

# LEANSHAKE



## ASPECTE IMPORTANTE PRIVIND ULEIUL LEANSHAKE

Zinzino LeanShake este un înlocuitor alimentar delicios și nutritiv care permite scăderea în greutate<sup>1</sup>. Utilizați-l pentru a elimina grăsimea și a pentru a vă fortifica masa musculară<sup>3</sup>, echilibrându-vă simultan microbiomul intestinal.

Bogat în proteine<sup>4</sup> și fibre dietetice<sup>5</sup>, LeanShake conține totodată vitamine, minerale și o gamă variată de alți nutrienți. Nu conține gluten și soia, are un indice glicemic/sarcină glicemică foarte scăzute iar în componența sa intră doar arome naturale.

Puteți alege între două arome delicioase - **vanilie** și **fructe de pădure**.

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

## BENEFICIILE PRINCIPALE

- ▶ **Permite pierderea în greutate**<sup>1</sup>
- ▶ **Fortifică masa musculară**<sup>3</sup>
- ▶ **Vă echilibrează flora intestinală**
- ▶ **Vegetarian**
- ▶ **Indice glicemic/sarcină glicemică foarte scăzute**
- ▶ **Bogat de proteine**<sup>4</sup> conținând izolat proteic din mazăre și proteine din ovăz
- ▶ **Bogat în fibre**<sup>5</sup> conținând amestecul Zinobiotic de fibre
- ▶ **Îndulcitori și arome din surse naturale. Nu conține gluten**
- ▶ **Sursă de 25 vitamine și minerale**

# VANILIE & FRUCTE DE PĂDURE

## CALITATE + SINERGIE = REZULTATE

LeanShake a fost creat folosind tot ce este mai bun din proteine, fibre, acizi grași, vitamine și minerale, pentru a garanta cele mai bune rezultate în timpul procesului de pierdere în greutate și activitate sportivă.

## PIERDERE ÎN GREUTATE

LeanShake este un produs de înlocuire a meselor special conceput pentru a substitui una sau mai multe mese pe zi în scopul reducerii<sup>1</sup> sau menținerii<sup>2</sup> greutății corporale. Acesta este un supliment nutritiv în componența căruia intră cele mai bune ingrediente disponibile; proteine de înaltă calitate, cinci fibre dietetice, diverși acizi grași și 25 de vitamine și minerale diferite. Produsul vă asigură toate elementele nutritive de care organismul dvs. are nevoie, având totodată un conținut caloric mult mai redus decât mesele obișnuite.

## FORTIFICĂ MASA MUSCULARĂ

Proteinele contribuie la dezvoltarea masei musculare în timpul antrenamentelor<sup>3</sup>. LeanShake a fost creat folosindu-se cele mai bune proteine disponibile pe piață. Există mențiuni nutriționale de sănătate care confirmă că o serie de minerale<sup>6</sup> și vitamine întretin funcționarea normală a sistemului muscular<sup>7</sup>. LeanShake poate fi consumat de asemenea ca masă complementară înainte sau după antrenamentul fizic.

## VĂ ECHILIBREAZĂ FLORA INTESTINALĂ

Fibrele dietetice din LeanShake sunt similare cu cele din Zino-Biotic și stimulează dezvoltarea bacteriilor benefice în toate componentele colonului. Acestea se hrănesc cu fibrele dietetice pentru a rămâne sănătoase și pentru a depăși ca număr bacteriile mai puțin dorite. Bacteriile benefice îndeplinesc o serie de funcții importante ale organismului, ca de pildă fermentarea alimentelor nedigerate, producerea vitaminelor și optimizarea sistemul nostru imunitar. Un intestin sănătos este esențial pentru un organism sănătos.

**Instrucțiuni de preparare:** Agitați ușor cutia de mai multe ori înainte de a o deschide. Amestecați 60 g (2 lingurițe) de pudră cu 2-2,5 dl apă sau 30 g pudră cu 2,5 dl lapte sau lapte de migdale și agitați într-un shaker timp de câteva secunde. Savurați.

**Pentru scăderea în greutate:** Înlocuiți două mese pe zi cu LeanShake<sup>1</sup> și consumați o a treia masă echilibrată nutritiv.

**Pentru o nutriție echilibrată și menținerea greutății:** Înlocuiți o masă pe zi cu LeanShake<sup>2</sup> și consumați alte două mese echilibrate nutritiv. LeanShake contribuie la menținerea greutății corporale după pierderea în kilogramelor în plus.

Acest produs, alături de o dietă sănătoasă și o activitate fizică regulată trebuie să facă parte dintr-un regim alimentar hipocaloric. Este important să consumați o cantitate adecvată de lichide. Este important să urmați instrucțiunile furnizate.

