**	% ΣΗΠ**		
			% RDA**	% RDA**		
Βιταμίνη Α	Vitamin A	1211,54 µg	139,39 µg	17 %	348,48 µg	44 %
Βιταμίνη D	Vitamin D	9,62 µg	1,00 µg	20 %	2,50 µg	50 %
Βιταμίνη Ε	Vitamin E	19,23 mg	2,04 mg	17 %	5,10 mg	43 %
Βιταμίνη C	Vitamin C	57,69 mg	7,75 mg	10 %	19,38 mg	24 %
Θειαμίνη	Thiamin	1,08 mg	0,15 mg	14 %	0,38 mg	35 %
Ριβοφλαβίνη	Riboflavin	1,62 mg	0,35 mg	25 %	0,88 mg	63 %
Νιασίνη	Niacin	20,77 mg	2,25 mg	14 %	5,63 mg	35 %
Βιταμίνη Β6	Vitamin B6	1,92 mg	0,25 mg	18 %	0,62 mg	44 %
Φολικό Οξύ	Folic Acid	230,77 µg	28,64 µg	14 %	71,59 µg	36 %
Βιταμίνη Β12	Vitamin B12	1,92 µg	0,63 µg	25 %	1,58 µg	63 %
Βιοτίνη	Biotin	96,15 µg	13,60 µg	27 %	34,01 µg	68 %
Παντοθενικό Οξύ	Pantothenic Acid	6,54 mg	1,00 mg	17 %	2,50 mg	42 %

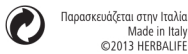
ΑΝΟΡΓΑΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ	MINERALS					
Ασβέστιο	Calcium	384,62 mg	161,54 mg	20 %	403,85 mg	50 %
Σίδηρος	Iron	20,00 mg	2,13 mg	15 %	5,32 mg	38 %
Φώσφορος	Phosphorus	700,00 mg	166,53 mg	24 %	416,33 mg	59 %
Μαγνήσιο	Magnesium	92,31 mg	21,96 mg	6 %	54,90 mg	15 %
Ψευδάργυρος	Zinc	14,23 mg	1,86 mg	19 %	4,65 mg	47 %
Ιώδιο	Iodine	153,85 µg	19,40 µg	13 %	48,50 µg	32 %
Κάλιο	Potassium	700,00 mg	232,45 mg	12 %	581,13 mg	29 %
Χαλκός	Copper	1,92 mg	0,21 mg	21 %	0,53 mg	53 %
Σελήνιο	Selenium	76,92 µg	8,00 µg	15 %	20,00 µg	36 %
Μαγγάνιο	Manganese	1,15 mg	0,12 mg	6 %	0,31 mg	16 %

\* Για την προετοιμασία ενός ροφήματος: 26 g προϊόντος με 250 ml ημιπαστευρωμένου γάλακτος (1,5 % λιπαρά) • Per made up product; 26 g serving with 250 ml semi skimmed milk (1,5 % fat)

\*\* ΣΗΠ = Συνισταµένη Ημερήσια Πρόσληψη • RDA = Recommended Daily Allowance  
Η σύνθεση του προϊόντος αυτού πληροί τις προδιαγραφές για τα υποκατάστατα γεύματος. • This product meets the compositional requirements for Meal Replacements.

**ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:** Απομονωθείσες πρωτεΐνες σόγιας (34 %), φρουκτόζη, κακάο σε σκόνη, γαλακτωματοποιητής (λεκιθίνη σόγιας), σογιέλαιο, πυκνωτικά μέσα (κόμμι γκουάρ, καραγεννίνη, ξανθοκάννη κόμμι, πικτικές ύλες), ινουλίνη, κίτρινο ασβέστιο, συμπυκνωμένες πρωτεΐνες γάλακτος, δικτυωτικοί παράγοντες (μικροκρυσταλλική κυτταρίνη) πιπέρο καλαμπόκι, ίνες βρώμης, αντι-οξειδωτικοί παράγοντες (ασκορβικό οξύ, βιταμίνη Ε, DL-αλφα-τοκοφερόλη, ροσβεταίνες, ροσβεταίνες, χλωροφύλλη κίτρινη, οξείδιο του μαγγανίου, L-ασκορβικό οξύ, μέλι σε σκόνη, οξείδιο DL-αλφα-τοκοφερόλη, θουραμικός σίδηρος, ινουλίνη, σκίνη μαϊντανού (0,02 %), σκίνη παπάρας (0,02 %), οξείδιο του ψευδαργύρου, γλυκερική (σοουδαρόζη), γλυκερικός γάλακτος, παλμιτικό γαλακτικό, D-παντοθενικό ασβέστιο, γαλκτολιπαρόλη, αντιοξειδωτικά μέσα (παλμιτικό ασκορβόλιο, DL-αλφα-τοκοφερόλη), υδροχλωρική πυραξίνη, κιννοκοβαλαμίνη, ριβοφλαβίνη, υδροχλωρική ινουλίνη, ανθρακικό μαγγάνιο, ιπερούλομονογλυταμικό οξύ, ιωδιούχο κάλιο, σεληνιώδες νάτριο, D-βιοτίνη, ΠΕΠΙΕΚΙ ΓΑΛΑ, ΣΟΙΑ ΚΑΙ ΓΛΥΤΕΝΗ.  
**INGREDIENTS:** Soya protein isolate (34 %), fructose, cocoa powder, emulsifier (soya lecithin), soyabean oil, thickeners (guar gum, carrageenan, xanthan gum, pectin), inulin, calcium citrate, milk protein concentrate, bulking agent (microcrystalline cellulose), corn bran, oat fibre, anti-caking agent (silicon dioxide), flavours, dextrose, rapeseed oil, sodium chloride, magnesium oxide, L-ascorbic acid, honey powder, DL-alpha tocopherol acetate, ferrous fumarate, nicotinamide, parsley powder (0,02 %), papaya powder (0,02 %), zinc oxide, sweetener (sucralose), chelpic calcium, calcium D-pantothenate, cholecalciferol, antioxidants (ascorbyl palmitate, DL-alpha-tocopherol), pyridoxine hydrochloride, cyanocobalamin, riboflavin, thiamin hydrochloride, manganese carbonate, pteroylmonoglutamic acid, potassium iodide, sodium selenite, DL-inositol. **CONTAINS MILK, SOYA AND GLUTEN.**

Εισάγεται από την • Imported by: HERBALIFE INTERNATIONAL LUXEMBOURG S.à R.L., c/o HERBALIFE EUROPE LIMITED, The Atrium, 1 Harefield Road, Uxbridge, Middlesex, UB8 1EX, U.K.  
Διανέμεται από την • Distributed by: HERBALIFE INTERNATIONAL GREECE S.A.  
Πεντέλη 110 15126, Μαρούσι ΕΛΛΑΔΙΝΑΪΚΟΦΩΝ: (30) 210 8108 800 ΦΑΞ: (30) 210 8108 888



Το Θρεπτικό Πρωτεϊνικό Ρόφημα **Formula 1** είναι ένα γευστικό και υγιεινό γεύμα που σας προσφέρει μία εξαιρετική ισορροπία υψηλής ποιότητας πρωτεϊνών από σόγια και γάλα και βασικών θρεπτικών συστατικών καθώς και πρόσθετων βοτάνων. Απολαύστε ένα θρεπτικό πρόγευμα, γεύμα ή δείπνο για καλή υγεία και αποτελεσματικό έλεγχο του βάρους. Αναμειγνύοντας με 250ml ημιπαστευρωμένου γάλακτος, κάθε μερίδα της Formula 1:

- Παρέχει 221 kcal,
- Είναι πλούσια σε πρωτεΐνες οι οποίες βοηθούν στη διατήρηση μιας υγιούς μυϊκής μάζας χωρίς λίπος,
- Παρέχει βιταμίνες και μέταλλα συμπεριλαμβανομένων βιταμινών του συμπλέγματος Β, Ριβοφλαβίνη, Β6 και Β12, που συντελούν στον φυσιολογικό μεταβολισμό ενέργειας,
- Περιέχει βιταμίνη Ε, Σελήνιο και Ψευδάργυρο, που συντελούν στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες.

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΕΩΣ:** Απολαύστε ένα σέκι Formula 1 κάθε μέρα ως θρεπτικό γεύμα. Αναμείξτε δύο κουταλιές της σούπας (26 g) σκόνης Θρεπτικού Πρωτεϊνούχου Ροφήματος με 250 ml ημιπαστευρωμένο γάλα (1,5 % λιπαρά). Απολαύστε το προϊόν αυτό ως μέρος μιας ισορροπημένης και ποικίλης διατροφής σε συνδυασμό με έναν υγιεινό και δραστήριο τρόπο.

**Για τον έλεγχο του βάρους:** Η αντικατάσταση 2 γευμάτων ημερησίως με υποκατάστατα γεύματος μειωμένων θερμίδων, συντελεί στην απώλεια βάρους. Έτσι, αντικαταστήστε δύο γεύματα ημερησίως με δύο αντίστοιχα γευστικά ροφήματα και απολαύστε ένα κανονικό γεύμα την ημέρα.

