



Light
Puding
Kakaolu

100 g pişmiş kakaolu light pudingın ortalama besin ögeleri*

Enerji	68 Kcal
Protein	4,25 g
Yağ	0,35 g
Karbonhidrat	12,00 g

* Yağsız süt ile hazırlanmış 1 porsiyon (yaklaşık 115 g) light pudingın enerji değeri 78 Kcal'dir.

Light
Puding
Vanilya Aromalı

100 g pişmiş vanilya aromalı light pudingın ortalama besin ögeleri*

Enerji	62 Kcal
Protein	4,05 g
Yağ	0,15 g
Karbonhidrat	11,00 g

* Yağsız süt ile hazırlanmış 1 porsiyon (yaklaşık 110 g) light pudingın enerji değeri 68 Kcal'dir.

Light
Krem Şanti

100 ml tarifine göre hazırlanmış light krem şantinin ortalama besin ögeleri*

Enerji	46 Kcal
Protein	1,50 g
Yağ	3,50 g
Karbonhidrat	2,10 g

* 1 yemek kaşığı (yaklaşık 20 ml) light krem şantinin enerji değeri; (su ile) 9 Kcal, (yağsız süt ile) 11 Kcal'dir.

Tadını kaçırmadan hafifleyin.



İşin özü kalitedir.



Tarif, Öneri ve Bilgiler
Dr. Oetker Deneme Mutfağı
Telefon: 0 800/415 98 04
www.droetker.com.tr



Daha az kalori ama aynı mükemmel lezzet...

Sağlıklı yaşamın
"tadını çıkarın"!



Dr. Oetker Light Puding ve Light Krem Şanti, diğer tatlılar gibi şeker içermiyor. O mükemmel tadını, bileşimindeki özenle seçilmiş hammaddelerden alıyor.

Bu nedenle formuna dikkat edenler ve diyetinde şekerli yiyecekler bulunmayanlar için derece ideal.

Hemen bugünden başlayarak Dr. Oetker Light Puding ve Light Krem Şanti ile kendinizi şımartabilir, özlediğiniz gerçek Dr. Oetker tadından vazgeçmeden sağlıklı yaşamın "tadını çıkarabilirsiniz".



- Şeker yerine tatlandırıcı içerir.
- Light Puding: Puding'ten %50 daha az kalorili

· Light Krem Şanti: Krem Şanti'den %40 daha az kalorili

**Türk Diabet Cemiyeti
İzmir Şubesi**

tarafından gönüllü hastalarla yapılan çalışma sonucu 1 porsiyon pudingin 1 ekmeğe değişimi ve 1/2 süt değişimi olarak kullanılmasında hiçbir sakınca olmadığı görülmüştür.

Bu ürünü günlük beslenme planınızda nasıl ve ne kadar kullanacağınızı lütfen diyetisyeninize danışınız.

1 poşet puding 4 porsiyondur.
1 porsiyon = 1 ekmeğe değişimi + 1/2 süt değişimi

Türkiye'de ilk ve tek!