

## Vergelijking “gewone snacks” met Herbalife Snacks

	ShapeWorks proteïne repen, gem voedingswaarde		“Gewone” chocoladerepen, gem voedingswaarde	
	100 g	35 g (1 portie)	100 g	35 g (1 portie)
Energie	389 kcal	<b>136 kcal</b>	494 kcal	<b>287 kcal</b>
Eiwit	29 g	<b>10 g</b>	4,6 g	<b>2,7 g</b>
Koolhydraten	45 g	<b>16 g</b>	64,8 g	<b>37,6 g</b>
Vet	11 g	<b>3,7 g</b>	24,1 g	<b>14 g</b>

Voordelen ShapeWorks Proteïne Repen:

- meer eiwit
- minder calorieën
- minder suiker
- minder vet

	ShapeWorks sojanoten, gem voedingswaarde		Cashewnoten in een winkel gekocht, gem voedingswaarde	
	100 g	28 g (1 portie)	100 g	50 g (1 portie)
Energie	388 kcal	<b>109 kcal</b>	620 kcal	<b>310 kcal</b>
Eiwit	40,1 g	<b>11,2 g</b>	19,8 g	<b>9,9 g</b>
Koolhydraten	14,4 g	<b>4,03 g</b>	20,5 g	<b>10,3 g</b>
Vet	18,9 g	<b>5,3 g</b>	50,9 g	<b>25,5 g</b>
Vezels	17,9 g	<b>5,01 g</b>	4,0 g	<b>2,0 g</b>

Voordelen ShapeWorks Sojanootjes:

- minder calorieën
- meer vezels
- minder vet
- minder suiker