

(EN) DESCRIPTION: Total diet replacement for weight control. Meal in the classical seasoned mashed potato style.

INSTRUCTIONS: Only intended for healthy overweight or obese adults who intend to achieve weight reduction. Should not be used for more than eight weeks, or repeatedly for shorter periods than this, by healthy overweight or obese adults without the advice of a healthcare professional. Should not be used by pregnant or lactating women, adolescents or by individuals suffering from a medical condition without the advice of a healthcare professional.

INGREDIENTS: SOY protein, potato flakes (25%), textured pea protein, spice blend (carrot (3%), mushroom (1.5%), onion powder (1%), parsley (0.7%), white pepper, turmeric), vegetable oil (rapeseed, soy), fibre (5%) (OAT fibre (gluten free), soluble corn fibre, partially hydrolyzed guar gum (Sunfiber®), psyllium husk powder), flavouring, minerals (potassium, chloride, calcium, phosphorus, magnesium, zinc, iron, manganese, copper, iodine, selenium, molybdenum) and vitamins (vitamin C, niacin, vitamin E, pantothenic acid, riboflavin, vitamin B6, thiamin, vitamin A, folic acid, vitamin K, biotin, vitamin D, vitamin B12), MILK protein, SOY lecithin, maltodextrin, salt, choline bitartrate. For allergens see ingredients capitalised and bold.

STORAGE: Cool, dry and out of direct sunlight.

(DA/NO/SV) VAREBETEGNELSE/ BETECKNING: Kosterstatning til vægtkontrol/ total kosterstatning for vektreduksjon/komplett kosterstatning for vikt/kontroll. Ret/maträtt af/ av typen klassisk krydret/kryddat kartoffelmos/potelmos/potatismos.

INSTRUKTIONER: Kun/bare/ endast bestemt til/ment for/för raske/sunne/friska overvægtige/vuxna med övervikt eller svart overvægtige voksne/vuxna med fetma, der/som har til hensigt/för avsikt at/å opnå vægttab/ vektreduksjon/gå ned i vikt. Bør/bir ikke/ inte anvendes/brukes/ användas længere/ længere end/än otte/åtta uger/uker/veckor eller gentagne/gjentatte/uppprepade gange/gånger i kortere perioder af/av raske/sunne/friska overvægtige eller svart overvægtige voksne/ vuxna med övervikt eller fetma uden/utan rådgivning/råd fra/från sundhedspersonale/ helsepersonell/sjukvårdspersonal. Bør/bir ikke/inte anvendes/brukes/ användas af/av

gravide eller ammende kvinder/kvinner, unge/ ungdommer/ungdomar eller personer, der/som lider af/av et helbredsproblem/en medicinsk tilstand/åkomma, uden/utan rådgivning/råd fra/från sundhedspersonale/helsepersonell/ sjukvårdspersonal.

INGREDIENSER: SOJA-/SOYAprotein, kartoffelflager/potetflak/potatisflingor (25%), tekstureret/struktureret ærteprotein/ærteprotein/gulerod/gulrot/morot (3%), svamp/sopp (1.5%), løgpulver/løkpulver (1%), persille/ persilje (0.7%), hvid peber/vitpepper, gurkemeje/gurkemeja, vegetabilsk olie/olja (raps, soja/soya), fibre (5%) (HAVREfibre (glutenfri), opløselige/løselig/løslig majsfibre, delvist hydrolyseret guar gummi (Sunfiber®), psylliumskalpulver/psylliumfrøskalpulver), aroma, mineraler (kalium, chlorid/klorid, calcium, fosfor/fosfor, magnesium, zink/sink, jern/jern, mangan, kobber/koppar, jod, selen, molybdæn/ molybden) og/och vitaminer (vitamin C, niacin, vitamin E, pantothensyre/pantotensyra, riboflavin, vitamin B6, thiamin, vitamin A, folinsyre/ folsyra, vitamin K, biotin, vitamin D, vitamin B12), MELKEprotein/MELKprotein/MJÖLKprotein, SOJA-/SOYAlcithin, maltodextrin, salt, cholinbitartrat/kolinbitartrat. For allergener, se ingredienser med store bogstaver/ bokstaver skrevet med versaler og/och fed/ uthevet skrift/fetsli.

