

# LEANSHAKE



## FAITS MARQUANTS CONCERNANT LEANSHAKE

LeanShake de Zinzino est un substitut de repas nutritif et délicieux pour la perte de poids<sup>1</sup>. Il vous permet de perdre de la masse grasseuse et de développer la masse musculaire<sup>3</sup> tout en équilibrant votre micro-biome, pour une bonne santé intestinale.

LeanShake est riche en protéines<sup>4</sup> et en fibres alimentaires<sup>5</sup> et contient des vitamines, des minéraux et une sélection d'autres nutriments. Il ne contient ni gluten ni soja, a un indice glycémique/une charge glycémique extrêmement faible et contient uniquement des arômes naturels.

Choisissez entre deux saveurs délicieuses -

**Vanille** et **Baies**.

**Contenu:** 16 x 30 g (Portion Packs)

## BIENFAITS CLÉS

- ▶ **Perte de poids<sup>1</sup>**
- ▶ **Développement musculaire<sup>3</sup>**
- ▶ **Équilibre intestinal**
- ▶ **Végétarien**
- ▶ **Indice glycémique/charge glycémique extrêmement faible**
- ▶ **Haute teneur en protéines<sup>4</sup> avec de l'isolat protéique de pois et de la protéine d'avoine**
- ▶ **Haute teneur en fibres<sup>5</sup> avec le mélange de fibres ZinoBiotic**
- ▶ **Édulcorants et arômes issus de sources naturelles**
- ▶ **Sans gluten**
- ▶ **Source de 25 vitamines et minéraux**

# VANILLE & BAIES

## QUALITÉ + SYNERGIE = RÉSULTATS

LeanShake est formulé avec les meilleurs protéines, fibres, acides gras, vitamine et minéraux pour garantir des effets optimaux dans le cadre de la perte de poids et du sport.

## PERTE DE POIDS

LeanShake est un substitut de repas spécialement conçu pour remplacer un ou plusieurs repas par jour dans le cadre d'une perte de poids<sup>1</sup> ou d'un maintien de poids<sup>2</sup>. C'est un repas nutritif formulé avec les meilleurs ingrédients : protéines de qualité supérieure, cinq fibres alimentaires, divers acides gras et 25 vitamines et minéraux. Il vous fournit tous les nutriments dont votre corps a besoin et contient moins de calories que votre repas normal.

## DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE

Les protéines contribuent au développement de la masse musculaire pendant l'entraînement<sup>3</sup>. LeanShake est formulé avec les meilleurs protéines disponibles. Plusieurs minéraux<sup>12</sup> et certaines des vitamines ont des allégations associées à une fonction musculaire normale<sup>7</sup>. LeanShake peut également être consommé comme un repas avant ou après un exercice physique.

## ÉQUILIBRE INTESTINAL

Les fibres alimentaires contenus dans LeanShake sont les mêmes que ceux de ZinoBiotic et stimulent le développement des bonnes bactéries dans toutes les parties du côlon. Les bonnes bactéries ont besoin de se nourrir de fibres alimentaires pour rester en bonne santé et surpasser les bactéries moins souhaitables. Les bonnes bactéries contribuent à de nombreuses fonctions essentielles de l'organisme telles que la fermentation des aliments non digérés, la production de vitamines et l'éducation de notre système immunitaire. Une bonne santé intestinale est essentielle pour un corps en bonne santé.

**Utilisation :** Agitez délicatement la boîte plusieurs fois avant de l'ouvrir. Mélangez 60 g (2 cuillères) de poudre dans 2-2,5 dl d'eau ou 30 g de poudre dans 2,5 dl de lait ou de lait d'amande et agitez dans un shaker pendant quelques secondes. Savourez.

**Pour la perte de poids :** Remplacez deux repas par jour par LeanShake<sup>1</sup> et prenez un repas normal nutritif et équilibré.

**Pour une alimentation équilibrée et le maintien du poids :** Remplacez un repas par jour par LeanShake<sup>2</sup> et consommez deux repas nutritifs et équilibrés. Cela contribuera à maintenir le poids après la perte de poids.

Ce produit doit s'intégrer à un régime hypocalorique, avec une alimentation saine et une activité physique régulière. Il est important de veiller à maintenir un apport hydrique adéquat. Il est important de suivre les indications données.

