

# LEANSHAKE

MÅLTIDSERSTATNING TIL VÆGTKONTROL – BÆRSMAG



## PRODUKTETS HOVEDPUNKTER

Zinzino LeanShake er en lækker og nærende måltidserstatning til vægtregulering<sup>1</sup>. Brug det til at tabe fedt og opbygge muskler<sup>3</sup>, og samtidig afbalancering dit mikrobiom for sundhed i mave/tarm.

Leanshake har et højt indhold af protein<sup>4</sup> og kostfibre<sup>5</sup>, og indeholder vitaminer, mineraler og en række andre næringsstoffer. Det er fri for gluten og soja og indeholder kun naturlige smagsstoffer.

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

## VIGTIGE FORDELE

- ▶ **Vægttab<sup>1</sup>**
- ▶ **Opbygning af muskler<sup>3</sup>**
- ▶ **Vegetar**
- ▶ **Højt indhold af protein<sup>4</sup> med ærteprotein isolat og havreprotein**
- ▶ **Højt fiberindhold<sup>5</sup>**
- ▶ **Søde- og smagsstoffer fra naturlige kilder**
- ▶ **Fri for gluten**
- ▶ **Kilde til 25 vitaminer og mineraler**

ZINZINO

## SUPPLERENDE FAKTA

| Næringsindhold:         | 100 g              | 60 g              | 30 g + 250 ml<br>skummetmælk |
|-------------------------|--------------------|-------------------|------------------------------|
| Energi                  | 382 kcal (1596 kJ) | 229 kcal (958 kJ) | 207 kcal (866 kJ)            |
| Protein                 | 26,9 g             | 16,1 g            | 16,8 g                       |
| Karbohydrat             | 34,8 g             | 20,9 g            | 21,7 g                       |
| heraf sukkerarter       | 15,7 g             | 9,4 g             | 16,0 g                       |
| Fedt                    | 11,2 g             | 6,7 g             | 4,6 g                        |
| heraf mættet fedt       | 3,2 g              | 1,9 g             | 1,7 g                        |
| Kostfiber               | 13,5 g             | 8,1 g             | 4,1 g                        |
| Salt                    | 2,7 g              | 1,6 g             | 1,1 g                        |
| <b>Vitaminer</b>        |                    |                   |                              |
| Vitamin A               | 590 µg (74%*)      | 354 µg (44%*)     | 177 µg (22%*)                |
| Vitamin D               | 3,7 µg (74%*)      | 2,2 µg (44%*)     | 1,1 µg (22%*)                |
| Vitamin C               | 59,7 mg (75%*)     | 35,8 mg (45%*)    | 17,9 mg (22%*)               |
| Vitamin E               | 8,8 mg (74%*)      | 5,3 mg (44%*)     | 2,7 mg (22%*)                |
| Thiamin                 | 0,8 mg (74%*)      | 0,5 mg (44%*)     | 0,4 mg (33%*)                |
| Riboflavin              | 1,0 mg (74%*)      | 0,6 mg (44%*)     | 0,7 mg (49%*)                |
| Niacin                  | 11,8 mg (74%*)     | 7,1 mg (44%*)     | 3,5 mg (22%*)                |
| Pantotensyre            | 4,4 mg (74%*)      | 2,6 mg (44%*)     | 1,3 mg (22%*)                |
| Vitamin B <sub>6</sub>  | 1,0 mg (74%*)      | 0,6 mg (44%*)     | 0,4 mg (29%*)                |
| Biotin                  | 36,8 µg (74%*)     | 22,1 µg (44%*)    | 11,0 µg (22%*)               |
| Folinsyre               | 147 µg (74%*)      | 88,3 µg (44%*)    | 54,2 µg (27%*)               |
| Vitamin B <sub>12</sub> | 1,8 µg (74%*)      | 1,1 µg (44%*)     | 2,1 µg (82%*)                |
| Vitamin K               | 37,5 µg (50%*)     | 22,5 µg (30%*)    | 11,3 µg (15%*)               |
| <b>Mineraler</b>        |                    |                   |                              |
| Calcium                 | 592 mg (74%*)      | 355 mg (44%*)     | 503 mg (63%*)                |
| Fosfor                  | 878 mg (125%*)     | 527 mg (75%*)     | 551 mg (79%*)                |
| Magnesium               | 277 mg (74%*)      | 166 mg (44%*)     | 0 mg (22%*)                  |
| Jern                    | 11,4 mg (81%*)     | 6,8 mg (49%*)     | 3,4 mg (24%*)                |
| Zink                    | 7,4 mg (74%*)      | 4,4 mg (44%*)     | 3,2 mg (32%*)                |
| Kobber                  | 0,7 mg (74%*)      | 0,4 mg (44%*)     | 0,2 mg (25%*)                |
| Jod                     | 110 µg (74%*)      | 66,2 µg (44%*)    | 73,1 µg (49%*)               |
| Mangan                  | 1,5 mg (74%*)      | 0,9 mg (44%*)     | 0,4 mg (22%*)                |
| Krom                    | 29,4 µg (74%*)     | 17,7 µg (44%*)    | 8,8 µg (22%*)                |
| Selen                   | 40,5 µg (74%*)     | 24,3 µg (44%*)    | 14,6 µg (27%*)               |
| Kalium                  | 1461 mg (73%*)     | 877 mg (44%*)     | 866 mg (43%*)                |
| Molybdæn                | 36,8 µg (74%*)     | 22,1 µg (44%*)    | 11,0 µg (22%*)               |

