



FÖrmaFast
productcatalogus



Afvallen met FormaFast

FormaFast is dé nummer 1 op het gebied van maaltijdvervangers. Geen ingewikkeld dieet maar een simpel en bewezen concept om snel en effectief af te vallen. De maaltijdvervangers bevatten minder calorieën dan reguliere maaltijden, zijn heerlijk van smaak en bevatten alle essentiële bouw- en voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft.

Bij FormaFast vinden we het belangrijk dat je ook met maaltijdvervangers gevarieerd kunt blijven eten. Daarom bieden we een ruim assortiment met verschillende producten en smaken aan. Je vindt al onze producten terug in deze brochure. Uiteraard kan het voorkomen dat er een product uit het assortiment gaat of we een nieuw product toevoegen. Kijk op onze website voor ons meest recente assortiment!

Het FormaFast dieet bestaat uit drie fases:

1. Lose it fase: streng en doelgericht
2. Shape it fase: effectief en smaakvol
3. Keep it fase: op gewicht blijven

Al onze producten zijn geschikt voor elke fase. Je kunt dus zelf je favoriete producten uitkiezen! Om het makkelijk voor je te maken, hebben we voor elke fase boxen samengesteld met verschillende producten. Ons gehele aanbod vind je terug op onze website.



Lose it fase

De Lose it fase is de meest strenge fase. Het is aan jou hoeveel dagen je deze fase wilt volgen, maar je mag deze fase maximaal 56 dagen achter elkaar volgen. Start het dieet goed met onze Lose it box! Val je liever af met alleen maar shakes? Dan kun je de Lose it box ook vervangen door een Shake it box.



Scan de QR code voor meer informatie over de Lose it fase



Shape it fase

Heb je de Lose it fase er op zitten of wil je graag op een iets rustiger tempo afvallen? Begin dan met de Shape it fase. Ook hier bepaal je zelf hoe lang je deze fase wilt volgen. Kies op onze website een van onze dieet boxen die het beste past binnen jouw levensstijl.



Scan de QR code voor meer informatie over de Shape it fase



Keep it fase

Deze fase is voor mensen die de controle over hun gewicht willen behouden. Je kiest zelf of je 1 of 2 maaltijden per dag vervangt door onze maaltijdvervangers. Kijk op onze website voor ons gehele aanbod.



Scan de QR code voor meer informatie over de Keep it fase

De heerlijke repen van FormaFast

Alle repen van FormaFast bevatten een flinke portie eiwitten, mineralen en vitaminen. Ze bevatten dus alle voedingsstoffen die jouw lichaam nodig heeft. Daardoor kan een reep jouw hele maaltijd vervangen!

Wist je dat al onze repen ook per 7 verkrijgbaar zijn? Zo heb je altijd een voorraad van jouw favoriete reep in huis!



Amandel-fruitreep
met chocolade
213 kcal



Chocoladereep
met pindasmaak
204 kcal



Kokosnootreep
202 kcal



Amandelreep
met pompoenpitten
199 kcal



Pinda mueslireep deluxe
213 kcal



Witte chocolade reep
met appel en citroensmaak
204 kcal



Karamelreep
212 kcal



Chocoladereep
puur
206 kcal



Chocoladereep
melk
201 kcal



Scan de QR code om al onze repen te bekijken

De heerlijke shakes van FormaFast

De dieet shakes van FormaFast bevatten alle belangrijke voedingsstoffen waardoor de afslankshakes daadwerkelijk een (avond)maaltijd kunnen vervangen. Doordat de shakes minder calorieën bevatten dan een reguliere maaltijd raak je eindelijk die ongewenste kilo's kwijt.

Wist je dat al onze shakes ook per 7 verkrijgbaar zijn? Zo heb je altijd een voorraad van jouw favoriete shake in huis!



