



Verktyg för effektiv och långsiktig viktkontroll

Svensk VLCD av högsta kvalitet

Information till läkare, sjuksköterskor,
dietister, terapeuter, coacher mfl.



Slankas produkter tillverkas i Sverige med BRC-certifiering (Global standard) A-klass, som är högsta kvalitetssäkring för livsmedel. www.brcglobalstandards.com. Slankas verksamhet är certifierad enligt IP Livsmedel. Det innebär att vi har åtagit oss att följa en rad strikta regler om livsmedels-säkerhet och spårbarhet. Att kraven uppfylls kontrolleras av ett oberoende certifieringsorgan som i sin tur har granskats av myndigheten SWEDAC. GC-nr 01-2596.

Innehåll

Slanka VLCD	3
Innehåll i Slanka	3
Hur använder man Slanka?	4
Slanka Maxi och kliniska effekter	5
Slanka-App	5
Ett bra verktyg till nya livsstilen.	5
Slanka-App!	5
Tillredning SHAKE/SOPPA/GRÖT	6
TIPS!	6
Näringsinnehåll shakes	8
Bassortimentet	8
Näringsinnehåll – Bassortimentet	8
Ingredienser – bassortimentet	8
Näringsinnehåll – Laktosfritt sortiment	9
Ingredienser – Laktosfria sortimentet	9
Om allergier	10
BMI	11
Kroppsfett tabell – Vad är ideal procent kroppsfett?	12
BMI-tabell	12
Tips före och efter överviktsoperationer	13
Slanka Kokosolja	14
Måltidsmättet	14
Övrig information	15



Slanka VLCD

Alla VLCD-produkter och förpackningar måste genomgå granskning för ett godkännande/tillstånd av Statens Livsmedelsverk. Strikta internationella normer gäller för att få kalla en produkt VLCD.

En VLCD-produkt får innehålla 450- 800 kcal per dagsintag, och de ingredienser som får variera har främst att göra med kvalitet på smak och proteiner. I Slankas fall är sammansättningen exklusiv, då den bygger på en lyckad kombination av förstklassigt innehåll och en mycket god smak.

Dagsintag: 3 Slanka-måltider vilket ger 500-540 kcal fullvärdig näring.

VLCD är sedan många år ett genomforskat ämne, hemma och utomlands. Studier bekräftar VLCD:s fördelar, framför allt vid starten av en viktnedgång, då den snabba viktnedgången i början ger motivation att fortsätta mot en ny och hälsosammare livsstil.

Obesitasklinikerna vill att patienterna ska gå på VLCD ett antal veckor innan operation. Nu sker forskning på andra områden än de som gäller enbart viktnedgång, såsom undersökningar av samband mellan viktnedgång och snarkning, artros, diabetes, högt blodtryck m m. Slanka är en VLCD-produkt, som kommit ett par steg vidare jämfört med de som redan finns på marknaden. Slanka är den enda VLCD-produkt på marknaden som inte har tillsatt av vare sig aspartam, gluten eller sojamejöl. Det har betydelse bland annat för människor som lider av allergier.

Innehåll i Slanka

Många människor har ett starkt sockerbehov och översötade livsmedel diskuteras som ett problem. Slanka har gjort extra ansträngningar för att skapa en god balans mellan sötningsgrad och de goda smakerna.

Proteinerna i Slanka VLCD bassortiment kommer från mjölkprotein. Det teoretiska laktosvärdet för Slanka bassortiment ligger mellan 24-27 g per 100 g pulver.

Slankas laktosfria sortiment innehåller < 0,01 g laktos. Proteinet kommer från laktosreducerat skummjölkspulver och ärtprotein.



Sötningsmedlet aspartam är ifrågasatt och har väckt oro under många år. Istället för aspartam har vi fruktos som sötningsmedel och en liten del acesulfam K, vilket är ett sötningsmedel som inte berörts av några negativa forskningsresultat. Finns endast i shakes, i soppor ingen tillsatt sötning. I Slanka laktosfria sortiment är shakes sötade med fruktos och steviolglycosider. Sopporna är inte sötade.

Acesulfam K är helt kalorifritt och kan ej metaboliseras av kroppen, det passerar kroppen oförändrat. Aspartam däremot är uppbyggd av två aminosyror (asparaginsyra och fenylalanin) och metaboliseras därför som andra aminosyror (det vill säga ger ett visst energivärde). Personer som lider av fenylketonuri (PKU) och är överkänsliga mot fenylalanin, är ej känsliga för acesulfam K, men måste iaktta försiktighet med aspartam.

Fruktos har i Slanka ersatt aspartam och kommer från sockerbeta, odlad inom EU. Det ger lägre GI än maltodextrin, socker m fl kolhydrater. Mängd fruktos beror på smak. Milkshakes Choklad, Mintchoklad, Jordgubb ger ca 3,5 g/portion. Cappuccino ger ca 4-4,5 g/portion och Vanilj ca 5 g/portion. Ett päron innehåller som jämförelse ca 7 g fruktos. Sopporna innehåller inte fruktos.

Oljan i Slanka är rapsolja som har många fördelar. Rapsolja har en förhållandevis hög andel av omega 3-fettsyran alfa-linoleninsyra, som i kroppen kan omvandlas vidare till fiskfettsyror EPA och DHA. Rapsoljan är i regel svensktillverkad. Innehåll: 7 % mättat fett, 59 % enkelomättat fett och 30 % fleromättat fett.



Slanka Cappuccino är inte koffeinfri. En portion Slanka Cappuccino innehåller ca 2 mg/cl. Enligt Livsmedelsverket ligger koffeinhalten i en vanlig kopp kaffe på ca 7 mg/cl. I Slanka Mintchoklad kommer mintsmaken från tillsatt arom som innehåller mentol.

Kryddor som används i soppor innehåller t ex lök, vitlök, persilja. Kycklingsoppan innehåller kycklingbitar samt även curry. I Grönsakssoppan finns bitar av grönsaker och även selleri som krydda. Slankas soppor och shakes innehåller inte tillsatt gluten eller sojamjöl.

Slankas råvaror har till största delen skandinaviskt och europeiskt ursprung. Läs mer om innehållet i varje produkt på www.slanka.se, där finns utförlig information.