(\*) % Næringsstofreferenceværdi

**ANBEFALET DAGLIG DOSIS:** Bland 2 x 30 g pulver med 250 ml vand, og ryst det i en flaske i nogle sekunder for at bruge det som en måltidserstatning. Alternativt, bland 1 x 30 g pulver med 250 ml skummetmælk for en ernæringsrig snack.

**INGREDIENSER:** ærteproteinisolat\*, pulver af kokospalmesaft, blanding af vitaminer/mineraler (kaliumphosphat, natriumcitrat, magnesiumcitrat, calciumphosphat, L-ascorbinsyre, ferripyrophosphat, DL-alpha-tocopheryllacetat, zinksulfat, folsyre, kaliumjodid, nikotinamid, natriumselenit, retinylacetat, calcium-D-pantothenat, manganosulfat, D-biotin, chrom(III)chlorid, cuprisulfat, cyanocobalamin, cholecalciferol, pyridoxinhydrochlorid, phylloquinon, riboflavin, thiaminmononitrat, natriummolybdat)\*, **havre**protein\*, pulver af tidselolie\*, resistente majs fibre\*, naturlig aroma, pulver af mellemkædede triglycerider, loppefrøskaller\*, spinat- og grønkålpulver\*, pulver af vegetabilsk olie (hørfrø)\*, inulin\*, glutenfri beta-glucaner fra **havre**\*, maltodextrin, quinoa-pulver\*, honningpulver, fyldemiddel (xanthangummi), farve (rødbedepulver), pulver af ananasekstrakt (bromelain)\*, pulver af papayaekstrakt (papain)\*, sødestof (steviolglycosider fra stevia).

**OPBEVARING:** Tørt og køligt.

**TIL VÆGTTAB:** Udskiftning af to daglige hovedmåltider, i en energireduceret kost, med LeanShake bidrager til vægttab.

**VEDLIGEHOOLD AF VÆGT:** Udskiftning af et af de daglige hovedmåltider i en energireduceret kost med en LeanShake bidrager til vedligehold af vægten efter vægttab.

**BEMÆRK:** Leanshake har kun den ønskede virkning som en del af en energireduceret kost og andre fødevarer er en nødvendig del af en sådan kost. Det er vigtigt med en varieret og afbalanceret kost og en sund livsstil og det er vigtigt at at sørge for tilstrækkelig daglig væskeindtagelse. Det er vigtigt at følge vejledningen.

Du bør konsultere din læge, før du begynder at tage dette produkt eller går i gang med andre vægtkontrolprogrammer. Produktet bør ikke anvendes af børn, teenagere, gravide, hvis du ammer eller har spiseforstyrrelser. Hvis du har metaboliske forstyrrelser, bør du konsultere din læge, før du begynder at tage produktet.

### KVALITET + SYNERGI = RESULTATER

LeanShake er sammensat af de bedst tilgængelige proteiner, fibre, fedtsyrer, vitaminer og mineraler for at give optimale effekter under vægttab og sport.

### TABE SIG

LeanShake er et produkt til måltidsudskiftning specielt designet til at erstatte et eller flere måltider pr. dag for at tabe sig<sup>1</sup> eller vedligeholde<sup>2</sup> vægten. Det er et nærende måltid sammensat af de bedste tilgængelige ingredienser; højkvalitetsproteiner, fem kostfibre, forskellige fedtsyrer og 25 forskellige vitaminer og mineraler. Det giver dig al den ernæring din krop har behov for, og indeholder færre kalorier end dit normale måltid.

### OPBYGGE MUSKLER

Proteiner bidrage til vækst i muskelmasse under træning<sup>3</sup>. LeanShake er sammensat af de bedst tilgængelige proteiner på markedet. Flere af mineralerne<sup>6</sup>, samt nogle af vitaminerne, har sundhedsmæssig indflydelse i forbindelse med en normal muskelfunktion<sup>7</sup>. LeanShake kan også spises som et ekstra måltid, før eller efter fysisk træning.

