

Lactosérum en poudre mélangé à partir de poudre de lactosérum enrichie en protéines pour la préparation d'un aliment semblable au yaourt. Avec de l'inuline (19,8 %) et des cultures d'acide lactique.

Mixed whey product made from protein-enriched whey powder for the preparation of a food similar to yoghurt. With inulin (19,8 %) and lactic acid cultures.

**FR PRÉPARATION UNIQUEMENT DANS LA YAOURTIÈRE FITLINE: Utiliser 1 sachet de FitLine "Feel Good Yaourt" (à 50,5 g) et 1 litre de lait écrémé (à température ambiante environ 20 °C) pour avoir 5 portions.**

1. Remplir à moitié le récipient intérieur avec du lait écrémé, ajouter le contenu du sachet de FitLine "Feel Good Yaourt".
2. Fouetter soigneusement jusqu'à ce que la poudre soit complètement dissoute.
3. Ajouter le reste du lait jusqu'à la marque (environ 1 litre au total), bien mélanger.
4. Placer le couvercle sur le récipient interne, en appuyant pour chasser l'air autant que possible.
5. Verser l'eau bouillante dans le récipient externe jusqu'à l'arête supérieure du récipient intérieur.
6. Mettez le récipient interne dans le récipient externe.
7. Placer le couvercle sur le récipient extérieur et laisser reposer environ 10 heures à température ambiante. Moins de temps de repos donnera un goût plus doux, plus de temps de repos donnera une acidification plus forte.
8. Pour plus de fraîcheur mettre la préparation "Feel Good Yaourt" dans le réfrigérateur où elle peut être conservée pendant un maximum de 5 jours. Idéal en combinaison avec FitLine Basics.

**RECOMMANDATION D'UTILISATION: Consommer 200 ml de la préparation par jour.**

**EN PREPARATION ONLY IN FITLINE YOGHURT MAKER: Use 1 package of FitLine "Feel Good Yoghurt" (50,5 g) and 1 litre of skimmed milk (0.3% fat, at room temperature approx. 20°C) for 5 portions:**

1. Half fill the inner yoghurt container with skimmed milk, gradually add the content of the bag of FitLine "Feel Good Yoghurt".
2. Whisk thoroughly until the powder has completely dissolved.
3. Add remaining milk up to the mark (around 1 litre in total) and stir thoroughly.
4. Place lid on the inner container, pressing out as much air as possible.
5. Pour boiling water into the outer container up to the upper edge of marking for the inner container.
6. Put inner container into outer container.
7. Place lid on outer container and store for 10 hours at room temperature. Less storage time results in a milder taste, longer storage time in stronger acidification.
8. For further ripening and cooling put the ready to use "Feel Good Yoghurt" in the refrigerator for 8 to 10 hours. Can be stored in the refrigerator for up to 5 days. Best in combination with FitLine Basics.

**RECOMMENDATION FOR USE: consume 200 ml of ready-to-use product a day.**

6 sachets de / packages à 50,5 g e = 303 g



PM-International France  
29, rue Albert Einstein  
54320 Maxéville, France  
www.fitline.com



Teneur moyenne Average Value	pour 100 g per 100 g powder	% AJR <sup>1</sup> % NRV <sup>1</sup> (200 ml de préparation) <sup>2</sup>	par portion per Portion (200 ml prepared) <sup>2</sup>	% AJR <sup>1</sup> % NRV <sup>1</sup>
Energie / Energy	1279 kJ 303 kcal		372 kJ 88 kcal	
Lipides / Fat	1,0 g		0,73 g	
dont acides gras saturés / of which Saturates	0,67 g		0,46 g	
Glucides / Carbohydrate	33 g		10 g	
dont sucres / of which Sugars	33 g		10 g	
Fibres / Fibre	17 g		1,7 g	
Protéines / Protein	33 g		10 g	
Sel / Salt	1,7 g		0,40 g	
Calcium	670 mg	84	320 mg	40
Phosphore / Phosphorus	830 mg	119	280 mg	40
Niacine / Niacin	148 mg	925	15 mg	94
Inuline	19,8 g		1,9 g	

<sup>1</sup> AJR (Pourcentage des Apports Journaliers Recommandés pour un adulte) /  
NRV (percent of the daily reference intake value (adults))

<sup>2</sup> 200 ml de produit prêt-à-consommer préparé avec 50,5 g de poudre et 1 litre de lait écrémé (0,3 % de matières grasses) / 200 ml of the ready-to-consume product prepared with 50,5 g of powder and 1 liter of skimmed milk (0,3 % fat)

Le paquet contient 30 portions de 200 ml prêtes à consommer.  
The package produces 30 ready to use portions of 200 ml.

**FR INGRÉDIENTS: Lactosérum en poudre** enrichi en protéines, inuline (19,8 %), gélatine bovine, niacine, cultures lactiques (avec du **lait, lactose**) (espèces de Bifidobacterium, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus, Streptococcus thermophilus), arôme naturel.

**EN INGREDIENTS: Protein enriched whey powder,** inulin (19,8 %), bovine gelatin, niacin, lactic acid culture (with **milk, lactose**) (Bifidobacterium species, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus, Streptococcus thermophilus), natural flavour.

FitLine®

Feel Good\*  
Yaourt / Yoghurt



Exclusivement développé et fabriqué pour  
PM-International Group.  
Exclusively developed and manufactured  
for PM-International Group.

Breveté / Patented

Excellente qualité du produit selon les normes internationales GMP.  
Excellent product quality according to international GMP standards.

Conserver idéalement au réfrigérateur. A consommer de préférence avant la date indiquée, et concernant le numéro de lot: voir le bandeau blanc et sur chaque sachet. Conservez dans un endroit frais et sec. / Ideally, keep pack in the refrigerator. Best before end and Lot No.: see side and individual package. Store in a cool, dry place.

**AVERTISSEMENT:** Il est important de veiller à une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain. / **CAUTION:** Please note that it is important to ensure a varied and balanced diet and a healthy lifestyle.

\* Le calcium contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives.  
Calcium contributes to the normal function of digestive enzymes.