**Notă:** Consultați medicul înainte de a utiliza acest produs sau orice alt program de control al greutății. Produsul nu trebuie utilizat de copii cu vârsta sub patru ani sau de gravide, lăușe sau de persoane cu tulburări de comportament alimentar. Persoanele diagnosticate cu diverse afecțiuni vor putea folosi acest produs doar în baza recomandării medicului curant.

## LeanShake CU AROMA DE VANILIE. INGREDIENTE

Izolată proteic din mază organică, proteine din ovăz, esență pudră de nucă de cocos, ulei de sofrânaș, amidon rezistent la digestie (maltodextrină din tapioca), aromă naturală (vanilie), ulei din semințe de in, pudră de spanac, pudră de nap, citrat de potasiu, fosfat de calciu, fosfat de potasiu, citrat de sodiu, citrat de magneziu, pirofosfat feric, sulfat de mangan, sulfat de zinc, sulfat de cupru, iodură de potasiu, selenit de sodiu, clorură de crom, molibdat de sodiu, ulei MCT (compus din

trigliceride cu catenă medie), pudră din coajă de psyllium, beta-glucani din tărâțe de ovăz, inulină, maltodextrină, pudră de quinoa, pudră de miere, gumă de xanthan, pudră din extract de ananas (bromalină), pudră din extract de papaya (papaină), acid ascorbic, nicotinamidă, tocoferol, pantotemat de calciu, riboflavină, tiamină, hidrociorură de piridoxină, acetat de retinol, acid folic, biotină, coalecalciferol, cianocobalamină, fosfat tricalcic, îndulcitor (glicozidă de ștevie).

## LeanShake CU AROMĂ DE FRUCTE DE PĂDURE. INGREDIENTE

Izolată proteic din mază organică, proteine din ovăz, esență pudră de nucă de cocos, ulei de sofrânaș, amidon rezistent la digestie (maltodextrină din tapioca), aromă naturală (căpșuni și zmeură), ulei din semințe de in, pudră de spanac, pudră de nap, citrat de potasiu, fosfat de calciu, fosfat de potasiu, citrat de sodiu, citrat de magneziu, pirofosfat feric, sulfat de mangan, sulfat de zinc, sulfat de cupru, iodură de potasiu, selenit de sodiu, clorură de crom, molibdat de sodiu, ulei MCT (compus din trigliceride cu catenă medie), pudră din coajă de psyllium, beta-glucani din tărâțe de ovăz, inulină, maltodextrină, pudră de quinoa, pudră de miere, gumă de xanthan, pudră de sfeclă roșie (pentru culoare), pudră din extract de ananas (bromalină), pudră din extract de papaya (papaină), acid ascorbic, nicotinamidă, tocoferol, pantotemat de calciu, riboflavină, tiamină, hidrociorură de piridoxină, acetat de retinol, acid folic, biotină, coalecalciferol, cianocobalamină, fosfat tricalcic, îndulcitor (glicozidă de ștevie).

Valori nutriționale	Per 100 g	Per 60 g		
Energie	371 kcal (1623 kJ)	223 kcal (974 kJ)		
Proteine	27 g	16 g		
Carbohidrați	39 g	23 g		
din care zaharuri	12 g	7 g		
Grăsimi	10 g	6 g		
din care grăsimi saturate	3 g	2 g		
din care acid linoleic	3 g	1,5 g		
din care acid alfa-linolenic	1 g	0,5 g		
Fibre dietetice	12 g	7 g		
Sare	1,3 g	0,8 g		
<b>Vitamine</b>	(*)	(*)		
Vitamina A	587 µg	84	352 µg	50
Vitamina D	4 µg	73	2,2 µg	44
Vitamina C	51 mg	114	30,8 mg	68
Vitamina E	9 mg	88	5,3 mg	53
Tiamină	1 mg	73	0,5 mg	44
Riboflavină	1 mg	64	0,6 mg	39
Niacină	12 mg	65	7 mg	39
Acid pantotenic	3 mg	98	1,8 mg	59
Vitamina B6	1 mg	68	0,6 mg	41
Biotină	15 µg	98	8,8 µg	59
Acid folic	147 µg	73	88 µg	44
Vitamina B12	1 µg	105	0,9 µg	63
<b>Minerale</b>				
Calciu	587 mg	84	352 mg	50
Fosfor	513 mg	93	308 mg	56
Magneziu	147 mg	98	88 mg	59
Fier	10 mg	64	6,2 mg	39
Zinc	7 mg	77	4,4 mg	46
Cupru	1 mg	67	0,4 mg	40
Iod	110 µg	85	66 µg	51
Mangan	1 mg	88	0,5 mg	53
Crom	29 µg	-	18 µg	-
Seleniu	40 µg	73	24 µg	44
Potasiu	1540 mg	50	924 mg	30
Molibden	37 µg	-	22 µg	-

(\*) % din aportul de referință (AR) Directiva 96/8/CE

# LeanShake

## Mențiuni nutriționale de sănătate (EFSA)

1. Substituirea a două mese zilnice în cadrul unui regim alimentar hipocaloric cu înlocuitori alimentari contribuie la scăderea în greutate.