Hur används Slanka?

Slanka har flera viktningsprogram. Vilket som väljs beror på den individuella ambitionsgraden och på en bedömning av patientens allmäntillstånd. I rådgivningen för Slanka-coacherna en ständig dialog med kunderna för att välja den bästa vägen för varje individ.

Slankas viktprogram



Slanka Maxi

Detta är den effektivaste metoden för snabb viktningsprogram. Då intas enbart 3 Slanka-måltider/dag vilket ger fullvärdig näring och ca 500 kcal/dag. Milkshakes och soppor innehåller likvärdig näring. Att dricka tillräckligt med vatten varje dag är viktigt. Man får hjälp av ketonkropparna (fettförbränningen är igång), efter ca fyra dagar, då hungerkänslorna dämpas. Det snabba resultatet ger uppmuntran och en mental kick att fortsätta på den inslagna vägen.

Man måste vara fullt frisk och Slanka bör inte användas som enda näringskälla under en längre sammanhängande tid än tre veckor i taget utan samråd med Slanka-coach eller läkare/dietist. Lågintensiv träning är att rekommendera under viktningsprogram med Slanka Maxi.

Efter genomförda Slanka Maxi måste försiktighet med mat iakttas och ca 1 veckas övergång till Slanka kombi planeras. Detta för att magen ska vänja sig vid mat igen.

Information om övergången till Slanka Kombi, se www.slanka.se

Direktlänk:

<http://www.slanka.se/valj-viktprogram/overgang-till-slanka-kombi/>

Slanka Kombi

Man kan starta sin viktningsprogram direkt med Slanka Kombi eller som en övergång från Slanka Maxi. Fortsätt med 3 Slanka-måltider och lägg varje dag till en mindre måltid med vanlig mat, enligt tallriksmodellen. Ett alternativ är att inta 2 Slanka-måltider + 2 små tallriksmodeller. Med dessa 4 måltider fungerar förbränningen bäst under viktningsprogram i Slanka Kombi. Drick tillräckligt med vatten per dag.

Med Slanka Kombi uteblir ketonfasen, som dämpar hungerkänslorna, och viktningsprogram tar något längre tid. Fortsätt med Kombi tills du nått din målvikt. Du kan ersätta en Slanka VLCD med en Slanka Måltidsbit. Glöm inte den dagliga motionen under viktningsprogrammet.

En fördel med Slanka Kombi är att alla kan använda detta alternativ, oavsett om man är äldre, har vissa medicinska problem och inte bör gå på Slanka Maxi.

Information om övergång till Slanka Balans, se www.slanka.se

Direktlänk: <http://www.slanka.se/valj-viktprogram/overgang-fran-slanka-kombi-till-slanka-balans/>

Slanka Balans

När man nått sin önskevikt och har en jämvikt mellan den energi man tar in och den man gör av



Verktyg för viktkontroll

med, då är Slanka Balans den sista fasen i viktne-
gången. Nu handlar det om att hålla den nya vikten
på lång sikt – för resten av livet. Man måste göra en
livsstilsförändring, för att inte återgå till sina gamla
vanor. På www.slanka.se och hos våra Slanka-
coacher finns den information man behöver.

Slanka 5:2

Ät vanlig sund mat 5 dagar i veckan och de andra
två dagarna äter du Slankas goda soppor och shakes.

Slanka-App

Ett bra verktyg för nya livsstilen



Recept på god och lättlagad mat,
kaloritabell, smart inköpslista mm
finns i Slankas App för
Android och iPhone.

Ladda ner gratis!

Slanka-App!

För både Android
och iPhone

Slanka Maxi och kliniska effekter

När man går på Slanka Maxi, 3 Slanka-måltider,
tillsammans ca 500 kcal/dag, och dricker tillräckligt
med vatten, ca 3 liter/dygn, kommer man in i lätt
ketos efter ca 4 dagar. Ketonkropparna som bildas
hjälper kroppen att inte känna hunger, och man får
energi och blir pigg. Hjärnan fungerar och till allra
största delen är det fett som förbränns, musklerna
skyddas. Man bör alltid röra sig under viktminskning
och även det skyddar muskelmassan.

Viktminskningen brukar ligga på 0,5 -3 kg per vecka
för kvinnor och 1-4 kg för män. Den stora viktminsk-
ningen, som sker i början, ger ökad motivation att
fortsätta att gå ner i vikt. Fördelarna, som visar sig
snabbt hos många patienter, är av ofta av medi-
cinskt positiv karaktär. Viktigt är att efter perioden
med Slanka Maxi få patienterna att äta mindre och
bättre, gärna medelhavsdiet, samt skaffa sig nya
motionsvanor.

Slanka Maxi (endast 3 Slanka/dag) ska inte användas av personer med:

- diabetes typ I
- olika hjärtbesvär, infarkter, större operationer
- lever och njurskador, porphyria, svåra depressioner
- anorexia nervosa och bulimia nervosa
- lågt blodtryck och låga blodsockervärden ej heller ska gravida och ammande samt ungdomar under 18 år använda VLCD

Vissa biverkningar av Slanka Maxi

(3 Slanka = fullvärdig näring/500 kcal per dag):

Huvudvärk: Beror ofta på för litet intag av vatten.

Förstoppning: Att dricka tillräckligt med vatten är
också här av största vikt, det hjälper de flesta men
inte alla. Vår erfarenhet visar att Frukt&Fiber-tabletter
brukar hjälpa om de tas på ca 3-4:e dagen. Vi rekommenderar Slanka kokosolja alt. psylliumfröskal för dagligt intag.

Diarré och illamående: Förekommer men är sällsynt.
Den höga koncentrationen av mineraler kan bli till
besvär hos en del patienter. Det går att dela upp
en påse i två portioner, med mer vatten är rekommenderat och även att dricka vatten innan och efter
intag av Slanka. Om man har ont i magen och diarré
som håller i sig, kan det vara laktosintolerans.
TIPS! Byt till Slankas laktosfria produkter.

Om inte besvären går över inom rimlig tid, ska man
kontakta sin läkare.