OPBEVARING/FÖRVARING: Køllet/kaldt/svait, tørt/torr/et ikke i/skyddat från direkte sollys.

(DE) BEZEICHNUNG: Tagesrationen für gewichtskontrollierende Ernährung. Gericht vom Typ eines klassischen gewürzten Kartoffelpürees.

ANLEITUNG: Das Erzeugnis ist ausschließlich für gesunde übergewichtige oder fettleibige Erwachsene bestimmt, die ihr Gewicht verringern möchten. Sollte von gesunden übergewichtigen oder fettleibigen Erwachsenen nicht länger als acht Wochen oder wiederholt über kürzere Zeiträume als acht Wochen ohne den Rat eines/einer Angehörigen der Gesundheitsberufe verzehrt werden. Sollte von Schwangeren oder Stillenden, von Jugendlichen oder von Personen mit Gesundheitsbeschwerden nicht ohne den Rat eines/einer Angehörigen der Gesundheitsberufe verzehrt werden.

ZUTATEN: SOJAeiweiß, Kartoffelflocken (25%), texturiertes Erbsenprotein, Gewürzmischung (Karotte (3%), Pilz (1.5%), Zwiebel-

pulver (1%), Petersilie (0.7%), Weißer Pfeffer, Kurkuma, pflanzliches Öl (Raps, Soja), Ballaststoffe (5%) (HAFFERfaser (glutenfrei), lösliche Maisfaser, teilweise hydrolysiertes Guarkeimehl (Sunfiber®), Flohsamenschalenpulver), Aroma, Mineralstoffe (Kalium, Chlor, Calcium, Phosphor, Magnesium, Zink, Eisen, Mangan, Kupfer, Jod, Selen, Molybdän) und Vitamine (Vitamin C, Niacin, Vitamin E, Pantothensäure, Riboflavin, Vitamin K, Thiamin, Vitamin A, Folsäure, Vitamin K, Biotin, Vitamin D, Vitamin B12), MILCHEiweiß, pflanzliches Öl (Raps), SOJA Lecithin, Maltodextrin, Salz, Cholinbitartrat. Für Allergene siehe Zutaten in fettgedruckter Großschrift.

AUFBEWAHRUNG: Kühl, trocken und geschützt vor direkter Sonneneinstrahlung.

(RO) DESCRIERE: Încalculator total de dietă pentru controlul greutății. Masă în stilul clasic al piureului de cartofi condimentat.

INSTRUCȚIUNI DE FOLOSIRE: Destinat exclusiv adulților sănătoși supraponderali sau obezi care doresc să reducă greutatea corporală. Nu trebuie utilizat pentru o perioadă mai mare de 8 (opt) săptămâni sau în mod repetat pentru perioade mai scurte decât aceasta, de către adulți sănătoși supraponderali sau obezi, fără statul unui cadru medical din domeniul sănătății. Nu trebuie utilizat de femeile însărcinate sau care alăptează, de adolescenți sau de persoane care suferă de o afecțiune medicală, fără consultarea unui cadru medical din domeniul sănătății.

INGREDIENTE: Proteine din SOIA, fulgi de cartofi (25%), proteină texturată din mazăre, amestec de condimente (morcov (3%), ciuperci (1.5%), pudră de ceapă (1%), pătrunjel (0.7%), piper alb, turmeric, ulei vegetal (rapită, soia), fibre (5%) (fibre din OVĂZ (fără gluten), fibre solubile din porumb, gumă guar parțial hidrolizată (Sunfiber®), pulbere din coji de psyllium), aromă, minerale (potasiu, clorură, calciu, fosfor, magneziu, zinc, fier, mangan, cupru, iod, selen, molibden) și vitamine (vitamina C, niacină, vitamina E, acid pantotenic, riboflavină, vitamina B6, tiamină, vitamina A, acid folic, vitamina K, biotină, vitamina D, vitamina B12), proteine din LAPTE, lecitină din SOIA, maltodextrină, sare, bitartrat de colină. Pentru alergeni, consultați ingredientele scrise cu majuscule și îngroșate.