**Remarque :** Avant d'utiliser ce produit ou de commencer un programme de contrôle de poids, il est conseillé de consulter un médecin. Ce produit ne doit pas être utilisé par les enfants de moins de quatre ans, les femmes enceintes ou allaitantes ou les personnes souffrant de troubles alimentaires. Les personnes souffrant de problèmes de santé ne doivent pas utiliser ce produit sans avoir consulté un médecin au préalable.

## ARÔME VANILLE - INGREDIENTS

Isolat de protéine de pois bio, protéine d'avoine, poudre de sève de cocotier, huile de carthame en poudre, amidon résistant à la digestion, arôme naturel (vanille), huile de graine de lin, poudre d'épinards et de chou frisé, citrate de potassium, phosphate de calcium, phosphate de potassium, citrate de sodium, citrate de magnésium, pyrophosphate ferrique, sulfate de manganèse, sulfate de zinc, sulfate de cuivre, iodure de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome, molybdate de sodium) huile de triglycérides à chaîne moyenne (MCT), poudre d'enve-

loppe de psyllium, bêta glucane extraits du son d'avoine, maltodextrine, inuline, poudre de quinoa, poudre de miel, gomme de xanthane, extrait d'ananas en poudre (broméline), extrait de papaye en poudre (papaine), acide ascorbique, nicotinamide, tocophérol, pantothénate de calcium, riboflavine, thiamine, hydrochlorure de pyridoxine, acétate de rétinol, acide folique, biotine, cholécalférol, cyanocobalamine, phosphate tricalcique, édulcorant (glycoside de steviol).

## ARÔME BAIES - INGREDIENTS

Isolat de protéine de pois bio, protéine d'avoine, poudre de sève de cocotier, huile de carthame en poudre, amidon résistant à la digestion (tapioca, maltodextrine), arômes naturels (fraise et framboise), huile de graine de lin, poudre d'épinards et de chou frisé, citrate de potassium, phosphate de calcium, phosphate de potassium, citrate de sodium, citrate de magnésium, pyrophosphate ferrique, sulfate de manganèse, sulfate de zinc, sulfate de cuivre, iodure de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome, molybdate de sodium) huile de triglycérides à chaîne moyenne (MCT), poudre d'enveloppe de psyllium, bêta glucane extraits du son d'avoine, maltodextrine, inuline, poudre de quinoa, poudre de miel, gomme de xanthane, poudre de betterave (colorant), extrait d'ananas en poudre (broméline), extrait de papaye en poudre (papaine), acide ascorbique, nicotinamide, tocophérol, pantothénate de calcium, riboflavine, thiamine, hydrochlorure de pyridoxine, acétate de rétinol, acide folique, biotine, cholécalférol, cyanocobalamine, phosphate tricalcique, édulcorant (glycoside de steviol).

Teneur en éléments nutritifs	Pour 100 g		Pour 60 g (2 x 30 g)	
Énergie	371 kcal (1623 kJ)		223 kcal (974 kJ)	
Protéines	27 g		16 g	
Glucides	39 g		23 g	
dont sucres	12 g		7 g	
Lipides	10 g		6 g	
dont graisses saturées	3 g		2 g	
dont acide linoléique	3 g		1,5 g	
dont acide alpha-linolénique	1 g		0,5 g	
Fibre alimentaire	12 g		7 g	
Sel	1,3 g		0,8 g	
Vitamines		(*)		(*)
Vitamine A	587 µg	84	352 µg	50
Vitamine D	4 µg	73	2,2 µg	44
Vitamine C	51 mg	114	30,8 mg	68
Vitamine E	9 mg	88	5,3 mg	53
Thiamine	1 mg	73	0,5 mg	44
Riboflavine	1 mg	64	0,6 mg	39
Niacine	12 mg	65	7 mg	39
Acide pantothénique	3 mg	98	1,8 mg	59
Vitamine B6	1 mg	68	0,6 mg	41
Biotine	15 µg	98	8,8 µg	59
Acide folique	147 µg	73	88 µg	44
Vitamine B12	1 µg	105	0,9 µg	63
Minéraux				
Calcium	587 mg	84	352 mg	50
Phosphore	513 mg	93	308 mg	56
Magnésium	147 mg	98	88 mg	59
Fer	10 mg	64	6,2 mg	39
Zinc	7 mg	77	4,4 mg	46
Cuivre	1 mg	67	0,4 mg	40
Iode	110 µg	85	66 µg	51
Manganèse	1 mg	88	0,5 mg	53
Chrome	29 µg	-	18 µg	-
Sélénium	40 µg	73	24 µg	44
Potassium	1540 mg	50	924 mg	30
Molybdène	37 µg	-	22 µg	-