Tillredning en portion SHAKE/SOPPA/GRÖT

Blanda påsens innehåll med 2,5-3 dl kallt vatten i en Slanka-shaker. Skaka inte med varmt vatten (övertryck). Drink inom 10 minuter.

Tips: Kall milkshake – gott med is i.

Varm soppa – värm i mikro till max 60°C.

Låt soppan dra ett par minuter innan du äter den.

Slanka som enda näringsintag- endast när du är fullt frisk: 3 påsar /dag + ca 3 liter vatten/dag.

Laktosfria sortimentet blandas med 3 dl vatten för shakes och soppor. Gröten blandas med 1 dl varmt vatten och sätts in i mikron 1 min, rör om.

Här några tips för smaksättning av Slanka

Många fler tips finns på

<http://www.slanka.se/variera-dina-slanka/>

TIPS!

Mixa Laktos- och glutenfria shakes och soppor (3 dl vatten) i en elektrisk mixer och lite Slanka Kokosolja då blir de extra fyliga, läckra och ger mättnad.

Frappé

Mixa kallt vatten och Slanka Cappuccino samt 1 tsk Slanka Kokosolja i en elektrisk mixer för att få extra fluffigt. Tillsätt några isbitar.

Smakar som en kall frappédrink. Ät gärna med lång sked eller tjockt sugrör.



SOPPA – härlig som den är, men kul att göra olika.

Så här kan du variera din Slanka-soppa!

Lyxig soppa/gryta **

- Räkor, crabfishpinnar, purjolöksringar och sparrisbitar i alla Slankas soppor är smaskigt.
- Lax skurna i kuber och haricots verts i Grönsakssoppan ger en god fisksoppa.
- Strimlad kassler med skivade champinjoner i Champinjonsoppan är jättegott.
- För en Potatis- och purjolöksoppa lägger man i potatisskivor och purjolök i Grönsak- eller Tomatsoppan.
- Basilika och smulad fetaost gör Tomatsoppan extra lyxig. För mer tuggmotstånd lägg i lite färska tomater. Krydda med lite tabasco.
- Spenat och musslor i Tomat- eller Grönsakssoppan blir gott.
- Kycklingbitar med ärtor och sparris i Kycklingsoppan smakar bra.
- Låt lite keso smälta ner i soppan. Blir lite extra. Passar alla Slankas soppor.
- Lite fullkornspasta, typ fjärilsvingar eller snäckor, är en annan variant. Tillsammans med stavar av squash, purjolök och morötter. Gärna med en tomat skuren i tärningar. Passar alla soppor.
- Frysta thailändska wokgrönsaker med lime är gott i alla Slankas soppor.



** ej när man går på Slanka Maxi

Gröt med bär och frukt**

Så här gör du gröten bäst:

Häll påsens innehåll i en djup tallrik. Tillsätt 1 dl varmt vatten. Rör om med en sked så gröten blandar sig, pressa mot tallriksväggen. Några bitar är äpple, så de kan du inte lösa upp. Ställ in i mikro 1 min, medelhög effekt. Rör om igen och vill du ha lite lösare konsistens kan du röra i lite mer varmt vatten. Tillsätt ca 1 tsk Slanka Kokosolja. Smörsmaken ger extra god smak!

Vill du ha lite extra:

Lägg en klick turkisk yoghurt och färska eller tinade frusna hallon. Jättegott att variera med färska bär och frukter som vinbär, granatäpple, krusbär, skivad banan, extra äppelbitar och kanel m m. Och du kan alltid köpa bär och ha i frysen. Prova tärnad mango eller ananas. Eller varför inte lingon, björnbär, blåbär osv.

Gröten passar lika fint till frukost som en efterrätt när suget känns lite extra starkt. Eller som ett mellanmål.

Du äter gröt som den är när du går på Maxi.



** Ej när man går på Slanka Maxi.

SHAKES



Lyxig drink**

Mixa Slanka med frusna bär och frukter t ex mango, persika, jordgubbar, hallon etc. Tillsätt vatten.

Chili choklad

Mixa med kallt vatten och chilipulver, eller färsk, i den styrka du gillar. Mixa gärna med isbitar. Ät med en lång sked. Glöm inte att lägga i Slanka Kokosolja.

Varm choklad

Tillaga din Slanka med vatten. Värm ej över 60°. Smaken påminner om O'boy.

Varm vanilj med kanel

Tillaga Slanka med varmt vatten. Eller mikra, ej över 60°. Pudra över lite kanel.

Päron-vanilj

Blanda med lite is och kallt vatten samt några droppar Päron Bordsarom. Mums!

** Ej när man går på Slanka Maxi.

SLANKA MAXI

Använd gärna torkade kryddor för att variera slankamaten.

vitlök
chili
torkad persilja
dragon
basilika
dill
cayennepeppar
kanel
kardemumma
m fl.



Näringsinnehåll shakes Bassortimentet

Näringsinnehåll	per 100 g	per portion (=45 g)	per dygns- dos (=135 g)	% av RDI*
Energ� kcal/kJ	380/1600	170/700	500/2150	
Protein g	37	17	50	
Kolhydrat g	37	17	50	
varav sockerarter g	35	16	47	
Fett g	8,5	4	11	
varav mättat g	1,5	0,5	2	
varav linolsyra g	2,2	1	3	
Fiber g	1	0,5	1,5	
Vitamin A mg	0,8	0,4	1,1	138
Vitamin D �g	4	1,8	5,4	108
Vitamin E mg	8	3,6	11	110
Vitamin K �g	52	23	70	
Tiamin mg	1,3	0,6	1,8	129
Riboflavin mg	2	0,9	2,6	163
Niacin mg	13,8	6,2	18,6	103
Vitamin B6 mg	1,8	0,8	2,4	120
Vitamin B12 �g	3,3	1,5	4,5	450
Folacin �g	170	76	230	115
Biotin �g	90	40	120	80
Pantotensyra mg	3	1,3	4	67
Vitamin C mg	50	23	68	113
Natrium (Na) g	0,9	0,4	1,2	
Kalium (K) g	1,6	0,7	2,2	
Kalcium (Ca) g	0,9	0,4	1,2	150
Klorid (Cl) g	1,2	0,6	1,7	
Fosfor (P) mg	880	400	1200	150
Magnesium (Mg) mg	320	140	430	143
J�rn (Fe) mg	12	5,5	16	114
Zink (Zn) mg	11	4,8	15	100
Koppar (Cu) mg	1,4	0,7	2	
Jod (I) �g	120	55	170	113
Mangan (Mn) mg	1,8	0,8	2,5	
Krom (Cr) �g	37	17	50	
Selen (Se) �g	42	19	56	
Molybden (Mo) �g	110	49	150	

