

Feel Good*



Mezcla de suero de leche en polvo preparada a partir de suero de leche enriquecido en proteínas para la preparación de una bebida semejante al yogur; con inulina (19,8%) y bacterias del ácido láctico.

Mistura de soro de leite em pó, preparada a partir de soro de leite enriquecido com proteínas, para a preparação de uma bebida semelhante ao iogurte; contém inulina (19,8%) e bactérias do ácido láctico.

- ES PREPARACIÓN SÓLO EN LA YOGURTERA FITLINE:** Con 1 sobre de FitLine Yogur-Bebida (50,5 g) y 1 litro de leche desnatada (0,3% de grasa) a temperatura ambiente (aproximadamente 20°C), puede preparar 5 raciones.
1. Llene el recipiente interior hasta la mitad con leche.
 2. Añada todo el contenido de un sobre de FitLine Feel Good* Yogur-Bebida y mézclelo con una batidora de mano eléctrica o con un batidor de varillas hasta que se disuelva el polvo.
 3. Añada el resto de la leche y vuelva a mezclar bien.
 4. Una vez bien mezclado, tape el recipiente interior y presione para que salga todo el aire posible.
 5. Llene el recipiente exterior con agua hirviendo hasta el borde superior de los soportes del recipiente interior (aproximadamente 0,5 litros).
 6. Introduzca el recipiente interior.
 7. Coloque la tapa en el recipiente exterior y fíjela con un ligero movimiento giratorio.
 8. Para que el proceso de fermentación del yogur sea óptimo, deje la yogurtera FitLine:
 - En reposo durante al menos 10 horas a temperatura ambiente, protegida de las corrientes de aire (idealmente sobre una superficie aislante, como una tabla de madera).
 - No la abra ni la mueva durante el proceso de fermentación.
 9. Coloque el recipiente interior con la Bebida-Yogur FitLine Feel Good* terminada en el frigorífico durante 8-10 horas antes de su consumo.
 10. El FitLine Feel Good* Yogur-Bebida puede conservarse en el frigorífico hasta 5 días.
- RECOMENDACIÓN DE USO:** Consumir 200 ml de producto "listo para usar" al día.
- NOTA:** Un tiempo de fermentación más corto dará como resultado una bebida de yogur más suave y con una consistencia más líquida. Si se utiliza leche más grasa, por ejemplo, con un 3,5 - 3,8 %, se obtiene un yogur especialmente cremoso.

- PT PREPARAÇÃO APENAS NA YOGURTEIRA FITLINE:** Com 1 saqueta de bebida de iogurte FitLine (50,5 g) e 1 litro de leite magro (0,3% matéria gorda) à temperatura ambiente (aprox. 20°C), pode fazer 5 porções.
1. Encha o recipiente interior até meio com leite.
 2. Adicione todo o conteúdo de uma saqueta de FitLine Feel Good* Yoghurt-Drink e misture com uma batadeira eléctrica ou bata até o pó estar dissolvido.
 3. Adicione o restante leite e volte a mexer bem.
 4. Depois de bem misturado, coloque a tampa no recipiente interior e pressione para fora o máximo de ar possível.
 5. Encha o recipiente exterior com água a ferver até ao bordo superior dos suportes do recipiente interior (cerca de 0,5 litros).
 6. Introduza o recipiente interior.
 7. Coloque a tampa no recipiente exterior e fixe-a com um ligeiro movimento de torção.
 8. Para um processo ótimo de fermentação do iogurte, deixe a iogurteira FitLine:
 - Repousar durante pelo menos 10 horas à temperatura ambiente, protegida de correntes de ar (de preferência numa superfície isolante, como uma tábua de madeira).
 - Não a abra ou mova durante o processo de fermentação.
 9. Coloque o recipiente interior com o iogurte-bebida FitLine Feel Good* acabado no frigorífico durante 8 a 10 horas antes de o consumir.
 10. O iogurte-bebida FitLine Feel Good* pode ser conservado no frigorífico até 5 dias.
- RECOMENDAÇÃO DE UTILIZAÇÃO:** Consumir 200 ml de produto pronto a usar por dia.
- NOTA:** Um tempo de fermentação mais curto resultará numa bebida de iogurte mais suave e com uma consistência mais líquida. A utilização de leite mais gordo, por exemplo, com 3,5-3,8%, resulta num iogurte especialmente cremoso.

