



TRINKKOST
ACTIVE
 CHOCO

Durchschnittliche Nährwerte	pro 70 g	% GDA ² pro 70 g	pro 100 g	% GDA ² pro 100 g
Energie kJ (kcal)	1247 (298)	15 %	1782 (425)	21 %
Fett	10,4 g	15 %	14,8 g	21 %
davon gesättigte Fettsäuren	4,6 g	23 %	6,6 g	33 %
- einfach ungesättigte Fettsäuren	3,5 g	10 %	5 g	15 %
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2,2 g	14 %	3,2 g	20 %
Kohlenhydrate	20,6 g	8 %	29,4 g	11 %
davon Zucker	14,5 g	16 %	20,7 g	23 %
Ballaststoffe	5,2 g	21 %	7,4 g	30 %
Eiweiß	27,7 g	55 %	39,6 g	79 %
Salz	0,22 g	3,6 %	0,31 g	5,2 %
Vitamin B1 (Thiamin)	0,64 mg	58 %	0,91 mg	83 %
Vitamin B2 (Riboflavin)	0,77 mg	55 %	1,1 mg	79 %
Vitamin B6	1,6 mg	115 %	2,3 mg	164 %
Vitamin B12 (Cobalamin)	4,0 µg	160 %	5,7 µg	228 %
Vitamin C	42 mg	53 %	61 mg	76 %
Vitamin D3	1,1 µg	22 %	1,6 µg	32 %
Vitamin E	5,3 mg	44 %	7,5 mg	63 %
Vitamin K	5,8 µg	8 %	8,3 µg	11 %
Niacin	2,8 mg	18 %	4,0 mg	25 %
Biotin	18 µg	36 %	26 µg	52 %
Pantothensäure	2,8 mg	47 %	4 mg	67 %
Folsäure	244 µg	122 %	348 µg	174 %
Calcium	0,63 mg	79 %	0,90 g	113 %
Chlorid	0,09 g	11 %	0,13 g	16 %
Chrom	29 µg	72 %	41 µg	103 %
Eisen	13 mg	91 %	18 mg	130 %
Fluor	0,43 mg	12 %	0,62 mg	18 %
Jod	35 µg	23 %	50 µg	33 %
Kalium	0,37 mg	19 %	0,53 g	27 %
Kupfer	0,36 mg	36 %	0,52 mg	52 %
Magnesium	99 mg	26 %	141 mg	38 %
Mangan	0,60 g	30 %	0,86 g	43 %
Molybdän	52 µg	104 %	74 µg	148 %
Phosphor	0,40 g	57 %	0,57 g	82 %
Selen	14 µg	25 %	20 µg	36 %
Sodium	0,08 g	1 %	0,12 g	2 %
Zink	1,7 mg	17 %	2,5 mg	25 %
Cystin	0,47 g		0,67 g	
Histidin	0,51 g		0,73 g	
Isoleucin	1,61 g		2,30 g	
Leucin	2,89 g		4,14 g	
Lysin	2,41 g		3,45 g	
Methionin	0,53 g		0,75 g	
Phenylalanin	0,92 g		1,31 g	
Threonin	1,53 g		2,19 g	
Tryptophan	0,40 g		0,57 g	
Tyrosin	0,66 g		0,94 g	
Valin	1,63 g		2,33 g	

2) Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)
 3) Nutrient Reference Value = Prozent der empfohlenen Referenzmenge



TRINKKOST

COMPLETE
FRUITY

BIO-TRINKMAHLZEIT MIT SUPERFOODS UND FEINEN NUSSTÜCKEN



1 7 Messlöffel (ca. 100g)
TRINKKOST COMPLETE
in einen Shaker oder
Mixer geben.



2 Shaker mit 300 ml
stillem Wasser füllen.



3 Shaker gut verschließen,
10 Sekunden kräftig
schütteln und **TRINKKOST
COMPLETE** genießen.

Hier steckt COMPLETE viel drin.

TRINKKOST COMPLETE liefert dir wichtige Nährstoffe und vollen Geschmack in einer Mahlzeit. Alle enthaltenen Früchte und Gemüse sind zudem 100% BIO. Außerdem garantieren wir Dir, dass keine synthetischen Vitamine, künstlichen Aromen oder Geschmacksverstärker Deinen Genuss stören.

Fühl dich fit und gut mit der COMPLETE BIO-Trinkmahlzeit.