Näringsinnehåll soppor Bassortimentet

Näringsinnehåll	per 100 g	per portion (=45 g)	per dygns- dos (=135 g)	% av RDI*
Energ� kcal/kJ	370/1550	170/700	500/2100	
Protein g	37	17	50	
Kolhydrat g	37	17	50	
varav sockerarter g	26	12	35	
Fett g	8,5	4	12	
varav mättat g	1,5	0,5	2	
varav linolsyra g	2,2	1	3	
Fiber g	1	0,5	1,5	
Vitamin A mg	0,8	0,4	1,1	138
Vitamin D �g	4	1,8	5,4	108
Vitamin E mg	8	3,6	11	110
Vitamin K �g	52	23	70	
Tiamin mg	1,3	0,6	1,8	129
Riboflavin mg	2	0,9	2,6	163
Niacin mg	13,8	6,2	18,6	103
Vitamin B6 mg	1,7	0,8	2,3	115
Vitamin B12 �g	3,3	1,5	4,5	450
Folacin �g	170	76	230	115
Biotin �g	90	40	120	80
Pantotensyra mg	3	1,3	4	67
Vitamin C mg	50	23	68	113
Natrium (Na) g	1,5	0,7	2	
Kalium (K) g	1,6	0,7	2,2	
Kalcium (Ca) g	0,9	0,4	1,2	150
Klorid (Cl) g	1,4	0,6	1,9	
Fosfor (P) mg	820	370	1110	139
Magnesium (Mg) mg	310	140	420	140
J�rn (Fe) mg	12	5,5	16	114
Zink (Zn) mg	11	4,8	15	100
Koppar (Cu) mg	1,4	0,7	2	
Jod (I) �g	120	55	170	113
Mangan (Mn) mg	1,8	0,8	2,5	
Krom (Cr) �g	37	17	50	
Selen (Se) �g	41	18	55	
Molybden (Mo) �g	110	49	150	

Ingredienser - bassortimentet

Choklad: Skummj lkspulver, mj lkprotein, fruktos, fettreducerat kakaopulver (7 %), mineraler*, vitaminer**, sojalecitin, vegetabilisk olja (raps), stabiliseringsmedel xanthangummi och karragenan, maltodextrin, arom, sötningsmedel acesulfam K.

Mintchoklad: Skummj lkspulver, mjölkprotein, fruktos, fettreducerat kakaopulver (7 %), mineraler*, vitaminer**, sojalecitin, vegetabilisk olja (raps), stabiliseringsmedel xanthangummi och karragenan, maltodextrin, arom, sötningsmedel acesulfam K.

Jordgubb: Skummj lkspulver, mjölkprotein, fruktos, mineraler*, vitaminer**, sojalecitin, vegetabilisk olja (raps), arom, maltodextrin, stabiliseringsmedel xanthangummi och karragenan, jordgubbspulver (1 %), färgämne r dbetsr tt, sötningsmedel acesulfam K.

Cappuccino: SSkummj lkspulver, mjölkprotein, fruktos, mineraler*, vitaminer**, kaffeextrakt (4,5 %), sojalecitin, vegetabilisk olja (raps), stabiliseringsmedel xanthangummi och karragenan, arom, sötningsmedel acesulfam K.

Vanilj: Skummj lkspulver, mjölkprotein, fruktos, mineraler*, vitaminer**, sojalecitin, vegetabilisk olja (raps), stabiliseringsmedel xanthangummi och karragenan, arom, sötningsmedel acesulfam K.

Tutti Frutti: Skummj lkspulver, mjölkprotein, fruktos, mineraler*, vitaminer**, sojalecitin, vegetabilisk olja (raps), arom (persika, apelsin, banan), cikoriarotfiber (inulin), stabiliseringsmedel xanthangummi och karragenan, bananpulver (1,5 %), färgämne betakaroten och r dbetsr tt, sötningsmedel acesulfam K.

Kyckling: Skummj lkspulver, mjölkprotein, maltodextrin, arom (innehållande mjölk, selleri, ägg, smakförstärkare mononatriumglutamat, dinatriumguanylat och dinatriuminosinat), sojalecitin, mineraler*, vitaminer**, vegetabilisk olja (raps), kycklingbitar (vitt h nsk tt, salt, antioxidationsmedel askorbylstearat, alfa-tokoferol, lecitiner och citronsyra) (1,5 %), stabiliseringsmedel xanthangummi och karragenan, salt, purjolök, färgämne betakaroten.

Grönsak: Skummj lkspulver, mjölkprotein, arom (innehållande mjölk och selleri), maltodextrin, sojalecitin, mineraler*, vitaminer**, vegetabilisk olja (raps), morotsbitar*, stabiliseringsmedel xanthangummi och karragenan, broccoli*, salt, tomatgranulat*, basilika, färgämne klorofyllkoppar-komplex.

Mineraler *(natriumklorid, trikalciumfosfat, magnesiumcitrat, kaliumklorid, kaliumfosfat, magnesiumfosfat, järn(II)difosfat, natriummolybdat, zinksulfat, kromklorid, kaliumjodid, natriumselenit, mangansulfat, kopparsulfat)

Vitaminer** (askorbinsyra, di-alfa-tokoferylacetat, nikotinamid, d-biotin, retinylacetat, kalcium-d-pantotenat, yanokobalamin, folsyra,   pyridoxinhydroklorid, kolekalciferol, tiaminmononitrat, riboflavin, fyllokinon).



