

Lactosérum en poudre mélangé à partir de poudre de lactosérum enrichie en protéines pour la préparation d'un aliment semblable au yaourt. Avec de l'inuline (19,8 %) et des cultures d'acide lactique.

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.

FR PRÉPARATION UNIQUEMENT DANS LA YAOURTIERE FITLINE : Avec 1 sachet de yaourt FitLine (50,5g) et 1 litre de lait écrémé (0,3 % de matières grasses) à température ambiante (environ 20°C), vous pouvez préparer 5 portions.

1. Remplissez le récipient intérieur à moitié avec du lait.
2. Ajoutez le contenu entier d'un sachet de yaourt FitLine Feel Good* et mélangez à l'aide d'un batteur électrique ou d'un fouet jusqu'à ce que la poudre soit dissoute.
3. Ajoutez le reste du lait et mélangez à nouveau soigneusement.
4. Une fois que le mélange est bien homogène, placez le couvercle sur le récipient intérieur et faites sortir autant d'air que possible.
5. Remplir le récipient extérieur d'eau bouillante jusqu'au bord supérieur des supports du récipient intérieur (environ 0,5 litre).
6. Insérer le récipient intérieur.
7. Placer le couvercle sur le récipient extérieur et le fixer par un léger mouvement de rotation.
8. Pour une fermentation optimale du yaourt, laissez la yaourtière FitLine :
 - Reposer pendant au moins 10 heures à température ambiante, à l'abri des courants d'air (idéalement sur une surface isolante, telle qu'une planche en bois).
 - Ne pas l'ouvrir ni la déplacer pendant le processus de fermentation.
9. Placez le récipient intérieur contenant le yaourt FitLine Feel Good* terminé au réfrigérateur pendant 8 à 10 heures avant de le consommer.
10. Le yaourt FitLine Feel Good* peut être conservé au réfrigérateur jusqu'à 5 jours.

RECOMMANDATION D'UTILISATION : Consommer 200 ml de produit prêt à l'emploi par jour.

REMARQUE : Une durée de fermentation plus courte permet d'obtenir un yaourt plus doux qui ne durcit pas.

L'utilisation de lait plus gras, par exemple de 3,5 à 3,8 %, permet d'obtenir un yaourt particulièrement crémeux.

EN PREPARATION ONLY IN FITLINE YOGHURT MAKER: From 1 sachet of FitLine Yoghurt-Drink (50.5 g) and 1 liter of skimmed milk (0.3 % fat) at room temperature (approx. 20°C), you can make 5 servings.

1. Fill the inner container halfway with milk.
2. Add the entire contents of one sachet of FitLine Feel Good* Yoghurt and mix with an electric hand mixer or whisk until the powder is dissolved.
3. Add the remaining milk and stir thoroughly again.
4. Once well mixed, place the lid on the inner container and press out as much air as possible.
5. Fill the outer container with boiling water up to the top edge of the supports for the inner container (approx. 0.5 liters).
6. Insert the inner container.
7. Place the lid on the outer container and secure it with a slight twisting motion.
8. For an optimal yoghurt fermentation process, let the FitLine yoghurt maker:
 - Stand for at least 10 hours at room temperature, protected from drafts (ideally on an insulating surface, such as a wooden board).
 - Do not open or move it during the fermentation process.
9. Place the inner container with the finished FitLine Feel Good* Yoghurt in the refrigerator for 8–10 hours before consumption.
10. The FitLine Feel Good* Yoghurt can be stored in the refrigerator for up to 5 days.

RECOMMENDATION FOR USE: consume 200 ml of ready-to-use product a day.

NOTE: A shorter fermentation time will result in a milder yoghurt that will not set.

Using higher-fat milk, e.g., with 3.5–3.8 %, results in an especially creamy yoghurt.

6 sachets de / packages of 50,5 g e = 303 g



PM-International France
29, rue Albert Einstein, 54320 Maxéville, France
www.fitline.com



Teneur moyenne Average Value	pour 100 g de poudre per 100 g powder	% AJR* / NRV†	par portion (200 ml de préparation) ² per Portion (200 ml prepared) ²	% AJR* / NRV†
Energie / Energy	1279 kJ / 303 kcal		372 kJ / 88 kcal	
Lipides / Fat	1,0 g		0,73 g	
dont acides gras saturés / of which Saturates	0,67 g		0,46 g	
Glucides / Carbohydrate	33 g		10 g	
dont sucres / of which Sugars	33 g		10 g	
Fibres / Fibre	17 g		1,7 g	
Protéines / Protein	33 g		10 g	
Sel / Salt	1,7 g		0,40 g	
Calcium	670 mg	84	320 mg	40
Phosphore / Phosphorus	830 mg	119	280 mg	40
Niacine / Niacin	148 mg	925	15 mg	94
Inuline	19,8 g		1,9 g	

* AJR (Pourcentage des Apports Journaliers Recommandés pour un adulte) /
NRV (percent of the daily reference intake value (adults))

² 200 ml de produit prêt-à-consommer préparé avec 50,5 g de poudre et 1 litre de lait écrémé (0,3 % de matières grasses) / 200 ml of the ready-to-consume product prepared with 50.5 g of powder and 1 liter of skimmed milk (0.3 % fat)

Le paquet contient 30 portions de 200 ml prêtes à consommer.
The package produces 30 ready to use portions of 200 ml.

FR INGRÉDIENTS : Lactosérum en poudre enrichi en protéines, inuline (19,8 %), gélatine bovine, niacine, cultures lactiques (avec du lait, lactose) (espèces de Bifidobacterium, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus, Streptococcus thermophilus), arôme naturel.

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.

Feel Good*

Yaourt / Yoghurt

Exclusivement développé et fabriqué pour PM-International Group.
Exclusively developed and manufactured for PM-International Group.

Excellente qualité du produit selon les normes internationales GMP.
Excellent product quality according to international GMP standards.

Conservser idéalement au réfrigérateur. A consommer de préférence avant la date indiquée, et concernant le numéro de lot: voir le bandeau blanc et sur chaque sachet. Conservez dans un endroit frais et sec. / Ideally, keep pack in the refrigerator. Best before end and Lot No.: see side and individual package. Store in a cool, dry place.

AVERTISSEMENT: Il est important de veiller à une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.
CAUTION: Please note that it is important to ensure a varied and balanced diet and a healthy lifestyle.

* Le calcium contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives.
Calcium contributes to the normal function of digestive enzymes.