

250 ml Shake fertig zubereitet mit
 Kunden Preis Milch / F 1 Pulver ca. **2,90 €**

Analog dazu die Ersatzprodukte Preis , umgerechnet nach g Angaben :














Cheddar Käse	2,24	Grünkohl	1,01
Thunfisch	0,55	Cashew	1,15
Linsen	0,38	Eier	0,50
Tofu	0,90	Krabbenfleisch	4,23
Karottensaft	0,44	Rinder Steak	3,29
Soja-Bohnen	1,00	Gekochte Leber	2,10
Avocado	1,50 =		
ca. 1200 gr.			
kcal = 2497,20			



(217 calories)

1 x 250ml Herbalife Proteinshake

Preis **19.29 €**

Vitamin A (47%)	Vitamin C (29%)	Vitamin D (50%)	Vitamin E (51%)	Vitamin B6 (33%)	Vitamin B12 (154%)
					
+	+	+	+	+	+
120 g Cheddar Käse (513,60 kcal*)	100 g Grünkohl (37 kcal*)	50 g Thunfisch aus der Dose (116,50 kcal*)	50 g geröstete Cashew-Nüsse (301,50 kcal*)	100 g gekochte Linsen (119 kcal *)	2 rohe Eier (168 kcal*)
Calcium(52%)	Zink (32%)	Magnesium (18%)	Eisen (38%)	Potassium (NA)	Kupfer (NA)
					
+	+	+	+	+	+
80 g Tofu (120 kcal*)	85 g gekochtes Krabbenfleisch (72,25 kcal*)	248 ml Karotten-Saft (55 kcal*)	155 g gekochtes Rinder-Steak (280,55 kcal*)	100 g gekochte Soja-Bohnen (154 kcal*)	1 Avocado (450 kcal*)
Selen (NA)					
					
90 g gekochte Leber (109,80 kcal*)					

= insgesamt: 2.497,20 kcal!

% = EU RDA (Recommended Daily Allowance)

* Durchschnittswerte berechnet laut <http://www.lebensmittellexikon.de>, <http://www.bleibfit.at> und <http://www.tagesspiegel.de/zeitung/Sonntag:art2566.2118281> (letzter Zugriff jeweils: 5.12.2008)