

Inhaltsliste Fitness Adventskalender HERO BODY 2023

1x Energieriegel Double Choc

Zutaten: Glutenfreier **Hafer (Hafermehl)**, **Hafer**vollkornflocken), Reissirup*, Hanfsamen*, Kakaomasse*, Rohrzucker*, **Cashew**mus*, Kakaobutter*, Kokosblütenzucker*, Kakaopulver*, Meersalz, Vanille-Extrakt, Emulgator: Lecithine*.

*Aus kontrolliert biologischem Anbau

Nährwerte	Pro 100 g	Riegel (35 g)
Energie	1579 kJ / 378 kcal	553 kJ / 132 kcal
Fett - davon gesättigte Fettsäuren	16,4 g 3,9 g	5,74 g 1,4 g
Kohlenhydrate - davon Zucker	47,5 g 28,1 g	16,6 g 9,8 g
Ballaststoffe	4,6 g	1,6 g
Eiweiß	7,5 g	2,6 g
Salz	0,24 g	0,08 g

1x Energieriegel Salted Peanut

Zutaten: Glutenfreier **Hafer (Hafermehl)**, **Hafer**vollkornflocken), Reissirup*, **Erdnüsse** geröstet* (17 %), Hanfsamen*, **Erdnuss**mus* (6 %), Kakaobutter*, Meersalz (0,48 %), Vanille-Extrakt.

*Aus kontrolliert biologischem Anbau

Nährwerte	Pro 100 g	Riegel (35 g)
Energie	1687k J/403 kcal	590k J/141 kcal
Fett - davon gesättigte Fettsäuren	21 g 5,5 g	7,4 g 1,9 g
Kohlenhydrate - davon Zucker	40 g 23 g	14 g 8,1 g
Ballaststoffe	3,3 g	1,2 g
Eiweiß	10 g	3,9 g
Salz	0,5 g	0,2 g

1x Energieriegel Apfelstrudel

Zutaten: Glutenfreier **Hafer (Hafermehl)**, **Hafer**vollkornflocken), Reissirup*, Hanfsamen*, **Cashew**mus*, Apfelwürfel* (6 %), Kakaobutter*, Zimt*, natürliches Apfelaroma (0,26 %), Vanille-Extrakt, Meersalz.

*Aus kontrolliert biologischem Anbau

Nährwerte	Pro 100 g	Riegel (35 g)
Energie	1557 kJ / 372 kcal	545 kJ / 130 kcal
Fett - davon gesättigte Fettsäuren	15 g 4,6 g	5,4 g 1,6 g
Kohlenhydrate - davon Zucker	49 g 28 g	17 g 9,9 g
Ballaststoffe	2,9 g	1,0 g
Eiweiß	6,8 g	2,4 g
Salz	0,2 g	0,1 g

1x Teff Porridge ORIGINAL

Calculated according to prepared snack:
Bezogen auf den fertig zubereiteten Snack:

	per/pro 100g	per/pro Portion (198g)	% per/pro Portion ¹
Energy / Energie	435,7 kJ 103,8 kcal	862,7 kJ 205,6 kcal	10%

Fat / Fett	1.1 g	2.2 g	3%
of which Saturates / davon gesättigte Fettsäuren	0.3 g	0.6 g	3%
Carbohydrate / Kohlenhydrate	17.1 g	33.8 g	13%
of which sugar / davon Zucker	3.9 g	7.8 g	9%
Fibre / Ballaststoffe	8.4 g	16.7 g	
Protein / Eiweiß	2.2 g	4.3 g	9%
Salt / Salz	<0.1 g	0.1 g	2%

Nutrient reference values per portion¹ / Nährstoffbezugswerte pro Portion¹ (198g)
Manganese / Mangan 2,9mg 146% Iron / Eisen 2,4mg 17%
Magnesium 58mg 15%

¹Reference intake of an average adult (8400 kJ/2000 kcal) / Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

INGREDIENTS ZUTATEN

Teff flakes* (77%), Teff-Flocken* (77%),
dried nectar of coconut
palm tree blossom*,
coconut milk powder*,
Atlas sea salt.
Kann produktionsbedingt
Spuren von Schalenfrüchten
und Sesam enthalten. Trocken
lagern. Vor Wärme schützen.
*Certified organic ingredients /
aus kontrolliert biologischem Anbau

1x Teff Porridge COCONUT

Calculated according to prepared snack:
Bezogen auf den fertig zubereiteten Snack:

	per/pro 100g	per/pro Portion (203g)	% per/pro Portion ¹
Energy / Energie	494,8 kJ 118,2 kcal	999,4 kJ 238,4 kcal	12%

