

Jauhemainen, proteiinilla rikastetusta herajauheesta valmistettu heratuote jogurtin omaisen tuotteen valmistamiseen.  
Sisältää inuliinia (19,8 %) ja maitohappobakteerikantoja.

Vassleprodukt tillverkad av proteinberikat vasslepulver för beredning av yoghurtliknande livsmedel.  
Med inulin (19,8 %) och mjölksyrekulturer.

**FI VALMISTUS AINOASTAAN FITLINE-JOGURTIN VALMISTUSASTIASSA:** Lisää 1 pussi FitLine “Feel Good Jogurttia“ (à 50,5 g) 1 litraan vähärasvaista maitoa (n. 20°C huoneen lämpöistä, rasvaa 0,3 %) valmistaaksesi 5 annosta jogurttia:

1. Täytä jogurtinvalmistusastian sisäastia puolilleen vähärasvaisella maidolla, lisää 1 pussi FitLine “Feel Good Jogurttia”.
2. Sekoita huolellisesti, kunnes jauhe on liennut kunnolla.
3. Lisää loppumaito (yhteensä 1 l), sekoita hyvin.
4. Sulje sisäastia huolellisesti ja purista mahdollisimman paljon ilmaa pois.
5. Kaada kiehuvaa vettä ulkoastian merkinnän yläreunaan.
6. Laita sisäastia ulkoastiaan.
7. Aseta ulkoastian kansi paikoilleen ja anna seistä noin 10 tuntia huoneenlämmössä.  
Lyhyempi kypsyminen tekee mausta miedomman, pidempi kypsyminen tekee siitä happamman.
8. Siirrä “Feel Good Jogurtti” edelleen kypsytämään ja säilytettäväksi jääkaappiin, jossa sitä voidaan säilyttää enintään 5 päivää.  
Paras yhdessä FitLine Basicsin kanssa.

**KÄYTTÖSUOSITUS:** nauti 200 ml valmista tuotetta päivittäin.

**SE TILLREDNING ENDAST I FITLINE YOGHURTBEDARE:** Använd 1 påse FitLine “Feel Good Yoghurt” (50,5 g) och 1 liter skummjolk (0,3 % fett, rumstempererad, ca 20 °C) för 5 portioner:

1. Fyll den inre yoghurtberedaren till hälften med skummjolk. Tillsätt innehållet av FitLine “Feel Good Yoghurt”-påsen.
2. Vispa noggrant tills pulvret är helt upplöst.
3. Tillsätt resten av mjölken upp till markeringen (totalt ca 1 liter), vispa noggrant.
4. Förslut den inre behållaren med locket och tryck ut så mycket luft som möjligt.
5. Håll kokande vatten i den yttre behållaren upp till kanten av klackarna i botten.
6. Sänk ner den inre behållaren i den yttre.
7. Förslut med locket på den yttre behållaren och lagra i ca 10 timmar i rumstemperatur.  
Kortare lagringstid ger en mildare smak. Längre lagringstid ger en lite syrligare smak.
8. För ytterligare mognad och kylning förvara den färdiga Feel Good Yoghurten i kylskåpet där den kan förvaras i upp till 5 dagar.  
Bäst i kombination med FitLine Basics.

**REKOMMENDATION:** Njut av 200 ml färdig produkt dagligen.

6 pussia / påsar à 50,5 g **e** = 303 g



Maahantuojat / Importör  
PM-International Finland Oy  
Porttikaaari 1  
01200 VANTAA  
www.fitline.fi