**Για υγιεινή διατροφή και διατήρηση του βάρους:** Η αντικατάσταση ενός γεύματος ημερησίως με ένα υποκατάστατο γεύματος μειωμένων θερμίδων συντελεί στην διατήρηση του βάρους μετά την μείωσή του. Έτσι, αντικαταστήστε ένα γεύμα ημερησίως με ένα θρεπτικό ρόφημα και απολαύστε δύο κανονικά γεύματα.

**Διατηρείτε το προϊόν με το καπάκι κλειστό, σε δροσερό και ξηρό μέρος.**

**Εγγύηση 30 Ημερών με Επιστροφή Χρημάτων:** Αυτό το προϊόν είναι διαθέσιμο αποκλειστικά μέσω των Ανεξαρτήτων Συνεργατών της Herbalife.

Το προϊόν αυτό προορίζεται για χρήση ως μέρος μιας διατροφής μειωμένων θερμίδων μαζί με άλλα τρόφιμα και σε συνδυασμό με σωματική άσκηση. Είναι σημαντικό να λαμβάνετε επαρκή ποσότητα υγρών. Είναι σημαντικό να ακολουθείτε αυτές τις οδηγίες όπως αναφέρονται.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν ή ξεκινήσετε κάποιο πρόγραμμα ελέγχου βάρους συστατάι να συμβουλευθείτε κηρ. Αυτό είναι πολύ σημαντικό για όσους έχουν χρόνια προβλήματα νεφρών ή για διαβητικούς που κάνουν χρήση ινσουλίνης.

Γενικές οι γνωστοποιήσεις στον ΕΟΦ δεν επέχουν θέση αδειας κυκλοφορίας. 3521/118.1.2010.

**Formula 1** Nutritional Shake is a delicious healthy meal that provides an excellent balance of high quality protein from soya and milk, key nutrients and added botanicals and herbs. Enjoy as a nutritious breakfast, lunch or dinner for your good health and effective weight control. When mixed with 250 ml of semi-skimmed milk, each serving of Formula 1:

- Provides 221 kcal,
- Is rich in protein which helps maintain lean muscle mass,
- Provides vitamins and minerals including the B-vitamins riboflavin, B6, B12, which contribute to normal energy-yielding metabolism,
- Contains Vitamin E, plus Selenium and Zinc which contribute to the protection of cells from oxidative stress.

**DIRECTIONS FOR USE:** Enjoy a Formula 1 Shake every day as a nutritious meal. Mix two tablespoons (26 g) of powder with 250 ml of semi-skimmed milk (1,5 % fat). Enjoy this product within a balanced and varied diet, as part of a healthy active lifestyle.

**For weight control:** Substituting two daily meals with meal replacements as part of an energy restricted diet, contributes to weight loss. Replace two meals per day with a delicious F1 shake and eat one nutritious meal.

**For healthy nutrition and weight maintenance:** Substituting one daily meal with a meal replacement as part of an energy restricted diet, contributes to the maintenance of weight, after weight loss. Replace one meal per day with a delicious F1 shake and eat two nutritious meals.

**Store with lid closed in a cool, dry place.**

**30-day money-back guarantee.** This exclusively formulated product is only available through Herbalife Independent Distributors.

This product is intended for use as part of an energy restricted diet and with other foodstuffs, in conjunction with regular physical activity. It is important to maintain adequate fluid intake. It is important to follow these directions as indicated.

**NOTICE:** Before using this product or beginning any weight control program it is advisable to consult a physician. This is especially important for individuals with chronic kidney problems or insulin-dependent diabetes.

## Formula 1

# Θρεπτικό Πρωτεϊνούχο Ρόφημα Nutritional Shake Mix

Υποκατάστατο γεύματος για τον έλεγχο του βάρους και για μία υγιεινή διατροφή

Meal replacement for weight control and healthy nutrition

Με σάκχαρα και γλυκαντικές ύλες

With sugars and sweetener

γεύση σοκολάτα  
chocolate  
flavour

Για αριθμό παρτίδας και ανάλυση κατά προτίμηση πριν από: Δείτε στην ψήξη του συσκευασίας Lot number and best before: see bottom of container

ΚΑΘΑΡΟ ΒΑΡΟΣ |  
NET WEIGHT: 550 g e

ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΣΟΙΑΣ  
CONTAINS SOYA PROTEIN