Shake it box
28 shakes & 1 shakebeker



Shake it box XL
56 shakes & 2 shakebekers



Scan de QR code om al onze shakes te bekijken



Shake
met witte chocoladesmaak
203 kcal



Shake
met cookie & creamsmaak
201 kcal



Shake
met appel & blauwe bessensmaak
200 kcal



Smoothie
met aardbeien & bananensmaak
201 kcal



Milkshake
met rode vruchtensmaak
212 kcal



Milkshake
aardbei
213 kcal



Milkshake
vanille
213 kcal



Milkshake
chocolade
212 kcal



Milkshake
caffè latte
212 kcal



Milkshake
met karamelsmaak
212 kcal



Milkshake
met bananensmaak
212 kcal



Milkshake
kokosnoot
274 kcal



Milkshake
hazelnoot
215 kcal



Milkshake
met mangosmaak
211 kcal



Milkshake
met kersensmaak
212 kcal



Milkshake
met pistachesmaak
211 kcal



FormaFast Shakebeker



Shake pakket
7 shakes



Voordeelverpakking
7 van jouw favoriete shakes



Scan de QR code om al onze shakes te bekijken

De heerlijke ontbijt & maaltijd producten van FormaFast

Met de heerlijke (avond)maaltijden van FormaFast kun je op een gezonde manier afvallen. De maaltijden zijn eenvoudig te bereiden en zitten boordevol belangrijke bouw- en voedingsstoffen. Binnen een handomdraai kun je genieten van een heerlijke omelet of pasta!



Ontbijt pakket
7 ontbijt producten



Diner pakket
7 diner producten



Muesli
chocolade-karamel
234 kcal



Havermout
appel-kaneel
200 kcal



Havermout
met rode vruchten
224 kcal



Havermout
182 kcal



Kruiden & uien omelet
202 kcal



Spaghetti
125 kcal



Pasta carbonara
243 kcal



Cottage pie
125 kcal



Champignonsoep
125 kcal



Chicken-curry noodle soep
125 kcal



Kippensoep
125 kcal



Chili
125 kcal



Scan de QR code om al onze producten te bekijken

Voedingswaarden en bereidingswijzen

Op de volgende pagina's vind je specifiek per product alle voedingswaarden en bereidingswijzen terug. Heb je allergieën? Lees de voedingswaarden dan goed door!



