

Środek spożywczy uzyskany z serwatki w proszku wzbogaconej w białko do przygotowania posiłku o właściwościach podobnych do jogurtu. Zawiera inulinę (19,8 %) i kultury bakterii kwasu mlekowego (0,1 %).

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 (0,1 %).

PL PRZYGOTOWANIE WYŁĄCZNIE W JOGURTOWNICY FITLINE: Do przygotowania 5 porcji użyj 1 torebki FitLine „Feel Good Jogurt” (po 50,5 g) i 1 litr odtłuszczonego mleka (0,3 % tłuszczu, o temperaturze pokojowej ok. 20°C).

1. Wewnętrzny pojemnik napełnić do połowy odtłuszczonym mlekiem, następnie stopniowo wypywać zawartość torebki FitLine „Feel Good Jogurt”.
2. Mieszać do całkowitego rozpuszczenia proszku.
3. Dodać resztę mleka do kreski (około 1 litr), dokładnie wymieszać.
4. Nałożyć wieko pojemnika wyciskając jak najwięcej powietrza.
5. Wlać wrzątek do zewnętrznego pojemnika wypełniając do kreski naczynia.
6. Włożyć wewnętrzny pojemnik do zewnętrznego pojemnika.
7. Nałożyć pokrywę na zewnętrzny pojemnik i zostawić na ok. 10 godzin w temperaturze pokojowej. Krótszy czas przechowywania powoduje uzyskanie łagodniejszego smaku, dłuższy czas przechowywania powoduje silniejsze zakwaszenie.
8. W celu dalszego dojrzewania i chłodzenia, gotowy do spożycia produkt można przechowywać do 5 dni w lodówce. Najlepiej stosować w połączeniu z FitLine Basics.

SUGEROWANE SPOZYCIE: 200 ml gotowego produktu dziennie.

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 torebek po / packages à 50,5 g e = 303 g



Wyprodukowano dla: PM-International AG
An der Hofweide 17
67346 Speyer, Germany
www.fitline.com

Przedstawiciel: P.M. International Sp. z o.o.
ul. Bukszpanowa 70
40-750 Katowice
www.fitline.com



Wartość odżywcza Average Value	w 100 g proszku per 100 g powder	% RWS ¹ % NRV ¹	w porcji (200 ml gotowego produktu) ² per Portion (200 ml prepared) ²	% RWS ¹ % NRV ¹
Wartość energetyczna / Energy	1279 kJ 303 kcal		372 kJ 88 kcal	
Tłuszcz / Fat w tym kwasy tłuszczowe nasycone / of which Saturates	1,0 g 0,67 g		0,73 g 0,46 g	
Węglowodany / Carbohydrate w tym cukry / of which Sugars	33 g 33 g		10 g 10 g	
Błonnik / Fibre	17 g		1,7 g	
Białko / Protein	33 g		10 g	
Sól / Salt	1,7 g		0,40 g	
Wapń / Calcium	670 mg	84	320 mg	40
Fosfor / Phosphorus	830 mg	119	260 mg	40
Niacyna / Niacin	148 mg	925	15 mg	94
Inulina / Inulin	19,8 g		1,9 g	

¹ RWS (Referencyjne wartości spożycia) / NRV (percent of the daily reference intake value (adults))

² 200 ml produktu gotowego do spożycia przygotowanego z 50,5 g proszku i 1 litra odtłuszczonego mleka (0,3 %) / 200 ml of the ready-to-consume product prepared with 50,5 g of powder and 1 liter of skimmed milk (0,3 % fat)

Opakowanie pozwala uzyskać 30 gotowych do spożycia porcji po 200 ml.
The package produces 30 ready to use portions of 200 ml.

PL SKŁADNIKI: Serwatka w proszku wzbogacona w białko, inulina (19,8 %), żelatyna wołowa, niacyna, kultury bakterii kwasu mlekowego (z **mlekiem, laktozą**) (Bifidobacterium species, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus, Streptococcus thermophilus), aromat naturalny.

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*
Jogurt / Yoghurt



Opracowano i wyprodukowano wyłącznie dla PM-International Group.
Exclusively developed and manufactured for PM-International Group.

Opatentowany / Patented

Wysoka jakość produktu odpowiada międzynarodowym standardom GMP.
Excellent product quality according to international GMP standards.

Najlepiej spożyć przed końcem i numer partii produkcyjnej po prawej stronie pudełka i na każdej torebce. Przechowywać w chłodnym i suchym miejscu. Najlepiej przechowywać w lodówce. / Ideally, keep pack in the refrigerator. Best before end and Lot No.: see side and individual package. Store in a cool, dry place.

UWAGA: Bardzo ważny jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. / **CAUTION:** Please note that it is important to ensure a varied and balanced diet and a healthy lifestyle.

* Wapń pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu enzymów trawiennych.
Calcium contributes to the normal function of digestive enzymes.

