

1 **shake** = 1 maatschep met 250ml halfvolle melk / 1 scoop with 250ml semi-skimmed milk.

Per shake	Vanille Vanilla	Aardbei Strawberry	Banaan Banana	Chocolade Chocolate	Cappuccino
Energie / Energy	212 Kcal 885 kJ	209 Kcal 875 kJ	212 Kcal 884 kJ	205 Kcal 856 kJ	211 Kcal 883 kJ
Vet / Fat	6,7g	6,7g	6,6g	7,2g	6,7g
verzadigd / saturated	3,0g	2,9g	2,9g	3,3g	3,0g
Koolhydraten / Carbs	14,9g	16,2g	16,9g	15,6g	14,8g
suikers* / sugars*	13,2g	15,7g	15,7g	12,9g	13,2g
Vezels / Fibre	5,5g	5,1g	5,1g	5,7g	5,7g
Eiwit / Protein	20,9g	19,1g	19,2g	20,1g	20,8g
Zout / Salt	0,5g	0,4g	0,4g	0,4g	0,5g

Per 100g poeder / powder

	362 Kcal	353 Kcal	360 Kcal	335 Kcal	360 Kcal
Energie / Energy	1510 kJ	1469 kJ	1504 kJ	1399 kJ	1501 kJ
Vet / Fat	10,6g	10,8g	10,2g	12,5g	10,5g
verzadigd / saturated	2,8g	2,5g	2,5g	3,9g	2,8g
Koolhydraten / Carbs	11,3g	16,2g	18,7g	12,6g	10,9g
suikers* / sugars*	4,6g	14,1g	14,0g	3,4g	4,5g
Vezels / Fibre	21,3g	19,7g	19,7g	22,1g	21,9g
Eiwit / Protein	46,6g	39,9g	40,2g	43,5g	46,4g
Zout / Salt	0,9g	0,7g	0,7g	0,7g	0,9g

* Van nature aanwezige suiker uit melk of fruit. Shakeplus bevat geen toegevoegde suiker / Naturally occurring sugar from milk or fruit. Shakeplus contains no added sugars.



Ingrediënten: Melkeiwitten (wei-eiwit concentraat, micellaire caseïne, calcium caseinaat, bevat sojalecithine), plantaardige vezels (bamboevezels, inuline, glucomannan), **sojaolie** (linolzuur), vitamines en mineralen (zie tabel hieronder), natuurlijke zoetstof (stevia-extract).



Vanille: natuurlijk aroma. Chocolade: cacao (22%). Aardbei: aardbeien (21%). Banaan: bananen (16%), natuurlijk aroma. Cappuccino (bereid met koffie, bevat 59mg cafeïne per shake): koffie (7%), natuurlijk aroma, kaneel.



Ingredients: Milk protein (whey protein concentrate, micellar casein, calcium caseinate, contains **soy** lecithin), plant fibre (bamboo fibre, inulin, glucomannan), soybean oil (linoleic acid), vitamins and minerals (see table below), natural sweetener (stevia extract).



Vanilla: natural aroma. Chocolate: cacao (22%). Strawberry: strawberries (21%). Banana: bananas (16%), natural aroma. Cappuccino (made with coffee, contains 59mg caffeine per shake): coffee (7%), natural aroma, cinnamon.



Vitaminen en mineralen. Eén shake van Shakeplus geeft je de helft van je dagelijkse dosis vitaminen en mineralen.



Vitamins and minerals. Shakeplus provides half your daily dose of vitamins and minerals with just one shake.

	per shake	%RI per shake*
Vitamine A / Vitamin A	400µg	50%
Vitamine D3 / Vitamin D3	2,5µg	50%
Vitamine C / Vitamin C	40mg	50%
Vitamine E / Vitamin E	6mg	50%
Vitamine B1 / Thiamin	0,55mg	50%
Vitamine B2 / Riboflavin	0,7mg	50%
Niacine / Niacin	8mg	50%
Vitamine B6 / Vitamin B6	0,7mg	50%
Foliumzuur / Folic acid	100µg	50%
Vitamine B12 / Vitamin B12	1,25µg	50%
Biotine / Biotin	25µg	50%
Pantotheenzuur / Pantothenic acid	3mg	50%
Kalium / Potassium	500mg	25%
Calcium	520mg	65%
Fosfor / Phosphorus	350mg	50%
Magnesium	188mg	50%
IJzer / Iron	7mg	50%
Zink / Zinc	5mg	50%
Koper / Copper	0,5mg	50%
Mangaan / Manganese	1mg	50%
Seleen / Selenium	28µg	50%
Chroom picolinaat / Chromium picolinate	100µg	250%
Jodium / Iodine	75µg	50%

* Referentie-inname van een gemiddelde volwassene / Reference intake for an average adult (8400 kJ / 2000 Kcal).