Näringsinnehåll shakes Laktosfria sortimentet

	per 100g	per portion (=46 g)	per dygnsdos (=138 g)
Energi kcal/kJ	1650/390	750/180	2250/540
Protein g	36	17	50
Kolhydrat g	36	17	50
varav sockerarter g	29	13	40
Fett g	9,5	4,5	13
varav mättat g	1,5	1	2,5
varav linolsyra g	2,2	1	3
Fiber g	4,5	2	6
Vitamin A mg	0,8	0,4	1,1
Vitamin D Mg	3,8	1,7	5,2
Vitamin E mg	8,1	3,7	11
Vitamin K µg	51	23	70
Tiamin mg	1,1	0,5	1,5
Riboflavin mg	1,4	0,6	1,9
Niacin mg	14	6,4	19
Vitamin B6 mg	1,6	0,7	2,2
Vitamin B12 µg	2,4	1,1	3,3
Folsyra	160	74	220
Biotin µg	80	37	110
Pantotensyra mg	3,8	1,7	5,2
Vitamin C mg	49	23	68
Natrium (Na) g	0,9	0,4	1,2
Kalium (K) g	2	0,9	2,8
Kalcium (Ca) g	0,6	0,3	0,8
Klorid (Cl) g	1,5	0,7	2,1
Fosfor (P) mg	1010	470	1390
Magnesium (Mg) mg	280	130	390
Järn (Fe) mg	12	5,5	17
Zink (Zn) mg	9,8	4,5	14
Koppar (Cu) mg	1,6	0,7	2,2
Jod (I) µg	120	55	170
Mangan (Mn) mg	1,8	0,8	2,5
Krom (Cr) µg	40	18	55
Selen (Se) µg	41	19	57
Molybden (Mo) µg	160	74	220

Näringsinnehåll soppa Laktosfria sortimentet

	per 100g	per portion (=46 g)	per dygnsdos (=138 g)	Energi
kcal/kJ	1650/380	730/170		2200/520
Protein g	36	17	50	
Kolhydrat g	36	17	50	
varav sockerarter g	15	7	21	
Fett g	9	4	12	
varav mättat g	1	0,5	1,5	
varav linolsyra g	2,2	1	3	
Fiber g	4,5	2	6	
Vitamin A mg	0,8	0,4	1,1	
Vitamin D Mg	3,8	1,7	5,2	
Vitamin E mg	8,1	3,7	11	
Vitamin K µg	51	23	70	
Tiamin mg	1,1	0,5	1,5	
Riboflavin mg	1,4	0,6	1,9	
Niacin mg	13	6	18	
Vitamin B6 mg	1,6	0,7	2,2	
Vitamin B12 µg	2,4	1,1	3,3	
Folsyra	160	74	220	
Biotin µg	80	37	110	
Pantotensyra mg	3,8	1,7	5,2	
Vitamin C mg	49	23	68	
Natrium (Na) g	1,4	0,6	1,9	
Kalium (K) g	1,8	0,8	2,5	
Kalcium (Ca) g	0,6	0,3	0,8	
Klorid (Cl) g	2,4	1,1	3,3	
Fosfor (P) mg	1010	470	1390	
Magnesium (Mg) mg	280	130	390	
Järn (Fe) mg	12	5,5	17	
Zink (Zn) mg	9,8	4,5	14	
Koppar (Cu) mg	1,5	0,7	2,2	
Jod (I) µg	120	55	170	
Mangan (Mn) mg	1,8	0,8	2,5	
Krom (Cr) µg	41	19	57	
Selen (Se) µg	42	19	58	
Molybden (Mo) µg	160	74	220	

Laktosfria sortimentet

Slanka laktos- och glutenfria shakes, soppor och gröt är unika lågkaloriprodukter. Slanka Maxi ger dig valfrihet att välja 3 eller 4 portioner per dag. Näringsinnehållet är balanserat för både 3 och 4 portioner.

Shakes: ApelsinChoklad och Citrus

Soppor: Champinjon och Tomat

Gröt: ÄppleKanel

Slanka laktosfria produkter innehåller < 0,01 % laktos per portion.

För soppor och shakes/portion:
46 g pulver blandas med 300 ml vatten

För gröt/portion:
47 g pulver blandas med 100 ml vatten

Ingredienser – laktosfria sortimentet

ApelsinChoklad: Laktosreducerat skumspulver, ärtprotein, fruktos, fettreducerat kakaopulver (7,5 %), mineraler*, vitaminer**, vegetabilisk olja (raps), **sojalecitin**, maltodextrin, arom, stabiliseringsmedel xanthangummi och karragenan, apelsinjuicepulver* (glukossirap, koncentrerad apelsinjuice), cikoriarotfiber (inulin), natriumbikarbonat, sötningsmedel steviolglykosider. **Citrus:** Laktosreducerat skummjörkspulver, ärtprotein, fruktos, mineraler*, vitaminer**, cikoriarotfiber (inulin), vegetabilisk olja (raps), **sojalecitin**, arom, apelsinjuicepulver* (glukossirap, koncentrerad apelsinjuice), stabiliseringsmedel xanthangummi och karragenan, äppelsyra, färgämne betakaroten, sötningsmedel steviolglykosider.

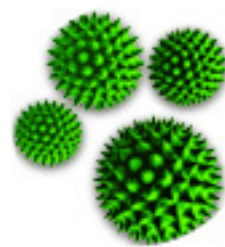
Champinjon: Laktosreducerat skummjörkspulver, ärtprotein, **sojalecitin**, modifierad majsstärkelse, mineraler* och vitaminer**, lökpulver, vegetabilisk olja (raps), champinjonpulver (2,8%), cikoriarotfiber (inulin), arom (innehållande **selleri**), salt, stabiliseringsmedel xanthangummi och karragenan, persilja, vitlökpulver.

Tomat: Laktosreducerat skummjörkspulver, ärtprotein, tomatpulver (17 %), **sojalecitin**, modifierad majsstärkelse, mineraler*, vitaminer**, vegetabilisk olja (raps), kött- och grönsaksbuljong (nötkött, tomat, lök, morot, kål, broccoli, vitlök), lökpulver, salt, **rotselleripulver**, arom (innehållande **selleri**), chilipeppar, stabiliseringsmedel xanthangummi och karragenan, vitlökpulver, basilika, färgämne rödbetsrött.

ÄppelGröt: Laktosreducerat skummjörkspulver, ärtprotein, glutenfria **havregryn*****, fruktos, majsstärkelse, mineraler*, vitaminer**, **havrefiber**, vegetabilisk olja (**soja**), äpplebitar (2,5 %), äppelpulver** (äpple, majsstärkelse och socker), arom, kanel (0,15 %).

