



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

### Kann Spuren von Nüssen und Hafer enthalten.

<sup>1</sup>Aus 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 <sup>2</sup> 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 %

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



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:** Molkenprotein<sup>1</sup>, Vollmilchpulver<sup>1</sup>, hydrolysiertes Hafermehl<sup>1</sup>, Bananenpulver<sup>1</sup> (7,1 %), Apfelpulver<sup>1</sup> (5,7 %), Sonnenblumenkernmehl<sup>1</sup>, Agavendicksaftpulver<sup>1</sup>, gemahlene Walnuss<sup>1</sup> (4,3 %), Hagebuttenpulver<sup>1</sup>, Leinsamenschrot<sup>1</sup>, Inulin<sup>1</sup>, natürliches Aroma, Hanfproteinpulver<sup>1</sup>, Karottenpulver<sup>1</sup>, Erdbeerpulver<sup>1</sup> (0,7 %), Rote Bete Pulver<sup>1</sup>, gemahlene Flohsamenschalen<sup>1</sup>, Gummi arabicum, Spinatpulver<sup>1</sup>, Zitronenschalenpulver<sup>1</sup>, Chlorella<sup>1</sup>, Braunalgenpulver (Ascophyllum Nodosum)<sup>1</sup>, Pilzpulver (Agaricus Bisporus)<sup>1</sup>, Guavenextrakt<sup>1</sup>, Basilikumextrakt<sup>1</sup>, Curryblätterextrakt<sup>1</sup>, Zitronenschalenextrakt<sup>1</sup>, natürliches Vitamin E.

### Kann Spuren von anderen Nüssen enthalten.

<sup>1</sup>Aus 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	% <sup>2</sup>	pro Mahlzeit	% <sup>2</sup>
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 <sup>3</sup>		%NRV <sup>3</sup>
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](http://www.trinkkost.de)



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



e 500g