PM Sweden AB  
Box 1278  
S-262 24 ÄNGELHOLM  
www.fitline.com



| Sisältö keskimäärin<br>Innehåll i genomsnitt                                 | per 100 g<br>jauhetta/<br>pulver | %NRV <sup>1</sup><br>(200 ml valmista jogurttia<br>/ färdig yoghurt) <sup>2</sup> | per annos/portion<br>%NRV <sup>1</sup> |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Energiaa / energi                                                            | 1279 kJ<br>303 kcal              |                                                                                   | 372 kJ<br>88 kcal                      |
| Rasvaa / fett<br>josta tyydyttyneitä rasvahappoja<br>varav mättade fettsyror | 1,0 g<br>0,67 g                  |                                                                                   | 0,73 g<br>0,46 g                       |
| Hilihydraatteja / kolhydrater<br>josta sokereita / varav socker              | 33 g<br>33 g                     |                                                                                   | 10 g<br>10 g                           |
| Ravintokuituja / kostfiber                                                   | 17 g                             |                                                                                   | 1,7 g                                  |
| Proteiinia / protein                                                         | 33 g                             |                                                                                   | 10 g                                   |
| Suolaa / salt                                                                | 1,7 g                            |                                                                                   | 0,40 g                                 |
| Kalsiumia / kalcium                                                          | 670 mg                           | 84                                                                                | 320 mg 40                              |
| Fosforia / fosfor                                                            | 830 mg                           | 119                                                                               | 280 mg 40                              |
| Niasinia / niacin                                                            | 148 mg                           | 925                                                                               | 15 mg 94                               |
| Inuliinia/inulin                                                             | 19,8 g                           |                                                                                   | 1,9 g                                  |

<sup>1</sup> NRV (prosenttia päivittäisestä saantiarvosta (aikuiset) / procent av dagligt referensvärde (vuxen))  
<sup>2</sup> 200 ml nautintavalmistusta tuotetta valmistettu 50,5 g:sta jauhetta ja 1 litraa vähärasvaista maitoa (0,3 % rasvaa)  
200 ml färdig produkt producerad av 50,5 g pulver och ca. 1 liter skummjolk (0,3 % fett)

Pakkaus sisältää 30 nautintavalmistusta annosta à 200 ml.  
Förpackningen ger 30 färdiga portioner à 200 ml.

**FI AINESOSAT:** proteiinilla rikastettu herajauhe, inuliini (19,8 %), nautan liivate, niasini, maitohappobakteerikannat (sis. maito, laktoosi) (Bifidobacterium species, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus, Streptococcus thermophilus), luontainen aromi.

**SE INGREDIENSER:** Proteinberikat vasslepulver, inulin (19,8 %), bovin gelatin, niacin, mjölkssyrakul-tur (med mjölk, laktos) (Bifidobacterium arter, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus, Streptococcus thermophilus), naturlig arom.

Tuotteen pääraaka-aineen alkuperämaa on eri kuin tuotteen alkuperämaa.  
Ursprungslandet för produktens huvudsakliga råvara skiljer sig från produktens ursprungsland.

FitLine®

Feel Good\*  
Jogurtti / Yoghurt



Kehitetty ja valmistettu yksinoikeudella  
PM-International Group:lle.  
Exklusivt producerad och utvecklad för  
PM-International Group.

Patentoitu / Patenterad

Erinomainen laatu kansainvälisen GMP-standardin mukaan.  
Utmärkt produktkvalitet i enlighet med internationell GMP-standard.

Vihanteellinen säilytettäväksi jääkaapissa. Parasta ennen (kk/vv) loppua. Ks. päiväys sekä eränumero pakkauksesta ja yksittäisestä pussista. Säilytä viileässä ja kuivassa.  
Idealt att förvara förpackningen i kylskåp. Bäst före i slutet av (mm/åå). Bäst före och Lot nr.: se sidan av förpackningen samt respektive påse. Förvaras torrt och svalt.

**VAROITUS:** On tärkeää varmistaa monipuolinen ja tasapainoinen ruokavalio ja terveellinen elämäntapa. / **WARNING:** Observera vikten av att upprätthålla en varierad och balanserad kost och en hälsosam livsstil.

\* Kalsium edistää ruoansulatusentsyymien normaalia toimintaa.  
Kalcium bidrar till den normala funktionen av matsmältningsenzymer.