Mineraler* natriumcitrat, magnesiumcitrat, kaliumklorid, magnesiumfosfat, kaliumfosfat, kalciumfosfat, natriumklorid, ferridifosfat, natriummolybdat, zinksulfat, kromklorid, kaliumjodid, natriumselenit, mangansulfat, kopparsulfat. **Vitaminer**** vitamin C, vitamin E, vitamin B3, vitamin B7, vitamin A, vitamin B5, vitamin B12, vitamin B9, vitamin B6, vitamin D3, vitamin B1, vitamin B2, vitamin K. Portionspåse: 46 g.

*** Produkten innehåller påvisbar mängden gluten, garanterat mindre än 20 ppm.



Om allergier

Laktosvärde i bassortimentet

Laktos (= mjölksocker) är en sockerart som finns naturligt i mjölk. Avfettad skummjök finns i våra produkter och innehåller därför ca 11-12 g laktos per påse (45 g pulver). Det teoretiska laktosvärdet för Slankas VLCD-produkter ligger mellan 24-27 g per 100 g pulver. En påse består av 45 gram.

Choklad 25 g/100 g
Mintchoklad 25 g/100 g
Jordgubb 27 g/100 g
Vanilj 27 g/100 g
Cappuccino 25 g/100 g
Tutti Frutti 23 g/100 g
Kyckling 26 g/100 g
Grönsak 27 g/100 g

Laktosfria produkter

Innehåller laktosreducerad skummjök och ärtprotein, med < 0,01g laktos, vilket är Livsmedelsverkets krav för laktosfria produkter. Blandas med 3 dl vatten för shakes och soppor och 1 dl vatten för gröten

Allergi mot mjölkproteiner

Slankas shakes, soppor, gröt och måltidsbitar är mjölkbaserade.

Sojaallergi

Våra produkter har ej tillsatt sojamjöl. Våra produkter innehåller liten mängd sojalecitin som konsistensgivare och är utan protein.

Citrusallergi

Citrus arom finns i Slankas TuttiFrutti, Apelsin/Choklad och Citrus. Vissa citruskänsliga personer kan vara känsliga för tomater. I Grönsakssoppa och Tomatsoppa finns tomatgranulat. Antioxidationsmedel citronsyra ingår Måltidsbitarna.

Selleriallergi

Sellerin kommer från aromerna i soppor. Slankas övriga sortiment innehåller inte selleri.

Äggallergi

Kycklingsoppa och Slanka Måltidsbitar kan innehålla liten del av ägg.

Glutenintolerans

Slankas shakes och soppor har ej tillsatt gluten. Måltidsbitarna är glutenfria. Specialhavre får/kan användas i glutenfria produkter och det är det som Slankas produkter innehåller.

Nötallergi

Tillverkning av Slanka sker i nötfri produktion.

Jästintolerans

Slankas produkter innehåller varken tillsatt bakjäst eller jästextrakt (däremot kan små mängder naturligt förekommande jäst finnas, liksom hos de flesta livsmedel).

Vegan

Slanka shakes, soppor och måltidsbitar/bars är mjölkbaserade. Kycklingsoppa innehåller kyckling och spår av ägg. Tomatsoppa innehåller köttbuljong. Slanka Måltidsbitar kan innehålla spår av ägg.

Vegetarian

Kyckling- och Tomatsoppa är ej vegetabiliska.

Allergitabell

Slanka PRODUKT	Laktos	Mjölprotein	Gluten	Sojamjöl	Sojalecitin	Aspartam	Selleri	Nötter	Jäst	Ägg (spår)	Vegetarisk
Choklad	x	x	-	-	x	-	-	-	-	-	x
Mintchoklad	x	x	-	-	x	-	-	-	-	-	x
Jordgubb	x	x	-	-	x	-	-	-	-	-	x
Vanilj	x	x	-	-	x	-	-	-	-	-	x
Cappuccino	x	x	-	-	x	-	-	-	-	-	x
TuttiFrutti	x	x	-	-	x	-	-	-	-	-	x
Grönsak	x	x	-	-	x	-	x	-	-	-	x
Kyckling	x	x	-	-	x	-	x	-	-	x	-
ÄppelGröt *	-	x	-	-	x	-	-	-	-	-	x
Citrus *	-	x	-	-	x	-	-	-	-	-	x
ApelsinChoklad *	-	x	-	-	x	-	-	-	-	-	x
Tomat *	-	x	-	-	x	-	x	-	-	-	-
Champinjon *	-	x	-	-	x	-	x	-	-	-	x
ChokladToffe bar	x	x	-	-	x	-	-	-	-	(x)	x
ChokladMint bar	x	x	-	-	x	-	-	-	-	(x)	x

* < 0.01% laktos = laktosfritt, i konsumtionsfärdig beredning.

BMI

BMI är förhållandet mellan vikt och längd och ger ett mått på om man är underviktig, normalviktig eller överviktig. BMI är inte ett exakt mått på hur mycket fettvävnad som kroppen består av, utan mer en fingervisning om hur förhållandet är mellan vikt och längd.

Skillnader som påverkar BMI

Muskler väger mer än fett, benstommen kan ha olika täthet. Män har mindre mängd kroppsfett än kvinnor. En vältränad person har lite fett men kan väga mycket, medan en otränad person kan väga mindre men ha mer fett. BMI kan bli missvisande.

Räkna ut BMI

Vikten/längden x 2 = BMI

Dessutom har män mer muskler i kroppen och kvinnor har mer fett, så egentligen kan de inte ha samma riktvärde på BMI.

Kroppen kan innehålla max kroppsfett 50-60 %.

På vissa personer stämmer inte BMI

För kroppsbyggare som har mycket muskler, vilka väger mer än fett är BMI-värdet inte rättvisande. Barn och ungdomar upp till 18 år kan inte använda samma skala som för vuxna, eftersom kroppen inte vuxit färdigt.

