

Yakult, elke dag een flesje!

*minder zoet,
minder calorieën*

*+ vezels
+ vitamine C*



de originele smaak

Yakult

Al meer dan 80 jaar

Yakult is een lekkere frisse zuiveldrank vol miljarden *Lactobacillus casei* Shirota. Voor miljoenen mensen over de hele wereld maakt Yakult deel uit van hun dagelijkse gewoonten. Elke dag worden er immers meer dan 35 miljoen flesjes Yakult gedronken in 38 landen.

Wist je dat Yakult al meer dan 80 jaar bestaat? In 1935 al ontwikkelde de Japanse wetenschapper dr. Minoru Shirota de gefermenteerde melkdrank Yakult. Sindsdien is het flesje veranderd maar het recept is hetzelfde gebleven.



Geniet elke dag van een flesje Yakult

Vaak zijn het kleine dingen in het leven die je dag extra leuk maken: een glimlach van een kind, de zonnestralen op je huid, een korte wandeling in de natuur,...

Elke dag een flesje Yakult is zo'n dagelijkse kleine gewoonte.



Zo klein, maar zo bijzonder

Elk flesje Yakult bevat minimaal 6,5 miljard unieke *Lactobacillus casei* Shirota (LcS) bacteriën. Kenmerkend voor deze bacteriën is dat ze levend aankomen in de darmen. Deze melkzuurbacteriën danken hun naam aan de wetenschapper Dr. Minoru Shirota. Hij studeerde geneeskunde aan de universiteit van Kyoto in Japan. In 1930 slaagde hij er uiteindelijk in een bacteriestam te selecteren en te cultiveren die sterk genoeg was om levend de darmen te bereiken. In 1935 ontwikkelde hij de nu wereldberoemde frisse, lekkere gefermenteerde zuiveldrink Yakult met een hoge concentratie van miljarden levende LcS bacteriën.



Bacteriën, je kleinste vrienden!

Bacteriën hebben er al een hele levensgeschiedenis opzitten. Ze zijn sinds miljoenen jaren op aarde, hebben verschillende functies en ze zitten overal.

Bijvoorbeeld op en in je lichaam, op je smartphone, in je tas, in de lucht, op de grond en in je voeding. Maar toch kun je ze niet met het blote oog zien. Er zijn soorten waarmee je maar beter geen beste maatjes kunt worden, maar andere bacteriën zijn juist weer belangrijk voor ons. Om een voorbeeld te noemen: bepaalde bacteriesoorten helpen je 24 uur per dag met het verteren van je voedsel of met het opruimen van afval. We hebben minstens zoveel bacteriën in ons lichaam als cellen. Ieder mens heeft er miljarden bij zich! De meesten zitten in onze darmen en vormen de darmflora of darm-microbiota.



Wil je weten wie jouw kleinste vrienden zijn? Surf naar www.yakult.be en vraag je gratis Yakult boek over de wereld van het onzichtbare.

Geniet elke dag van Yakult

Maak van elke dag een goede dag, samen met Yakult. Yakult bestaat in 3 varianten, dus voor elk wat wils!



Hou jij van een gezonde levenswijze en evenwichtige voeding? Dan is Yakult je ideale partner.

Yakult Original: sinds 1935

Ingrediënten: water, magere **melk**, glucose-fructose siroop, suiker, maltodextrine, aroma's en de *Lactobacillus casei* Shirota bacteriën.



Gemiddelde voedingswaarde (flesje 65 ml):

Energie	182 kJ / 43 kcal
Vetten	0.0 g
▶ <i>waarvan verzadigde vetzuren</i>	0.0 g
Koolhydraten	10.0 g
▶ <i>waarvan suikers</i>	8.8 g
Eiwit	0.8 g
Zout	0.03 g

Yakult Light: minder suiker, minder calorieën

Ingrediënten: water, magere **melk**, zoetstof: maltitolsiroop, glucose-fructosesiroop, verdikkingsmiddel: polydextrose, aroma's, zoetstof: steviolglycosiden (zoetstof van natuurlijke oorsprong) en de *Lactobacillus casei* Shirota bacteriën.