DEPOZITARE: În locuri răcoroase, uscate și ferite de lumina directă a soarelui.

nupo

Diet Meal Spiced Mash

Nutrition information / Næringsindhold / Näringsinnehåll / Nährwertinformation / Declarație nutrițională	34g	204g	238g
Energy/energi/Energie/valoare energetică (kJ)	511	3.066	3.577
Energy/energi/Energie/valoare energetică (kcal)	122	732	854
Fat/fedt/fett/Fett/grăsime (g)	2,7	16	19
- of which saturates/heraf mættede fedtsyrer/ varav mättat fett/davon gesättigte Fettsäuren/ din care acizi grași saturați (g)	0,4	2,5	2,9
Carbohydrate/kulhydrat/karbohydrater/kolhydrat/ Kohlenhydrate/glucide (g)	9,2	55	64
- of which sugars/heraf sukkerarter/varav sockerarter/ davon Zucker/din care zaharuri (g)	0,8	5,0	5,8
Fibre/kostfibre/fiber/Ballaststoffe/fibre (g)	3,3	20	23
Protein/Eiweiß/proteine (g)	13	80	93
Salt/Salz/sare (g)	0,97	5,8	6,8
Vitamins / Vitaminer / Vitamine			
Vitamin A (µg)	117	700	816
Vitamin D (µg)	1,8	11	13
Vitamin E (mg)	1,8	11	13
Vitamin K (µg)	13	75	88
Vitamin C (mg)	19	110	130
Thiamin/Tiamin/Tiamină (mg)	0,19	1,1	1,3
Riboflavin/Riboflavină (mg)	0,27	1,6	1,9
Niacin/Niacină (mg)	3,0	18	21
Vitamin B6 (mg)	0,30	1,8	2,1
Folic acid/folinsyre/folsyra/Folsäure/acid folic (µg)	33,5	201	235
Vitamin B12 (µg)	0,50	3,0	3,5
Biotin/Biotină (µg)	6,9	41	48
Pantothenic acid/pantotensyre/ pantotensyra/Pantothensäure/acid pantoteni (mg)	0,85	5,1	6,0
Minerals / Mineraler / Mineralstoffe / Minerale			
Potassium/kalium/potasiu (mg)	544	3.260	3.810
Chloride/Chlorid/klorid/clorură (mg)	370	2.220	2.590
Calcium/kalsium/Kalcium/calciu (mg)	159	955	1.110
Phosphorus/Phosphor/fosfor (mg)	350	2.100	2.450
Magnesium/magneziu (mg)	28,0	168	196
Iron/jern/jern/Eisen/fier (mg)	2,4	14	17
Zinc/Zink/cink (mg)	2,0	12	14
Copper/kobber/koppar/Kupfer/cupru (mg)	0,20	1,2	1,4
Manganese/Mangan (mg)	0,87	5,2	6,1
Selenium/Selen/seleniu (µg)	18	110	120
Molybdenum/molybdæn/molybden/ Molybdän/molibden (µg)	16	99	120
Iodine/Iod/iod (µg)	27,2	163	191
Sodium/Natrium/sodiu (mg)	360	2.100	2.500
Linoleic acid/Linolinsyre/Linolinsäure/acid linoleic (g)	0,7	4,3	5,1
Alpha-linolenic acid/Alpha-linolinsyre/ Alpha-Linolinsäure/acid alfa-linolenic (g)	0,2	1,2	1,4
Choline/cholin/kolin/Cholin/colină (mg)	100	601	701

(EN) Best before end & batch no. (DA/NO/SV) Bedst før udgangen af & batch nr./ Bäst före utgången av & partikod. (DE) Mindestens haltbar bis Ende & Lot-Nummer (RO) A se consuma de preferință înainte de sfârșitul:

Nupo, Midtager 29, 2. tv, 2605 Brøndby, Denmark, www.nupo.dk
Nupo, Floor 9/10, 133 Finnieston Street, Glasgow, G3 8HB, United Kingdom, www.nupo.co.uk



nupo

Diet Meal Spiced Mash

Clinically proven
6 servings per day
7 servings per day
TDR Total Diet Replacement

nupo

Diet Meal Spiced Mash

Clinically proven



Serving suggestion

Total Diet Replacement for weight control

Made easy and simple – nutritious and delicious dieting

Added fibre 35+ clinical studies TDR Total Diet Replacement

10 servings

*All Total Diet Replacements are clinically proven

nu TRITIONAL POWER

Mix. Shake. Enjoy.