Fat / Fett	2.7 g	5.4 g	8%
of which Saturates / davon gesättigte Fettsäuren	1.7 g	3.5 g	18%
Carbohydrate / Kohlenhydrate	16.9 g	34.2 g	13%
of which sugar / davon Zucker	4.1 g	8.2 g	9%
Fibre / Ballaststoffe	8.7 g	17.5 g	
Protein / Eiweiß	2.3 g	4.6 g	9%
Salt / Salz	<0.1 g	0.1 g	2%

Nutrient reference values per portion¹ / Nährstoffbezugswerte pro Portion¹ (202g)
Manganese / Mangan 2,9mg 146% Iron / Eisen 2,5mg 18%
Magnesium 58mg 15%

¹Reference intake of an average adult (8400 kJ/2000 kcal) / Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

INGREDIENTS ZUTATEN

Teff flakes* (70%), dried
nectar of coconut palm tree
blossom*, shredded
coconut* (9%), coconut
milk powder*, Atlas sea salt.
Kann produktionsbedingt
Spuren von Schalenfrüchten
und Sesam enthalten. Trocken
lagern. Vor Wärme schützen.
*Certified organic ingredients /
aus kontrolliert biologischem Anbau

2x Ingwershot Granatapfel

	Je 100ml	Je SHOT (30ml)
Energie	257 kJ	77 kJ
	60 kcal	18 kcal
Fett	0 g	0 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0 g	0 g
Kohlenhydrate	14,6 g	4,4 g
- davon Zucker*	12,8 g	3,8 g
Eiweiß	0,3 g	0,1 g
Salz	0 g	0 g

*mit Agavendicksaft gesüßt

Wasser, Ingwerstückchen* 17%, Agavendicksaft*,
Granatapfelgrundstoff 3% (natürliches Granatapfelaroma*,
Granatapfelsaft*, schwarzes Karottenkonzentrat*,
Geliermittel: Johannisbrotkernmehl*),
Zitronensaftkonzentrat*, Kartoffelstärke*,
Pfeilwurzstärke*, Geliermittel (Agar-Agar*, Pektin), Salz.
* Sämtliche landwirtschaftlichen Zutaten aus kontrolliert
biologischem Anbau.

1x Gewürzmischung Mango Curry

Mango, Koriander, Kurkuma, Paprika, Ingwer,
Bockshornklee, Kreuzkümmel, Pfeffer, Chili,
Pastinaken, Zimt, Piment, Fenchel, Kardamom,
Nelken, Kümmel aus kontrolliert biologischem
Anbau

1x Ayurveda Kräuter

Zutaten: Basilikum, Bockshornklee, Curcuma,
Thymian, Oregano, Tomate, Meersalz, Knoblauch,
Zwiebel, Cayenne Pfeffer

1x Café de Paris

Schnittlauch, Paprika, Knoblauch,
Oregano, Majoran, Estragon,
Zitronenmyrte und Meersalz

1x Gewürzmischung Piri Piri

Zutaten: Chili, Zwiebel, Paprika,
Knoblauch, Pfeffer, Kreuzkümmel,
Petersilie, Meersalz

1x Ben & Anna Deo-Creme Persian Lime (45g)

ohne PEG's, Parabene & Phthalate
100% vegan & glutenfrei
zertifizierte Naturkosmetik
unterstützt Ocean Cleaning

3x Bio Kräutersaat

Für die nachhaltige Zweitanwebung
des Kalenders als Kräuterbeet nach
der Weihnachtszeit

2x Bio Hanfproteinpulver 30 g

Zutaten: Hanfsamen

Anwendung: 1 Portion (30g) in Wasser, Smoothie oder Joghurt einrühren.

Nährwerte	pro 100g	pro Portion (30g)
Energie (Kj)	1446	433,8
Energie (Kcal)	346	103,8
Fett	9,1 g	2,73 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,2 g	0,36 g
Omega 3	1,4 g	0,42 g
Omega 6	4,8 g	1,44 g
Kohlenhydrate	6,5 g	1,95 g
davon Zucker	5,7 g	1,71 g
Ballaststoffe	23 g	6,9 g
Protein	48 g	14,4 g
Salz	0 g	0g
Magnesium	724 mg	217,2 g

5x Fitnessbänder verschiedene Stärken mit Beutel



1x Sport Handtuch mit Beutel 30x80 cm aus RPET



1x 10€ Gutschein im Shop www.hero-body.de



Gym Card mit Zugang zu täglichen Workouts während der Adventszeit

