

Jauhemainen, proteiinilla rikastetusta herajauheesta valmistettu heratuote jogurtin omaisen tuotteen valmistamiseen.

Sisältää inuliinia (19,8%) ja maitohappobakteerikantoja.

Vasselprodukt tillverkad av proteinberikat vasslepulver för beredning av yoghurtliknande livsmedel.

Med inulin (19,8%) och mjölksyrekluturer.

Sisältö keskimäärin Innehåll i genomsnitt	per 100 g jauhetta/pulver	%NRV <sup>1</sup> (200 ml valmistaa jogurttia/färdig yoghurt) <sup>2</sup>	per annos/portion (200 ml valmistaa jogurttia/färdig yoghurt) <sup>2</sup>	%NRV <sup>1</sup>
Energiaa / energi	1279 kJ / 303 kcal		372 kJ / 88 kcal	
Rasvaa / fett josta tyydyttyneitä rasvahappoja varav mättade fettsyror	1,0 g 0,67 g		0,73 g 0,46 g	
Hiihydraatteja / kolhydrater josta sokereita / varav socker	33 g 33 g		10 g 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
Niasiinia / niacin	148 mg	925	15 mg	94
Inuliinia/inulin	19,8 g		1,9 g	

Pakkaus sisältää 30 nautintavalmista annosta  
à 200 ml.

Förpackningen ger 30 färdiga portioner à 200 ml.

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

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

**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 matsmältningsenzymen.

\*\* Bifidobacterium species, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus, Streptococcus thermophilus  
Bifidobacterium arter, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus, Streptococcus thermophilus

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

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

**Patentoitu / Patenterad**

**Maahantuojaja / Importör  
PM-International Finland Oy**

Porttikaari 1  
01200 VANTAA

www.fitline.fi  
**PM Sweden AB**  
Box 1278

S-262 24 ÄNGELHOLM

www.fitline.com



FitLine®

Feel Good\*  
Jogurtti / Yoghurt



**Sisältää 4 bakteerikulttuuria\*\*  
Med 4 bakteriekulturer\*\***



<sup>1</sup> NRV (prosenttia päivittäisestä saantiarvosta (aikuiset)/ procent av dagligt referensvärde (vuxen))

<sup>2</sup> 200 ml nautintavalmista tuotetta valmistettu 50,5 g:sta jauhetta ja 1 litrasta vähärasvaista maitoa (0,3 % rasvaa)  
200 ml färdig produkt producerad av 50,5 g pulver och ca. 1 liter skummjolk (0,3 % fett)

**FI VALMISTUS AINOASTAAN FITLINE-JOGURTIN VALMISTUSASTIASSA:** Lisää 1 pussi FitLine™ "Feel Good Jogurtti" (à 50,5g) 1 litraan vähärasvaista maitoa (n. 20°C huoneen lämpöistä, rasvaa 0,3 %) valmistaksesi 5 annosta jogurttia: 1. Täytä jogurtinvalmistusastian sisäastia puoliin vähärasvaisella maidolla, lisää 1 pussi FitLine™ "Feel Good Jogurtti". 2. Sekoita huolellisesti, kunnes jauhe on liuenut 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 kypsytysaika tekee mausta miedomman, pidempi kypsytysaika tekee siitä happamamman. 8. Siirrä "Feel Good Jogurtti" edelleen kypsymään ja säilytettäväksi jääkaappiin, jossa sitä voidaan säilyttää enintään 5 päivää. Paras yhdessä FitLine Basicsin kanssa.  
**KÄYTTÖSUOSITUS:** nauti 200 ml valmistaa tuotetta päivittäin.

**SE TILLREDNING ENDAST I FITLINE YOGHURTBEREDARE:** 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. Häll 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 50,5g e = 303g**

Ihanteellinen 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.