(\*) % de l'apport de référence (RI) Directive 96/8/CE

# LeanShake Allégations nutritionnelles (EFSA)

1. Le remplacement de deux repas quotidiens par le substitut de repas dans le cadre d'un régime hypocalorique contribue à la perte de poids.

Pour pouvoir avancer cette allégation, un aliment doit être conforme aux spécifications stipulées dans la Directive 96/8/CE relative aux produits alimentaires sous l'article 1(2)(b) de cette Directive. Pour pouvoir atteindre le résultat annoncé, deux repas doivent être remplacés chaque jour par des substituts de repas.

2. Le remplacement d'un repas quotidien par un substitut de repas dans le cadre d'un régime hypocalorique contribue à maintenir le poids après une perte de poids. Pour pouvoir avancer cette allégation, un aliment doit être conforme aux spécifications stipulées dans la Directive 96/8/CE relative aux produits alimentaires sous l'article 1(2)(b) de cette Directive. Pour pouvoir atteindre le résultat annoncé, un repas doit être remplacé chaque jour par un substitut de repas.

3. Les protéines contribuent au développement de la masse musculaire. Les protéines contribuent au maintien de la masse musculaire. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de protéines au sens de l'allégation SOURCE DE PROTÉINES définie dans l'annexe du règlement (CE) no 1924/2006.

4. Une allégation selon laquelle une denrée alimentaire est riche en protéines et toute allégation pouvant avoir la même signification pour le consommateur ne peut être utilisée que si les protéines représentent au moins 20% de la valeur énergétique de l'aliment.

5. Une allégation selon laquelle une denrée alimentaire est riche en fibres et toute allégation pouvant avoir la même signification pour le consommateur ne peut être utilisée que si le produit contient au moins 6 g de fibres pour 100 g ou au moins 3 g de fibres pour 100 kcal.

6. Le magnésium contribue au maintien d'une fonction musculaire normale. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de magnésium au sens de l'allégation SOURCE DE MAGNESIUM définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

7. La vitamine D contribue au maintien d'une fonction musculaire normale. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine D au sens de l'allégation SOURCE DE VITAMINE D définie dans l'annexe du règlement (CE) no 1924/2006.

8. Le magnésium contribue à l'entretien des os. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de magnésium au sens de l'allégation SOURCE DE MAGNESIUM définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le manganèse contribue à l'entretien des os. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de manganèse au sens de l'allégation SOURCE DE MANGANESE définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

9. Les protéines contribuent au maintien des os. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de protéines au sens de l'allégation SOURCE DE PROTÉINES définie dans l'annexe du règlement (CE) no 1924/2006.

10. Les ALA (acides alpha-linoléiques) contribuent à maintenir le taux de cholestérol sanguin à un niveau normal. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source d'ALA au sens de l'allégation SOURCE D'ACIDES GRAS OMEGA-3 définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006. Des informations seront communiquées au consommateur indiquant que l'effet bénéfique est obtenu avec un apport quotidien de 2 g d'ALA.

11. Remplacer dans l'alimentation les graisses saturées avec des graisses insaturées contribue au maintien d'un taux de cholestérol normal [MUFA et PUFA sont des graisses insaturées]. L'allégation ne peut être utilisée que pour les denrées alimentaires riches en acides gras insaturés au sens de l'allégation RICHE EN GRAISSES INSATURÉES définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

12. Les bêta-glucanes contribuent au maintien d'un taux de cholestérol normal. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire contenant au moins 1 g de bêta-glucanes provenant d'avoine, de son d'avoine, d'orge, de son d'orge ou provenant de plusieurs de ces sources par portion quantifiée. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 3 g de bêta-glucanes provenant d'avoine, de son d'avoine, d'orge, de son d'orge ou provenant de plusieurs de ces sources.