VIKT	BMI KVINNA	BMI MAN	KOMMENTARER
Undervikt	< 17	< 20	Risk för näringsbrist. Viktökning oftast positivt för hälsan.
Normalvikt	17-24	20-25	Att hålla sin normalvikt är bra. Att äta på ett hälsosamt sätt och att röra på sig är viktigast för hälsan. Kolesterolet brukar ligga på normal nivå, vid normalvikt. Men kan av olika anledningar vara högt, eventuellt vara ärftligt.
Övervikt	24-28	25-30	Innebär en måttlig förhöjd risk för ohälsa. Se över dieten och öka motionen. Bra för hälsan att gå ner i vikt. Efter BMI 27 ökar riskerna markant för att få högt blodtryck, förhöjt kolesterol och diabetes typ II.
Fetma	28 >	30 >	Mycket förhöjd risk för ohälsa. Att gå ner i vikt minskar oftast riskerna betydligt.

Kropps fett tabell – Vad är ideal procent kropps fett?

Här förklarar vi hur mycket kropps fett som är idealt beroende på kön och aktivitetsgrad. Som tabellen visar så har kvinnor en högre relativ fetthalt än män på alla nivåer. Att kvinnor allmänt har mer kropps fett beror på fysiska skillnaden som hormoner, bröst, möjligheten att bli gravid. Denna tabell utgår från "The American Council on Exercise" och deras studier inom området, vilken är en av de mest välkända och använda om kropps fett.

Kropps fett Tabell

Kropps fett kategorier	Kvinnor % Kropps fett	Män % Kropps fett
Nöd värdigt Fett	10-12 %	2-4 %
Atlet/Idrottsman	14-20 %	6-13 %
Fitness/Vältränad	21-24 %	14-17 %
Acceptabelt	25-31 %	18-25 %
Överviktig	32 % +	25 % +

BMI-tabell

Längd meter	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00
Vikt kg											
50	22,2	20,8	19,5	18,4	17,3	16,3	15,4	14,6			
55	24,4	22,9	21,5	20,2	19	17,9	17	16,1	15,2		
60	26,7	25	23,4	22	20,8	19,6	18,5	17,5	16,6	15,8	
65	28,9	27,1	25,4	23,9	22,5	21,2	20,1	19	18	17,1	16,3
70	31,1	29,1	27,3	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5	19,4	18,4	17,5
75	33,3	31,2	29,3	27,5	26	24,5	23,1	21,9	20,8	19,7	18,8
80	35,6	33,3	31,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4	22,2	21	20
85	37,8	35,4	33,2	31,2	29,4	27,8	26,2	24,8	23,5	22,3	21,3
90	40	37,5	35,2	33,1	31,1	29,4	27,8	26,3	24,9	23,7	22,5
95	42,2	39,5	37,1	34,9	32,9	31	29,3	27,8	26,3	25	23,8
100	44,4	41,6	39,0	39,0	34,6	32,7	30,9	29,2	27,7	26,3	25
105		43,7	41,0	38,6	36,3	34,4	32,4	30,7	29,1	27,6	26,3
110			42,9	40,4	38,0	35,9	33,9	32,1	30,5	28,9	27,5
115			44,9	42,2	39,7	37,5	35,5	33,6	31,9	30,2	28,8
120				44,1	41,5	39,2	37,0	35,1	33,2	31,6	30
125				45,9	43,2	40,8	38,5	36,5	34,6	34,6	31,3
130					44,9	42,4	40,1	38,0	36,0	36,0	32,5
135					46,7	44,1	41,6	39,4	37,3	35,5	33,7
140						45,7	43,2	40,9	38,7	38,7	35,0
145							44,7	42,3	40,1	38,1	36,2
150								43,8	41,55	41,5	37,5

Nöd värdigt kropps fett

För att kroppen ska fungera ordentligt behöver vi en viss andel kropps fett. Detta varierar både från individ till individ men specifikt mellan könen, kvinnor rekommenderas inte gå under 10 % kropps fett medan män kan gå så långt ner som 2 %. Detta är absolut minimumvärden och ingenting att eftersträva, bodybuilders går sällan under 5 % kropps fett.

Atlet – Idrottsman

Denna nivå tillhör de väldigt aktiva inom muskelbyggande eller aktiva sporter samt tränande individer som aktivt sysslar med fettförbränning. Vid denna nivå kommer tydlig muskeldefinition som är en bra bit under genomsnittet. Här skiljer det också en hel del mellan kropps fett på män och kvinnor, kvinnor ligger mellan 14-20 % kropps fett medan män ligger på mellan 6-13 %. Denna nivå av kropps fett ses endast som hälsosam om den kommer från en aktiv livsstil och inte från undernäring.

Fitness – Vältränad

Detta är nivån där aktiva, vältränade individer hamnar, med vardaglig motion och en normal kosthållning. Vid denna nivå kan det variera i muskeldefinition. Här ligger kvinnor mellan 21-24% och män mellan 14-17 % kropps fett.

Acceptabelt

Acceptabel nivå av kropps fett. Detta är den vanligaste gruppen med övervikt, oftast utan en aktiv livsstil. Kvinnor ligger mellan 25-31% och män mellan 18-25 % kropps fett. Hälsorisker börjar visa sig som högt blodtryck, höga kolesterolvärden m m.

Överviktig

Överstiger du 32 % som kvinna eller 25 % kropps fett som man, så tillhör du nivån kraftigt överviktig - fetma. Vid dessa nivåer är det vanligt att kropps fett är en växande hälsorisk.



Tips före och efter överviktsoperationer

Viktnedgång före operation med hjälp av Slanka lågkaloridiet

Många sjukhus/överviktsenheter vill att deras patienter ska gå ner ett antal kilo innan operation. Fettinlagringen kring levern är ohälsosam och även bukfetman kan bli ett problem vid operation. Ca 8-10% av kroppsvikten är ett vanligt önskemål om viktnedgång.

Förslag på Slanka-måltider/dag	Förslag på Slanka-måltider/dag
Bassortimentet	Laktosfria sortimentet
3 Slankamåltider - 500 kcal	3 Slankamåltider - 540 kcal
4 Slankamåltider - 665 kcal	4 Slankamåltider - 720 kcal
5 Slankamåltider - 830 kcal	5 Slankamåltider - 900 kcal

En snabb viktnedgång före operation är positiv och kan ge färre komplikationer och förkorta operationstiden, samt sjukhusvistelsen. Man återhämtar sig snabbare efter operationen. För att få alla näringsämnen kroppen behöver räcker det med 3 påsar av Slankas milkshakes eller soppor, men det går bra att öka till 4 eller 5 st.