Pentru ca mențiunea să poată fi înscrisă, produsul alimentar trebuie să respecte specificațiile prevăzute în Directiva 96/8/CE în ceea ce privește produsele alimentare menționate la articolul 1 al. (2) lit. (b) din Directivă. Pentru obținerea efectului menționat, se recomandă substituirea a două mese zilnice cu înlocuitori alimentari.

2. Substituirea unei mese zilnice în cadrul unui regim alimentar hipocaloric cu un înlocuitor alimentar contribuie la menținerea greutății corporale după pierderea în greutate. Pentru ca mențiunea să poată fi înscrisă, produsul alimentar trebuie să respecte specificațiile prevăzute în Directiva 96/8/CE în ceea ce privește produsele alimentare menționate la articolul 1 al. (2) lit. (b) din Directivă. Pentru obținerea efectului menționat, se recomandă substituirea unei mese zilnice cu înlocuitori alimentari.

3. Proteinele contribuie la dezvoltarea masei musculare. Proteinele contribuie la menținerea masei musculare. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de proteine, așa cum apare în mențiunea SURSE DE PROTEINE, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

4. Mențiunea conform căreia un produs alimentar constituie o sursă bogată de proteine precum și orice altă mențiune care poate avea același înțeles pentru consumator pot fi utilizate numai dacă proteinele asigură cel puțin 20% din valoarea energetică a respectivului produs.

5. Mențiunea conform căreia un produs alimentar constituie o sursă bogată de fibre precum și orice altă mențiune care poate avea același înțeles pentru consumator pot fi utilizate numai dacă acel produs conține cel puțin 6g de fibre la 100g sau cel puțin 3g de fibre per 100 kcal.

6. Magneziul contribuie la funcționarea normală a sistemului muscular. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de magneziu, așa cum apare în mențiunea SURSE DE MAGNEZIU, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

7. Vitamina D contribuie la susținerea funcționării normale a sistemului muscular. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de vitamina D, așa cum apare în mențiunea SURSE DE VITAMINA D, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

8. Magneziul contribuie la susținerea funcționării normale a sistemului osos. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de magneziu, așa cum apare în mențiunea SURSE DE MAGNEZIU, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006. Manganul contribuie la susținerea funcționării normale a sistemului osos. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de mangan, așa cum apare în mențiunea SURSE DE MANGAN, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

9. Proteinele contribuie la susținerea funcționării normale a sistemului osos. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de proteine, așa cum apare în mențiunea SURSE DE PROTEINE, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

10. ALA contribuie la menținerea colesterolului în limite normale. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de ALA, așa cum apare în mențiunea SURSE DE ACIZI GRAȘI OMEGA 3 prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006. Consumatorul trebuie informat cu privire la faptul că efectul benefic se obține în condițiile unui consum zilnic de 2g de ALA.

11. Înlocuirea grăsimilor saturate cu grăsimi nesaturate în regimul alimentar contribuie la menținerea colesterolului din sânge în limite normale [MUFA și PUFA sunt grăsimi nesaturate]. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă bogată de acizi grași nesaturați, așa cum apare în mențiunea SURSE BOGATE DE ACIZI GRAȘI NESATURAȚI, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

12. Beta-glucanii contribuie la menținerea colesterolului în limite normale. Mențiunea se va putea utiliza doar dacă produsul conține cel puțin 1g de beta-glucani extrași din ovăz, tărațe de ovăz, orz, tărațe din orz sau din amestecuri ale acestor surse per porție măsurată. Pentru a putea fi înscrisă, mențiunea trebuie însoțită de o informare a consumatorului cu privire la faptul că efectul benefic se obține în condițiile consumului unei cantități zilnice de 3g de beta-glucani din ovăz, tărațe de ovăz, orz, tărațe din orz sau din amestecuri ale acestora.