Gemiddelde voedingswaarde (flesje 65 ml):

Energie	111 kJ / 27 kcal
Vetten	0.0 g
▶ <i>waarvan verzadigde vetzuren</i>	0.0 g
Koolhydraten	8.8 g
▶ <i>waarvan suikers</i>	2.9 g
Eiwit	0.8 g
Zout	0.03 g

Yakult Plus: vezels en vitamine C

Ingrediënten: water, magere **melk**, zoetstof: maltitolsiroop, dextrine, glucose-fructose siroop, aroma's, vitamine C (ascorbinezuur), zoetstof: steviolglycosiden (zoetstof van natuurlijke oorsprong) en de *Lactobacillus casei* Shirota bacteriën.



Geniet van Yakult Plus binnen een gevarieerd, gebalanceerd dieet en een gezonde levensstijl. Een flesje Yakult Plus per dag levert 15% van de referentie-inname aan vitamine C, dat bijdraagt tot een normale werking van het immuunsysteem.

Gemiddelde voedingswaarde (flesje 65 ml):

Energie	125 kJ / 30 kcal
Vetten	0.0 g
▶ <i>waarvan verzadigde vetzuren</i>	0.0 g
Koolhydraten	6.8 g
▶ <i>waarvan suikers</i>	2.7 g
Eiwit	0.8 g
Voedingsvezels	2.1 g
Zout	0.03 g
Vitamine C	12.0 mg (15%*)

* 15% van de referentie inname

■ Veelgestelde vragen over Yakult

Op welk moment van de dag kan je best Yakult drinken?

Wanneer je maar wilt! Vele mensen integreren Yakult in hun dagelijks ontbijtritueel.

Hoe vaak mag ik Yakult drinken?

Wij raden 1 flesje per dag aan, maar meer is natuurlijk ook mogelijk.

Zitten er artificiële kleurstoffen in Yakult?

Nee. De kleur van Yakult wordt bepaald door het natuurlijke karamelisatieproces van de melk, wanneer deze verwarmd wordt tijdens het productieproces.

■ Veelgestelde vragen over Yakult

Kan je je Yakult toevoegen aan andere voeding?

Ja. Yakult kan samen gegeten worden met ontbijtgranen of verwerkt worden in smoothies, milkshakes of met andere koude dranken en voedsel. Voeg Yakult nooit bij warme voeding/dranken want de warmte kan een deel van de bacteriën in Yakult vernietigen.

Hoeveel cholesterol zit er in Yakult?

Yakult is cholesterolvrij.

Is Yakult geschikt voor...

...zwangere vrouwen of moeders die borstvoeding geven? Yakult kan gedronken worden als deel van een normaal gebalanceerd dieet tenzij anders geadviseerd door je dokter of diëtist(e).

...mensen die antibiotica slikken? Ja. Het is veilig om Yakult te drinken terwijl je antibiotica slikt.

...mensen met een melkallergie?
Yakult bevat magere melk en is daarom niet aangewezen voor personen met melkallergie of -intolerantie

Is Yakult geschikt voor...

...mensen met lactose intolerantie?
Yakult bevat een kleine hoeveelheid lactose (ongeveer 1 gram per flesje). Het is dus geschikt voor de meeste lactose-intolerante personen. Gelieve je diëtist(e) of dokter te raadplegen voor meer advies.

...mensen met diabetes? Yakult is geschikt voor mensen met diabetes als het deel uitmaakt van een normaal gebalanceerd dieet. Elk flesje Yakult Light (blauwe flesje) bevat slechts 2,9g suikers en een flesje Yakult Plus (groene flesje) bevat 2,7g suikers. Yakult kan deel uitmaken van je totale inname aan koolhydraten.

Yakult is er voor jou

Heb je vragen over Yakult?

Onze Yakult adviseurs helpen je graag verder:

Yakult Belgium N.V
The Crescent
Lennikse Baan 451
1070 Brussel

☎ 0800 – 13 621
✉ info@yakult.be
🌐 www.yakult.be
📘 bezoek ons op facebook



Yakult

Yakult Belgium N.V

The Crescent · Lennikse Baan 451 · 1070 Brussel

0800 13 621 of www.yakult.be