Patienterna rekommenderas ofta att gå på lågkaloridiet 2-6 veckor innan operation. Det skiljer sig hur man gör på olika sjukhus, beroende på önskemål om intag av antal kilokalorier per dag.

Även för patienter med diabetes typ 2 kan lågkaloridiet fungera bra, man måste dock vara uppmärksam på att medicinering kan behöva justeras.

Den viktiga ketosfasen kommer igång när intaget är enbart 3 Slanka-måltider per dag, 500 kcal. Hungern dämpas, den aktiva fettförbränningen fungerar. För personer som ska opereras eller som är mycket överviktiga kan det kännas lättare att få äta 4 eller fler Slanka måltider per dag.

Några dagar innan operationen kan det vara bra att öva sig på att dela upp Slanka måltiderna till halva portioner och äta dem med korta tidsintervaller. Då känner man sig tryggare efter operationen och är van att hantera halva portioner och att äta ofta. Att dricka ca 2-3 liter vatten per dag före operation är också viktigt att förmedla till patienterna.

Slanka lågkaloridiet efter överviktsoperation

Efter operationen rekommenderas oftast flytande föda under viss tid. Att byta ut valfria måltider mot Slanka-måltider, samt dela upp portionerna är att rekommendera. Ta halva innehållet av Slanka måltiden med hälften av vattnet (125-150 ml) 6 gånger per dag.

Senare kan Slanka användas som mellanmål, och även till att byta ut vissa måltider, om tiden inte räcker till för att tillreda annan måltid.

Viktigt för patienterna är att få tillräckligt med näring och vätska, speciellt när man äter mindre måltider. För den som äter 3 Slanka-måltider med 250 ml vatten till varje påse, blir det 750 ml vätska. Om rekommendationen är att dricka 2 liter vätska/dag totalt, så behövs ytterligare 1.250 ml vätska/dag.

Slanka medverkar i diabetesprojektet "Projekt 600" som startade våren 2012, www.typ2.se.

Vetenskaplig studie för Slanka VLCD. Studie ledd av Docent Henrik Forssell och läkaren Erik Norén vid Blekingesjukhuset. Resultaten av studien publiceras i Nutrition Journal. <http://www.mynewsdesk.com/se/slanka-sverige-ab/pressreleases/ny-studie-vid-sar-vlcd-med-fruktos-betydelse-vid-viktne-dga-ang-1056389>

Rådgivning - Livsstilsförändring

För att kunder/patienter ska uppnå bättre kost- och motionsvanor erbjuder Slanka rådgivning och stöd via telefon, Skype, e-post eller personligt besök. Slanka-coacherna erbjuder även en 8 veckors internettjänst, Slanka TankeTräning, samt Slanka Livsstilsprogram, ett mer djupgående program. Vi anpassar oss efter kundens behov.

För mer information ring Slanka kundtjänst 0702-800 837.

Slanka Kokosolja

Slanka kallpressade kokosolja är av högsta kvalitet. Ekologiskt odlad, ej blekt eller härdad. Består av MCT, medellånga fettsyror, som lätt tas upp i kroppen.

Kokosolja är en intressant olja för hälsan, främst tack vare det höga innehållet av laurinsyra (finns även i bröstmjolk) samt kaprylsyra. Kokosolja skapar inga fria radikaler och skapar inte oxidation i kroppen och innehåller inga transfetter.

Bästa fett för matlagning.

Tål att upphetas till 198 grader utan att förändras.



Slanka Kokosolja finns med smörsmak eller neutral utan smak av kokos, 500 ml i lätt plastburk.

Måltidsmättet

Slanka Sverige har samarbete med Måltidsmättet. Ett enkelt och pedagogiskt redskap för personer som känner sig osäkra på hur stora portioner de ska äta.

Måltidsmättet är ett verktyg för att skapa medvetenhet om kost och balans och som passar i kombination att lära sig äta mat i rätt mängd och kan användas med Slanka Kombi och Balans, 5:2 samt andra dieter. Måltidsmättet finns i två utförande, en för kvinna och en för man.

Mättet är framtaget i samarbete med dietister.



Mer information om kokosolja:

<http://www.kostdemokrati.se/midi/2012/07/16/kokosolja-har-helt-otroliga-naringsvarden-och-farmakologiska-mojligheter/>

<http://www.aftonbladet.se/wellness/article13592985.ab>

http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/local_165814.pdf



Övrig information

SLANKAS PRODUKTER

Shake VLCD	Choklad, MintChoklad, Vanilj, Jordgubb, TuttiFrutti, Cappuccino, Citrus* och ApelsinChoklad*	* Laktosfritt sortiment
Soppor VLCD	Kyckling, Grönsak, Champinjon* och Tomat*	
Gröt VLCD	Äppelgröt*	
Måltidsbit LCD	Choklad/Toffee bar Choklad/Mint bar	
Kokosolja	Kallpressad Neutral smak Smörsmak med naturlig smörarom.	
Tillbehör	Shaker (fri från bisfenol A) Minttabletter med steviolglykosider, för fräsch andedräkt (förpackning fri från bisfenol A)	
Webbsida	Svensk www.slanka.se Engelsk www.slanka.com Finsk www.slanka.fi	
Slankas App	Finns för iPhone, iPad och Android. Den är gratis. Även finsk version. Sök på Slanka.	
Adress till Slanka	Slanka Sverige AB Box 7077 402 32 Göteborg Telefon: 0702-800 837	
Organisationsnr	556688-7898	
Slankas ledning	Anita Fuchs, Slankabutiken i Göteborg AB, Göteborg, 0708-45 08 17 Lena Villaume, Slanka Viktklubben AB, Stockholm, 0707-60 30 01	

Slanka Sverige AB är medlem i Svensk Egenvård

Slanka Sverige AB har genomgått kvalitetssäkring – IP Livsmedelscertifiering 2014



Slanka Sverige AB

Kundservice 0702-800 837, info@slanka.se, www.slanka.se