- 1
- 2
- 3

Add 125 ml water and 1 sachet of Nupo in a shaker.
Tilsæt/tilsätt 125 ml vand/vann/vatten og/och 1 brev/påse Nupo i en shaker. Geben Sie 125 ml Wasser und 1 Beutel Nupo in einen Shaker. Adăugați 125 ml de apă și 1 plic de Nupo într-un shaker.

Shake thoroughly and pour into a bowl.
Ryst/rist/skaka grundigt/ordentligt og/och hæld/hell/häll i en skål/bolle. Gründlich schütteln und in eine Schüssel geben. Agitați bine și turnați într-un bol.

Heat for approx. 2 minutes in a microwave. Can also be heated in a pot. Stir and let stand 5 minutes.
Opvarm/värm i ca. 2 minutter i en mikroølgeovn/mikrovågsugn. Kan også/också opvarmes/värmes i en gryde/gryta. Omrør/rör om og/och lad/låt stå i 5 minutter. Für ca. 2 Minuten in der Mikrowelle erhitzen. Kann auch in einem Topf erhitzt werden. Rühren Sie um und 5 min stehen lassen. Încăziți timp de aproximativ 2 minute în cuptorul cu microunde sau pe aragaz. Amestecați și lăsați să stea timp de 5 minute.

SHAKE IT till you MAKE IT

(EN) Replace all your meals with 6 servings of Nupo for a very low-calorie daily diet or 7 servings for a low-calorie daily diet. It is important to consume all servings every day and follow the instructions. When used in accordance with the instructions, the product covers the entire daily nutritional requirement. Always ensure adequate daily fluid intake. (DA/NO/SV) Erstat/Ersätt alle dine måltider med 6 portioner/porsjoner Nupo for/för en dagskost/daglig diet med et meget/svært/mycket lavt/lågt kaloriejndhold/kalorierinnehåll eller 7 portioner/porsjoner for/för en dagskost/daglig diet med et lavt/lågt kaloriejndhold/kalorierinnehåll. Det er/är vigtigt/viktigt at/inntage/konsumere alle portioner/porsjoner hver/varje dag samt/och følge/följe brugsanvisningen/instruktionene/bruksanvisningen. Anvendes/dersom/när produktet brukes/ används i overensstemmelse med/henhold til/enligt brugsanvisningen/instruktionene/bruksanvisningen, dækkes/dekkes/täcks hele/hela det daglige næringsstofbehov/næringsbehovet/næringsbehovet. Sørg altid for/se alltid till at opprätthålla et tilstrækkelig/tillräckligt daglig væskeindtagelse/væskeinntak/vätskeintag. (DE) Ersetzen Sie alle Ihre Mahlzeiten durch 6 Portionen Nupo für eine sehr kalorienarme Tagesdiät oder 7 Portionen für eine kalorienarme Tagesdiät. Es ist wichtig, alle Portionen täglich zu konsumieren und die Anweisungen zu befolgen. Bei Anwendung gemäß den Anweisungen deckt das Produkt den gesamten täglichen Nährstoffbedarf. Achten Sie stets auf eine ausreichende tägliche Flüssigkeitszufuhr. (RO) Înclocuți toate mesele cu 6 porții de Nupo pentru o dietă zilnică cu foarte zilnică hipocalorică sau cu 7 porții pentru o dietă zilnică hipocalorică. Este important să consumați toate porțiile în fiecare zi și să respectați instrucțiunile. Atunci când este utilizat conform instrucțiunilor, produsul acoperă întreaga necesitate zilnică de nutriție. Asigurați-vă întotdeauna că aveți un aport adecvat de lichide zilnic.

nupo.com ...come join us



nupo full range Explore our SCAN