13. Alte vitamine și minerale  
Vitamina A contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de vitamina A, așa cum apare în mențiunea SURSE de Vitamina A, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Vitamina C contribuie la formarea colagenului pentru funcționarea normală a sistemului osos. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de vitamina C, așa cum apare în mențiunea SURSE DE vitamina C, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Vitamina C contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de vitamina C, așa cum apare în mențiunea SURSE DE vitamina C, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Vitamina D contribuie la susținerea funcționării normale a sistemului osos. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de vitamina D, așa cum apare în mențiunea SURSE DE vitamina D, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Vitamina D contribuie la susținerea funcționării normale a sistemului muscular. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de vitamina D, așa cum apare în mențiunea SURSE DE vitamina D, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Vitamina D contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de vitamina D, așa cum apare în mențiunea SURSE de vitamina D, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Vitamina D contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar la copii. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de vitamina D, așa cum apare în mențiunea SURSE DE vitamina D, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Vitamina E contribuie la protejarea celulelor împotriva stresului oxidativ. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de vitamina E, așa cum apare în mențiunea SURSE DE Vitamina E, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Tiamina contribuie la susținerea metabolismului normal, principalul generator de energie. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de tiamină, așa cum apare în mențiunea SURSE de Tiamină, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Riboflavina contribuie la susținerea metabolismului normal, principalul generator de energie. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de riboflavină, așa cum apare în mențiunea SURSE DE Riboflavină, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Niacina contribuie la susținerea metabolismului normal, principalul generator de energie. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de niacină, așa cum apare în mențiunea SURSE DE Niacină, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Acidul pantotenic contribuie la susținerea metabolismului normal, principalul generator de energie. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de acid pantotenic, așa cum apare în mențiunea SURSE de Acid pantotenic, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Vitamina B6 contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de vitamina B6, așa cum apare în mențiunea SURSE de Vitamina B6, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Biotina contribuie la susținerea metabolismului normal, principalul generator de energie. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de biotină, așa cum apare în mențiunea SURSE de Biotină, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Folatul contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de foliați, așa cum apare în mențiunea SURSE DE Foliați, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Vitamina B12 contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de vitamina B12, așa cum apare în mențiunea SURSE DE Vitamina B12, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Calciul contribuie la buna funcționare a sistemului muscular. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de calciu, așa cum apare în mențiunea SURSE DE Calciu, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Fosforul contribuie la susținerea metabolismului normal, principalul generator de energie. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de fosfor, așa cum apare în mențiunea SURSE DE Fosfor, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Magneziul contribuie la susținerea metabolismului normal, principalul generator de energie. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de magneziu, așa cum apare în mențiunea SURSE de Magneziu, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Magneziul contribuie la funcționarea normală a sistemului muscular. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de magneziu, așa cum apare în mențiunea SURSE de Magneziu, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Fierul contribuie la susținerea metabolismului normal, principalul generator de energie. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de fier, așa cum apare în mențiunea SURSE de Fier, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Fierul contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de fier, așa cum apare în mențiunea SURSE DE Fier, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Zincul contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de zinc, așa cum apare în mențiunea SURSE DE Zinc, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Zincul întreține starea de sănătate a oaselor. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de zinc, așa cum apare în mențiunea SURSE DE Zinc, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Cuprul contribuie la susținerea metabolismului normal, principalul generator de energie. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de cupru, așa cum apare în mențiunea SURSE DE Cupru, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Cuprul contribuie la menținerea sănătății țesuturilor conjunctive. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de cupru, așa cum apare în mențiunea SURSE de Cupru, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Iodul contribuie la susținerea metabolismului normal, principalul generator de energie. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de iod, așa cum apare în mențiunea SURSE de Iod, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Manganul contribuie la susținerea metabolismului normal, principalul generator de energie. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de mangan, așa cum apare în mențiunea SURSE de Mangan, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Manganul contribuie la formarea normală a țesutului conjunctiv. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de mangan, așa cum apare în mențiunea SURSE de Mangan, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Cromul contribuie la menținerea unor niveluri normale ale glucozei în sânge. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de crom trivalent, așa cum apare în mențiunea SURSE de Crom, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Seleniul contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de seleniu, așa cum apare în mențiunea SURSE DE Seleniu, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Potasiul contribuie la buna funcționare a sistemului muscular. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de potasiu, așa cum apare în mențiunea SURSE DE Potasiu, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.

Molibdenul contribuie la metabolismul normal al aminoacizilor sulfurați. Mențiunea poate fi utilizată doar pentru alimentele care constituie cel puțin o sursă de molibden, așa cum apare în mențiunea SURSE de Molibden, prevăzută în Anexa la Regulamentul (CE) nr. 1924/2006.