- ☑ **5 komplette Trinkmahlzeiten, mit allen wichtigen Nährstoffen**
- ☑ **26 Vitamine und Mineralien**
- ☑ **Protein- und ballaststoffreich**
- ☑ **Angenehmer Geschmack und einfache Zubereitung**
- ☑ **Frei von synthetischen Vitaminen und Zuckerzusätzen**

500 g	Zutaten
	Vollmilchpulver ¹ , hydrolysiertes Hafermehl ¹ , Rapsölpulver ¹ , Apfelpulver ¹ (10,6 %), Bananenpulver ¹ (8,9 %), gehackte Mandel ¹ , Sonnenblumenkernmehl ¹ , gehackte Walnuss ¹ (2,9 %), Hagebuttenpulver ¹ (2,7 %), Leinsamenschrot ¹ (2,5 %), Macapulver ¹ (2,1 %), Erdbeerpulver ¹ (1,4 %), Rote Bete Pulver ¹ , Hanfproteinpulver ¹ (1,2 %), Karottenpulver ¹ , gemahlene Flohsamenschalen ¹ , Gummi arabicum, natürliches Aroma, Zitronenschalenpulver ¹ , Acerolakirschenpulver ¹ , Spinatpulver ¹ , Chlorella ¹ , Braunalgenpulver (Ascophyllum nodosum) ¹ , Pilzpulver (Agaricus Bisporus) ¹ , Amlaextrakt ¹ , Guavenextrakt ¹ , Basilikumextrakt ¹ , Curryblätterextrakt ¹ , Zitronenschalenextrakt ¹ .

Kann Spuren von Nüssen und Hafer enthalten.

¹Aus kontrolliert biologischem Anbau. Eine Portion sind 100g. Enthält 5 Portionen.

Je nachdem wie groß dein Hunger ist, kannst du 70-120 g nehmen. Dementsprechend nimmst du etwas weniger oder etwas mehr Wasser für die Zubereitung.

Kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.
Nach dem Öffnen innerhalb von 14 Tagen verzehren.
Mindestens haltbar bis: Siehe Aufdruck.

e 500g

Pulver zur Herstellung einer Trinkmahlzeit.

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	% GDA ² pro 100 g
Energie kj (kcal)	1817 (434)	22 %
Fett	17,7 g	25 %
- davon gesättigte Fettsäuren	4,5 g	23 %
- einfach ungesättigte Fettsäuren	7,4 g	22 %
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	5,7 g	36 %
Kohlenhydrate	48,0 g	19 %
- davon Zucker	26,0 g	29 %
Ballaststoffe	12,9 g	52 %
Eiweiß	14,4 g	29 %
Salz	0,12 g	2,0 %
Vitamin A (aus Retinoläquivalenten)	0,17 mg	22 %
Vitamin B1 (Thiamin)	1,8 mg	164 %
Vitamin B2 (Riboflavin)	1,8 mg	129 %
Vitamin B3 (Niacin)	5,9 mg	37 %
Vitamin B5 (Pantothensäure)	5,1 mg	85 %
Vitamin B6	3,4 µg	243 %
Vitamin B7 (Biotin)	14 µg	28 %
Vitamin B12 (Cobalamin)	1,3 µg	52 %
Folsäure	134 µg	67 %
Vitamin C	52 mg	65 %
Vitamin D3	0,85 µg	17 %
Vitamin E	5,6 mg	47 %
Vitamin K	13 µg	17 %
Calcium	0,28 g	35 %
Chlor	0,18 g	23 %
Chrom	45 µg	113 %
Eisen	4,1 mg	30 %
Fluor	0,50 mg	14 %
Jod	90 µg	60 %
Kalium	0,72 g	36 %
Kupfer	0,50 µg	50 %
Magnesium	133 mg	36 %
Mangan	1,5 mg	75 %
Molybdän	46 µg	92 %
Phosphor	0,33 g	47 %
Selen	10 µg	18 %
Natrium	0,05 g	0,8 %
Zink	2,1 mg	21 %

²) Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)



DE-ÖKO-006
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft



4 280001 375369

Trinkkost GmbH / Sigmundstr.18 / 50270 Aachen
tel.: 0221 588 770 90 / mail: hallo@trinkkost.de / web: www.trinkkost.de



TRINKKOST

500 g

Pulver zur Zubereitung einer Mahlzeit im Rahmen einer gewichtsreduzierenden Ernährung.