Nederland
& België

Hoe maak je een shake? Mix 1 maatschep of zakje Shakeplus (26g) met 250ml halfvolle melk of yoghurt. Minimaal 15 seconden goed mixen in een shakebeker of blender.

Het programma. Om af te vallen vervang je 2 maaltijden per dag door Shakeplus en eet je 1 normale, gezonde maaltijd. Neem 1-2 tussendoortjes indien nodig. Om op gewicht te blijven vervang je 1 maaltijd per dag. Voor voeding in het algemeen, neem Shakeplus waar en wanneer het jou uitkomt.

Gratis coaching? Wij helpen je met jouw doelen! Ga naar www.shakeplus.nl/intake



Shake recepten www.shakeplus.nl/recepten

Tussendoortjes & maaltijden www.shakeplus.nl/tussendoortjes-maaltijden

E-book "Hoe je snel en effectief vet verbrandt" www.shakeplus.nl/ebook



UK

How to prepare a shake? Mix 1 scoop or sachet Shakeplus (26g) with 250ml semi-skimmed milk or yogurt. Mix well for at least 15 seconds in a shaker or blender. Enjoy!

The program. To lose weight, replace 2 meals a day with Shakeplus and have 1 regular, healthy meal. Have 1-2 healthy snacks if necessary. To maintain weight, keep replacing 1 meal a day. For general nutrition, enjoy Shakeplus whenever you like.

Free coaching. Let us help you get results! Visit www.shakeplus.co.uk/intake



Shake recipes www.shakeplus.co.uk/recipes

Healthy snacks & meals www.shakeplus.co.uk/snacks-meals

E-book "How to burn fat fast and effectively" www.shakeplus.co.uk/ebook



Europe &
rest of world

How to prepare a shake? Mix 1 scoop or sachet Shakeplus (26g) with 250ml semi-skimmed milk or yogurt. Mix well for at least 15 seconds in a shaker or blender. Enjoy!

The program. To lose weight, replace 2 meals a day with Shakeplus and have 1 regular, healthy meal. Have 1-2 healthy snacks if necessary. To maintain weight, keep replacing 1 meal a day. For general nutrition, enjoy Shakeplus whenever you like.

Free coaching. Let us help you get results! Visit www.shakeplus.com/intake



Shake recipes www.shakeplus.com/recipes

Healthy snacks & meals www.shakeplus.com/snacks-meals

E-book "How to burn fat fast and effectively" www.shakeplus.com/ebook



Het is **belangrijk** alle informatie in deze bijlage strikt op te volgen. Neem maximaal 2 shakes per dag (2 shakes geven samen 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitaminen en mineralen). Gesloten verpakking tenminste houdbaar tot einde: zie barcode pot of sachet. Koel, droog, afgesloten en buiten bereik van kinderen bewaren.

Shakeplus is een complete, eiwitrijke maaltijd met veel essentiële voedingsstoffen. Ook zeer geschikt als maaltijdvervangend product voor gewichtsbeheersing als het met andere voedingsmiddelen onderdeel is van een energiebeperkt dieet. Gevarieerde, evenwichtige voeding, een gezonde levensstijl en voldoende drinken zijn belangrijk. Bij ziekte, medicijngebruik, zwangerschap of twijfel is het raadzaam een arts, apotheker of andere deskundige te raadplegen. Shakeplus is een maaltijdvervanger met natuurlijke zoetstof uit stevia.



It's **important** to follow all instructions in this leaflet. Enjoy up to 2 shakes a day (2 shakes provide 100% of the daily recommended intake for vitamins and minerals). Unopened package is best before end: see barcode or sachet. Store in a dry, cool place. Keep away from children. Shakeplus is a complete, protein-rich meal with lots of essential nutrients. Suitable as a meal replacement for weight management if used in combination with other nutrition as part of an energy restricted diet. Variation and balanced nutrition and drinking enough are important. In case of illness, pregnancy or doubt, please consult with a medical professional or other expert. Shakeplus is a meal replacement with natural sweetener from stevia.

Etiketten / Labels

- Vanille** <https://www.shakeplus.nl/docs/vanille.pdf>
- Aardbei** <https://www.shakeplus.nl/docs/aardbei.pdf>
- Banaan** <https://www.shakeplus.nl/docs/banaan.pdf>
- Chocolade** <https://www.shakeplus.nl/docs/chocolade.pdf>
- Cappuccino** <https://www.shakeplus.nl/docs/cappuccino.pdf>