Groentesoep
125 kcal



Sweet sour noodle soep
211 kcal



Broccoli pasta
206 kcal



Omelet met kaas & baconsmak
207 kcal



Chocolate dessert
203 kcal



Kokosnoot dessert
218 kcal

Voedingswaarde	Shake met witte chocoladesmaak	
	Per 100 gram	Per portie (51 gram)
Energie (kJ/kcal)	1.683 / 399	858 / 203
Vetten (g)	9,1	4,6
- ww. verzadigd (g)	1,6	0,8
- ww. linolzuur (g)	3,3	1,7
Koolhydraten (g)	43	22
- ww. suikers (g)	34	17
Vezels (g)	4,7	2,4
Eiwitten (g)	34	18
Zout (g)	1,3	0,66
Mineralen		
Kalium (mg)	981 (49%*)	500 (25%*)
Calcium (mg)	470 (59%*)	240 (30%*)
Fosfor (mg)	638 (91%*)	325 (46%*)
Magnesium (mg)	245 (65%*)	125 (33%*)
IJzer (mg)	14,8 (105%*)	7,52 (54%*)
Zink (mg)	7,06 (71%*)	3,60 (36%*)
Koper (mg)	1,22 (122%*)	0,62 (62%*)
Jodium (µg)	106 (71%*)	54,0 (36%*)
Seleen (µg)	37,8 (69%*)	19,3 (35%*)
Mangaan (mg)	1,69 (84%*)	0,86 (43%*)
Natrium (mg)	504	257
Vitaminen		
Vitamine A (µg)	560 (70%*)	286 (36%*)
Vitamine C (mg)	71,7 (90%*)	36,6 (46%*)
Vitamine D (µg)	3,50 (70%*)	1,79 (36%*)
Vitamine E (mg)	7,06 (59%*)	3,60 (30%*)
Vitamine B1 (mg)	0,73 (66%*)	0,37 (34%*)
Vitamine B2 (mg)	0,96 (69%*)	0,49 (35%*)
Vitamine B3 (mg)	12,5 (78%*)	6,37 (40%*)
Vitamine B5 (mg)	4,14 (69%*)	2,11 (35%*)
Vitamine B6 (mg)	1,24 (89%*)	0,63 (45%*)
Vitamine B8 (µg)	33,3 (67%*)	17,0 (34%*)
Vitamine B9 (µg)	127 (64%*)	65,0 (32%*)
Vitamine B12 (µg)	1,49 (60%*)	0,76 (30%*)
Vitamine K (µg)	47,3 (63%*)	24,1 (32%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Eiwittenmix (soja-eiwit (emulgator (lecithine)), erwtenewit); fructose; plantaardig vetpremix (soja-olie, glucosestroep, melkeiwit, stabilisator (pentanatriumtrifosfaat), antilontermiddel (siliciumdioxide), natuurlijk aroma); vulstof (polydextrose); verdikkingsmiddelen (zetmeel, xanthaangom); aroma's; zuurteregelaars (kaliumchloride, magnesiumoxide, kaliumcitraat, calciumcarbonaat); vitamine en mineralenmix (dicalciumfosfaat, C, B3, ijzerpyrosulfaat, zinkoxide, A, natriumfluoride, mangaansulfaat, B6, kopergluconaat, B1, A, B9, kaliumjodide, K1, natriumseleniet, B8, chroomchloride, E, D2, B12, kaliumcitraat, B9); stabilisatoren (magnesiumfosfaat, tricalciumfosfaat); emulgator (soja)lecithine). Kan sporen van ei bevatten.	
51 gram	Productbeschrijving: maaltijdshake met witte chocoladesmaak. Bereidingswijze: Schenk 250 ml water in een shakebeker en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Schudden maar!	

Voedingswaarde	Milkshake kokosnoot	
	Per 100 gram	Per portie (35 gram)
Energie (kJ/kcal)	1.885 / 449	1.156 / 274
Vetten (g)	17	6,3
- ww. verzadigd (g)	11	4,2
- ww. linolzuur (g)	3,1	1,1
Koolhydraten (g)	47	33
- ww. suikers (g)	34	28
Vezels (g)	4,2	1,5
Eiwitten (g)	24	21
Zout (g)	0,70	0,64
Mineralen		
Kalium (mg)	697 (35%*)	807 (40%*)
Calcium (mg)	437 (55%*)	573 (72%*)
Fosfor (mg)	432 (62%*)	504 (72%*)
Magnesium (mg)	293 (78%*)	143 (38%*)
IJzer (mg)	13,0 (93%*)	4,55 (32%*)
Zink (mg)	8,60 (86%*)	4,54 (45%*)
Koper (mg)	0,90 (90%*)	0,35 (35%*)
Jodium (µg)	129 (86%*)	94,8 (63%*)
Seleen (µg)	47,0 (85%*)	19,8 (36%*)
Mangaan (mg)	1,70 (85%*)	0,63 (31%*)
Natrium (mg)	281	245
Vitaminen		
Vitamine A (µg)	686 (86%*)	243 (30%*)
Vitamine C (mg)	69,0 (86%*)	24,2 (30%*)
Vitamine D (µg)	4,30 (86%*)	1,51 (30%*)
Vitamine E (mg)	12,0 (100%*)	4,20 (35%*)
Vitamine B1 (mg)	0,90 (82%*)	0,45 (41%*)
Vitamine B2 (mg)	1,20 (86%*)	1,02 (73%*)
Vitamine B3 (mg)	14,0 (88%*)	5,20 (32%*)
Vitamine B5 (mg)	5,10 (85%*)	3,18 (53%*)
Vitamine B6 (mg)	1,20 (86%*)	0,55 (40%*)
Vitamine B8 (µg)	43,0 (86%*)	15,1 (30%*)
Vitamine B9 (µg)	172 (86%*)	83,5 (42%*)
Vitamine B12 (µg)	2,10 (84%*)	2,20 (88%*)
Vitamine K (µg)	64,0 (85%*)	22,4 (30%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: Fructose, melkeiwitten, kokosmelkpoeder [10,5%] [melk]; magere melkpoeder; gemodificeerd zetmeel; soja-olie; geraspte kokos [4,5%]; verdikkingsmiddelen (guarom, xanthaangom, carrageenan); maltodextrine; roompoeder [melk]; mineralen (magnesiumcarbonaat, kaliumfosfaat, ijzerfumarate, zinkoxide, mangaansulfaat, koperfosfaat, kaliumjodide, natriumseleniet); aroma's; zout; emulgator (lecithine [soja]); vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12, D3, K); antioxidanten (ascorbylpalmitaat, alfa-tocoferol).	
35 gram	Productbeschrijving: maaltijdshake met kokosnotsmaak. Bereidingswijze: Schenk 300 ml magere melk in een shakebeker en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Schudden maar!	