13. Autres vitamines et minéraux

La vitamine A contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine A au sens de l'allégation SOURCE DE VITAMINE A définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

La vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour l'entretien des os. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine C au sens de l'allégation SOURCE DE VITAMINE C définie dans l'annexe du règlement (CE) no 1924/2006.

La vitamine C contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine C au sens de l'allégation SOURCE DE VITAMINE C définie dans l'annexe du règlement (CE) no 1924/2006.

La vitamine D contribue à l'entretien des os. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine D au sens de l'allégation SOURCE DE VITAMINE D définie dans l'annexe du règlement (CE) no 1924/2006.

La vitamine D contribue au maintien d'une fonction musculaire normale. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine D au sens de l'allégation SOURCE DE VITAMINE D définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

La vitamine D contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine D au sens de l'allégation SOURCE DE VITAMINE D définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

La vitamine D contribue au bon fonctionnement du système immunitaire des enfants. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine D au sens de l'allégation SOURCE DE VITAMINE D définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

La vitamine E contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif. L'allégation ne peut être utilisée que pour les denrées alimentaires qui sont au moins une source de vitamine E au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

La thiamine contribue au métabolisme énergétique normal. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de thiamine au sens de l'allégation SOURCE DE THIAMINE définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

La riboflavine contribue au métabolisme énergétique normal. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de riboflavine au sens de l'allégation SOURCE DE RIBOFLAVINE définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

La niacine contribue au métabolisme énergétique normal. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de niacine au sens de l'allégation SOURCE DE NIACINE définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

L'acide pantothénique contribue au métabolisme énergétique normal. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source d'acide pantothénique au sens de l'allégation SOURCE D'ACIDE PANTOTHÉNIQUE définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

La vitamine B6 contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine B6 au sens de l'allégation SOURCE DE VITAMINE B6 définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

La biotine contribue au métabolisme énergétique normal. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de biotine au sens de l'allégation SOURCE DE BIOTINE définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Les folates contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de folates au sens de l'allégation SOURCE DE FOLATES définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

La vitamine B12 contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine B12 au sens de l'allégation SOURCE DE VITAMINE B12 définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le calcium contribue au maintien d'une fonction musculaire normale. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de calcium au sens de l'allégation SOURCE DE CALCIUM définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le phosphore contribue à un métabolisme énergétique normal. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de phosphore comme indiqué dans l'allégation SOURCE DE PHOSPHORE définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le magnésium contribue au métabolisme énergétique normal. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de magnésium au sens de l'allégation SOURCE DE MAGNÉSIUM définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le magnésium contribue au maintien d'une fonction musculaire normale. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de magnésium au sens de l'allégation SOURCE DE MAGNÉSIUM définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le fer contribue au métabolisme énergétique normal. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de fer au

sens de l'allégation SOURCE DE FER définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le fer contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de fer au sens de l'allégation SOURCE DE FER définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le zinc contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de zinc au sens de l'allégation SOURCE DE ZINC définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le zinc contribue au maintien des os. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de zinc au sens de l'allégation SOURCE DE ZINC définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le cuivre contribue au métabolisme énergétique normal. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de cuivre au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le cuivre contribue à l'entretien des tissus conjonctifs normaux. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de cuivre au sens de l'allégation SOURCE DE CUIVRE définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

L'iode contribue au métabolisme énergétique normal. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source d'iode au sens de l'allégation SOURCE D'IODE définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le manganèse contribue au métabolisme énergétique normal. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de cuivre au sens de l'allégation SOURCE DE CUIVRE définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le manganèse contribue à la formation normale du tissu conjonctif. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de manganèse au sens de l'allégation SOURCE DE MANGANÈSE définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le chrome contribue au maintien d'un taux de glucose normal dans le sang. Cette déclaration ne peut être utilisée que pour les aliments qui sont au minimum une source de chrome comme indiqué dans la déclaration SOURCE DE chrome figurant dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le sélénium contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de sélénium au sens de l'allégation SOURCE DE SELENIUM définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le potassium contribue au maintien d'une fonction musculaire normale. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de potassium au sens de l'allégation SOURCE DE POTASSIUM définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le molybdène contribue au métabolisme normal des acides aminés soufrés. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de molybdène au sens de l'allégation SOURCE DE MOLYBDÈNE définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.