6 paquetes / pacotes de 50,5 g e = 303g

PM-International PM Luxit, S.L.
C/ Rennes, 5 Bajo Local
03730 JAVEA - ESPAÑA
www.fitline.com

PM-International Portugal Lda.
Praceta do Castelo, Lote C6
4705-629 BRAGA - PORTUGAL



Art-Nr. 9709001ES © 2025 by PM-International 9709001ES0725P5

- ES INGREDIENTES:** Polvo de suero de leche enriquecido en proteínas, inulina (19,8%), vitamina B₃ (nicotinamida, ácido nicotínico), bacterias del ácido láctico (con **leche, lactosa**) (Especies de bifidobacterias, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus, Streptococcus thermophilus), aroma natural.
- PT INGREDIENTES:** Soro de leite em pó enriquecido com proteínas, inulina (19,8%), vitamina B₃ (nicotinamida, ácido nicotínico), bactérias do ácido láctico (com **leite, lactose**) (Espécies de bifidobactérias, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus, Streptococcus thermophilus), aroma natural.

El contenido del envase sirve para preparar 30 porciones de 200 ml.
O conteúdo da embalagem serve para preparar 30 porções prontas a consumir de 200 ml.

Valor promedio Valor médio	por 100 g de polvo / pó % VRN ¹	por porción / porção (200 ml de bebida preparada) ² % VRN ¹
Energía	1256 kJ / 298 kcal	389 kJ / 92 kcal
Grasa / Lípidos de las cuales, saturadas / dos quais Saturados	1,3 g 0,81 g	0,75 g 0,47 g
Carbohidratos / Hidratos de Carbono de los cuales azúcar / dos quais açúcares	40 g 40 g	11 g 11 g
Fibra	17 g	1,7 g
Proteínas	23 g	9,2 g
Sal	2,0 g	0,44 g
Calcio / Cálcio	830 mg 104	330 mg 41
Fósforo	1030 mg 147	300 mg 43
Niacina / Vitamina B ₃ (niacina)	148 mg 925	15 mg 94
Inulina	19,8 g	1,9 g

¹ VRN (valor de referencia de nutrientes / valores de referência do nutriente)
² 200 ml de producto listo para consumir, preparado con 50,5 g de polvo y 1 litro de leche desnatada (0,3 % mg)
200 ml de produto pronto a consumir, preparado com 50,5 g de pó e 1 litro de leite magro (0,3 % matéria gorda)



Feel Good*

Yoghurt-Drink



Desarrollado y fabricado exclusivamente para el grupo PM-International.
Desenvolvido e fabricado exclusivamente para o grupo PM-International.

Producto fabricado de acuerdo con el estándar internacional BPF.
Produto fabricado segundo o padrão internacional GMP.

Idealmente, conservar los paquetes en el frigorífico. Consumir preferentemente antes de y número de lote: ver en la caja y en el paquete individual. Almacenar en lugar frío y seco. / Conservar as saquetas no frigorífico. Consumir de preferência antes do fim de, e número de lote: ver a caixa e a saqueta individual. Armazenar em local fresco e seco.

ADVERTENCIA: Tenga en cuenta que es importante asegurar una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. / **ADVERTÊNCIA:** Assegure uma dieta variada e equilibrada e um estilo de vida saudável.

* El calcio contribuye a la normal función de las enzimas digestivas.
O cálcio contribui para o normal funcionamento das enzimas digestivas.



F0709001ES-00