

Complan®

Alimento equilibrado

¿QUÉ ES COMPLAN®?

Complan® es un alimento equilibrado y completo, adicionado con 25 Vitaminas y Minerales, que dentro de una alimentación y estilo de vida saludables ayuda a que el cuerpo realice sus funciones cotidianas. Cada porción de Complan® (57 g), proporciona 11.4 g de proteínas, 32 g de hidratos de carbono, 8 g de lípidos y 25 vitaminas y minerales necesarios para el organismo.

¿QUÉ BENEFICIOS DA COMPLAN®?

Debido a los **nutrimentos** que contiene, Complan® está **recomendado** para:

- **Personas activas:** el ritmo diario acelerado puede hacer que requieran un extra de energía y proteínas
- **Adultos mayores:** complementa sus requerimientos diarios de energía y proteínas
- **Adolescentes:** contribuye en su alimentación para un buen desarrollo
- **Mujeres embarazadas y en periodo de lactancia:** en combinación con una alimentación equilibrada, complementa las necesidades nutrimentales en esta etapa tan importante



- ➡ **Energía extra para el día a día**
- ⊕ **Proteínas, ayudan a mantener la masa muscular**
- ⊕ **25 Vitaminas y Minerales**

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

Una compañía del



Grupo DANONE

Complan®

Alimento equilibrado



En 3 deliciosos sabores

Vainilla
Fresa
Chocolate

Libre de Gluten



MODO DE PREPARACIÓN



5. Se recomienda consumir una porción de Complan® al día de preferencia con leche semidescremada:
- Puedes tomarlo frío o caliente.
 - En el desayuno, cena o como colación a cualquier hora del día.

Fabricado en Inglaterra por: H.J. Heinz Company Ltd. Mint Bridge Road, Kendal Cumbria, Inglaterra.
Importado por: Danone Medical Nutrition México S.A. de C.V. Mario Pani # 150. Col. Lomas de Santa Fe, Del. Cuajimalpa de Morelos, México D.F., C.P. 05300.
Distribuido en México por: Sinax Corporation, S.A. de C.V. Paseo de los Tamarindos No. 400 local 106. Col. Bosques de las Lomas, Del. Cuajimalpa de Morelos, C.P. 05120. México D.F. RFC: SCO-020918-BN9



Para mayor información llame al 01(800)5046900 en D.F. 55 52921096



Una vez abierto, consúmase dentro de los siguientes 2 meses, manténgase bien tapado en un lugar seco y fresco. Una vez preparado el producto refrigérese y consúmase máximo en 24 horas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de la porción: 57 g de polvo

Porciones por envase: 7

* Considera un vaso de leche semidescremada de 200 ml

	U.	Por 100 g de polvo	Por 57 g de polvo	Por porción de 57 g con leche*
Contenido energético				
	kJ	1 827	1 040	1 330
	kcal	434	250	320
Proteínas	g	20	11,4	18,1
Grasas (lípidos)	g	14	8	8,3
Grasas saturadas	g	6,5	3,7	13,2
Carbohidratos (Hidratos de carbono)	g	57	32	42
Azúcares	g	47	26,8	35
Fibra dietética	g	0	0	0
MINERALES				
Sodio	mg	280	160	260,4
Calcio	mg	700	400	641
Cloro	mg	620	350	553
Cobre	µg	540	310	300
Yodo	µg	61	35	65
Hierro	mg	6,5	3,7	3,8
Magnesio	mg	76	43	65
Manganeso	mg	0,87	0,5	0,5
Fósforo	mg	590	340	526
Potasio	mg	1000	570	870
Zinc	mg	6,5	3,7	4,5
VITAMINAS				
Tiamina	µg	690	400	470
Riboflavina	µg	870	500	900
Biotina	µg	33	19	23
Ácido Fólico	µg	170	100	109
Niacina	mg	8,7	5,0	5,2
Ácido Pantoténico	mg	3,0	1,7	2
Colina	mg	65	37	37
Vitamina A (equivalentes de retinol)	µg	430	250	364
Vitamina B ₅	mg	0,95	0,54	0,66
Vitamina B ₁₂	µg	2,2	1,3	2,1
Vitamina C	mg	43	25	27
Vitamina D	µg	2,2	1,3	1,3
Vitamina E (equivalentes de tocoferol)	mg	5,2	3	3
Vitamina K	µg	45	26	26

Complan® es una marca registrada de Complan Foods Ltd.