Voedingswaarde	Milkshake hazelnoot	
	Per 100 gram	Per portie (35 gram)
Energie (kJ/kcal)	1.738 / 413	906 / 215
Vetten (g)	11	4,1
- ww. verzadigd (g)	3,2	1,3
- ww. linolzuur (g)	3,1	1,1
Koolhydraten (g)	48	27
- ww. suikers (g)	41	24
Vezels (g)	8,7	3,0
Eiwitten (g)	25	16
Zout (g)	0,80	0,52
Mineralen		
Kalium (mg)	755 (38%*)	602 (30%*)
Calcium (mg)	327 (41%*)	366 (46%*)
Fosfor (mg)	206 (29%*)	284 (41%*)
Magnesium (mg)	270 (72%*)	119 (32%*)
IJzer (mg)	12,0 (86%*)	4,20 (30%*)
Zink (mg)	8,60 (86%*)	3,93 (39%*)
Koper (mg)	0,90 (90%*)	0,34 (34%*)
Jodium (µg)	129 (86%*)	75,0 (50%*)
Seleen (µg)	47,0 (85%*)	18,5 (34%*)
Mangaan (mg)	1,70 (85%*)	0,62 (31%*)
Natrium (mg)	322	201
Vitaminen		
Vitamine A (µg)	697 (87%*)	246 (31%*)
Vitamine C (mg)	69,0 (86%*)	24,2 (30%*)
Vitamine D (µg)	4,30 (86%*)	1,51 (30%*)
Vitamine E (mg)	12,0 (100%*)	4,20 (35%*)
Vitamine B1 (mg)	0,90 (82%*)	0,40 (36%*)
Vitamine B2 (mg)	1,20 (86%*)	0,78 (56%*)
Vitamine B3 (mg)	13,0 (81%*)	4,73 (30%*)
Vitamine B5 (mg)	5,10 (85%*)	2,63 (44%*)
Vitamine B6 (mg)	1,20 (86%*)	0,50 (36%*)
Vitamine B8 (µg)	43,0 (86%*)	15,1 (30%*)
Vitamine B9 (µg)	172 (86%*)	74,2 (37%*)
Vitamine B12 (µg)	2,10 (84%*)	1,62 (65%*)
Vitamine K (µg)	64,0 (85%*)	22,4 (30%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: Fructose, melkeiwitten; magere melkpoeder; soja-olie; cichorei inuline; roompoeder [melk]; hazelnootenpoeder [4%]; maltodextrine; natuurlijk aroma [noten]; verdikkingsmiddelen (guarom, xanthaangom); mineralen (magnesiumcarbonaten, kaliumcarbonaten, ijzerfumarate, zinkoxide, mangaansulfaat, koperfosfaat, kaliumjodide, natriumseleniet); kleurstof (karamel); zout; emulgator (lecithine [soja]); vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12, D3, K); antioxidanten (verzadigde vetzuuresters van ascorbinezuur en alfa-tocoferol). Kan sporen van ei, gluten, selderij en vis bevatten.	
35 gram	Productbeschrijving: mix voor maaltijdshake met hazelnoot. Bereidingswijze: Schenk 200 ml magere melk in een shakebeker en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Schudden maar!	