Zutaten: Molkenprotein¹, Vollmilchpulver¹, hydrolysiertes Hafermehl¹, Bananenpulver¹ (7,1 %), Apfelpulver¹ (5,7 %), Sonnenblumenkernmehl¹, Agavendicksaftpulver¹, gemahlene Walnuss¹ (4,3 %), Hagebuttenpulver¹, Leinsamenschrot¹, Inulin¹, natürliches Aroma, Hanfproteinpulver¹, Karottenpulver¹, Erdbeerpulver¹ (0,7 %), Rote Bete Pulver¹, gemahlene Flohsamenschalen¹, Gummi arabicum, Spinatpulver¹, Zitronenschalenpulver¹, Chlorella¹, Braunalgenpulver (Ascophyllum Nodosum)¹, Pilzpulver (Agaricus Bisporus)¹, Guavenextrakt¹, Basilikumextrakt¹, Curryblätterextrakt¹, Zitronenschalenextrakt¹, natürliches Vitamin E.

Kann Spuren von anderen Nüssen enthalten.

¹Aus kontrolliert biologischem Anbau. Eine Portion sind 70 g. Enthält 7 Portionen.
Kühl, trocken und lichtgeschützt lagern. Mindestens haltbar bis: Siehe Aufdruck.

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	% ²	pro Mahlzeit	% ²
Energie kJ (kcal)	1737(414)	20,7	1216(290)	14,5
Fett	13,4 g	19,1	9,4 g	13,2
davon gesättigte Fettsäuren	4,9 g	24,5	3,4 g	17,2
-einfach ungesättigte Fettsäuren	3,0 g	8,8	2,1 g	6,2
-mehrfach ungesättigte Fettsäuren	5,6 g	35,0	3,9 g	24,5
Kohlenhydrate	39,7 g	15,3	27,8 g	10,7
davon Zucker	23,6 g	26,2	16,5 g	18,4
Ballaststoffe	12,2 g	48,8	8,5 g	34,2
Eiweiß	27,7 g	55,4	19,4 g	38,8
Salz	0,64 g	10,7	0,44 g	7,3
		%NRV ³		%NRV ³
Vitamin A (aus Retinoläquivalenten)	6000 µg	750	4200 µg	525
Vitamin B1 (Thiamin)	3,0 mg	272	2,1 mg	191
Vitamin B2 (Riboflavin)	3,9 mg	279	2,7 mg	195
Vitamin B3 (Niacin)	11,1 mg	69,4	7,8 mg	48,6
Vitamin B5 (Pantothensäure)	9,1 mg	152	6,5 mg	106
Vitamin B6	6,8 mg	486	4,8 mg	340
Vitamin B7 (Biotin)	36,2 µg	72,4	25,3 µg	50,7
Vitamin B9 (Folsäure)	324 µg	162	226 µg	113
Vitamin B12 (Cobalamin)	1,8 µg	72,0	1,3 µg	50,4
Vitamin C	26,2 mg	32,8	18,3 mg	22,9
Vitamin D2	2,2 µg	43,6	1,5 µg	30,5
Vitamin E	12,0 mg	180	8,4 mg	70,0
Calcium	639 mg	86,6	485 mg	60,6
Eisen	7,0 mg	50,0	4,9 mg	35,0
Jod	58,0 µg	38,7	40,6 µg	27,1
Kalium	0,71 g	35,7	0,50 g	25,0
Kupfer	0,47 mg	47,1	0,33 mg	33,0
Magnesium	131 mg	34,8	91,4 mg	24,4
Mangan	1,8 mg	90,0	1,3 mg	63,0
Natrium	0,25 g	44,9	0,17 g	31,5
Phosphor	510 mg	72,9	357 mg	51,0
Selen	30 µg	54,5	21 µg	38,2
Zink	4,1 mg	40,7	2,9 mg	28,5
Cystin	0,44 g		0,31 g	
Histidin	0,56 g		0,39 g	
Isoleucin	2,5 g		1,8 g	
Leucin	4,1 g		2,9 g	
Lysin	3,9 g		2,7 g	
Methionin	0,70 g		0,49 g	
Phenylalanin	1,9 g		1,3 g	
Threonin	1,7 g		1,2 g	
Tryptophan	0,36 g		0,25 g	
Tyrosin	0,99 g		0,69 g	

2) Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)
3) Nutrient Reference Value = Prozent der empfohlenen Referenzmenge

Trinkkost GmbH
Eupener Str. 165
D 50933 Köln

0221 588 770 90
hallo@trinkkost.de
www.trinkkost.de



DE-ÖKO-006
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft



e 500g