Voedingswaarde	Milkshake met mangosmaak	
	Per 100 gram	Per portie (35 gram)
Energie (kJ/kcal)	1.700 / 404	893 / 211
Vetten (g)	10	3,7
- ww. verzadigd (g)	3,2	1,3
- ww. linolzuur (g)	3,1	1,1
Koolhydraten (g)	48	27
- ww. suikers (g)	43	25
Vezels (g)	10	3,5
Eiwitten (g)	25	16
Zout (g)	0,85	0,54
Mineralen		
Kalium (mg)	793 (40%*)	616 (31%*)
Calcium (mg)	376 (47%*)	384 (48%*)
Fosfor (mg)	240 (34%*)	296 (42%*)
Magnesium (mg)	275 (73%*)	120 (32%*)
IJzer (mg)	12,0 (86%*)	4,20 (30%*)
Zink (mg)	8,60 (86%*)	3,93 (39%*)
Koper (mg)	0,90 (90%*)	0,34 (34%*)
Jodium (µg)	129 (86%*)	75,0 (50%*)
Seleen (µg)	47,0 (85%*)	18,5 (34%*)
Mangaan (mg)	1,70 (85%*)	0,62 (31%*)
Natrium (mg)	339	207
Vitaminen		
Vitamine A (µg)	697 (87%*)	246 (31%*)
Vitamine C (mg)	69,0 (86%*)	24,2 (30%*)
Vitamine D (µg)	4,30 (86%*)	1,51 (30%*)
Vitamine E (mg)	12,0 (100%*)	4,20 (35%*)
Vitamine B1 (mg)	0,90 (82%*)	0,40 (36%*)
Vitamine B2 (mg)	1,20 (86%*)	0,78 (56%*)
Vitamine B3 (mg)	13,7 (86%*)	4,98 (31%*)
Vitamine B5 (mg)	5,10 (85%*)	2,63 (44%*)
Vitamine B6 (mg)	1,20 (86%*)	0,50 (36%*)
Vitamine B8 (µg)	43,0 (86%*)	15,1 (30%*)
Vitamine B9 (µg)	172 (86%*)	74,2 (37%*)
Vitamine B12 (µg)	2,10 (84%*)	1,62 (65%*)
Vitamine K (µg)	64,0 (85%*)	22,4 (30%*)
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8.400 kJ/2.000 kcal)	Ingrediënten: Fructose, melkeiwitten; magere melkpoeder; soja-olie; cichorei inuline; roompoeder [melk]; maltodextrine; verdikkingsmiddelen (guarom, xanthaangom); mineralen (magnesiumcarbonaten, kaliumcarbonaten, ijzerfumarate, zinkoxide, mangaansulfaat, koperfosfaat, kaliumjodide, natriumseleniet); aroma's; zout; kleurstof (betacaroteen); emulgator (lecithine [soja]); vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12, D3, K); antioxidanten (verzadigde vetzuurresters van ascorbinezuur en alfa-tocoferol). Kan sporen van ei, gluten, selderij en vis bevatten.	
35 gram	Productbeschrijving: mix voor maaltijdshake met mangosmaak. Bereidingswijze: Schenk 200 ml magere melk in een shakebeker en voeg hier de inhoud van de verpakking aan toe. Schudden maar!	



**LOSE IT
SHAPE IT
KEEP IT**



Volg ons op social media! #fitmetformafast



formafast formafast