# SUNDHEDSANPRISNINGER (EU)

1. Hvis man erstatter to daglige måltider af en energifattig diæt med måltiderstatter, bidrager det til vægttab. For at bære påstanden, bør en fødevarer opfylde specifikationerne i direktiv 96/8/EF med hensyn til fødevarer under artikel 1(2)(b) af nævnte direktiv. For at opnå den anpriste virkning, bør to måltider erstattes med måltid måltiderstatter dagligt.

2. Erstatning af et dagligt måltid af en energibegrænset kost med en måltidsudskiftning bidrager til vedligeholdelse af vægt efter vægttab. For at bære påstanden, bør en fødevarer opfylde specifikationerne i direktiv 96/8/EF med hensyn til fødevarer under artikel 1(2)(b) af nævnte direktiv. For at opnå den påståede virkning, bør et måltid erstattes med en måltidsudskiftning dagligt.

3. Protein bidrager til vækst i muskelmassen. Protein bidrager til opretholdelse af muskelmassen. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til protein som omhandlet i påstand KILDE TIL PROTEIN, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

4. En påstand om at en fødevarer har et højt indhold af protein, og anprisninger, der må antages at have samme mening for forbrugeren, kan kun anvendes, hvis produktet indeholder mindst 20 % af fødevarens energiværdien som protein.

5. En påstand om at en fødevarer har et højt indhold af fibre, og anprisninger, der må antages at have samme mening for forbrugeren, kan kun anvendes, hvis produktet indeholder mindst 6 gr fibre pr. 100 gr. eller mindst 3 gr fibre pr. 100 kcal.

6. Magnesium bidrager til normal muskelfunktion. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til magnesium som omhandlet i påstand KILDE TIL MAGNESIUM, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

7. Vitamin D bidrager til at opretholde en normal muskelfunktion. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til Vitamin D som omhandlet i påstand KILDE TIL Vitamin D, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

8. Magnesium bidrager til opretholdelse af normale knogler. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til magnesium som omhandlet i påstand KILDE TIL MAGNESIUM, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Magnan bidrager til opretholdelse af normale knogler. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til mangan som omhandlet i påstanden KILDE TIL MANGAN, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

9. Protein bidrager til opretholdelse af normale knogler. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til protein som omhandlet i påstanden KILDE TIL PROTEIN, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

10. ALA bidrager til opretholdelse af et normalt kolesterolindholdet i blodet. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til ALA som omhandlet i påstanden KILDE TIL OMEGA-3 FEDTSYRER, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006. Der skal gives oplysninger til forbrugeren om, at den gavnlige effekt er opnået med et dagligt indtag på 2 gr ALA.

11. Erstatning af mættet fedt med umættet fedt i kosten bidrager til at opretholde normale blodets kolesterolniveauer [MUFA og PUFA er umættede fedtsstoffer. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til umættede fedtsyrer som omhandlet i påstanden HØJ MÆNGDE AF UMÆTTET FEDT, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

12. Betaglukaner bidrager til opretholdelse af normale kolesteroltal i blodet.

Kravet kan anvendes kun til fødevarer, der indeholder mindst 1 gr af beta-glucaner fra byg, bygklid, havre, havreklid, eller blandinger af disse kilder per kvantitative portion. For at bære påstanden gives oplysninger til forbrugeren, at den gavnlige effekt er opnået med et dagligt indtag af 3 gr af beta-glucaner fra byg, bygklid, havre, havreklid, eller blandinger af disse beta-glucaner.

13. Andre vitaminer og mineraler:

Vitamin A bidrager til immunsystemets normale funktion. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til vitamin A som omhandlet i påstand KILDE TIL Vitamin A, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Vitamin C bidrager til normal kollagen dannelse for den normale knoglefunktion. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til vitamin C som omhandlet i påstand KILDE TIL Vitamin C, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Vitamin C bidrager til immunsystemets normale funktion. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til vitamin C som omhandlet i påstand KILDE TIL Vitamin C, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Vitamin D bidrager til opretholdelse af normale knogler. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til vitamin D som omhandlet i påstand KILDE TIL Vitamin D, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Vitamin D bidrager til at opretholde en normal muskelfunktion. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til vitamin D som omhandlet i påstand KILDE TIL Vitamin D, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Vitamin D bidrager til immunsystemets normale funktion. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til vitamin D som omhandlet i påstand KILDE TIL Vitamin D, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Vitamin D bidrager til immunsystemets normale funktion hos børn.

Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til vitamin D som omhandlet i påstand KILDE TIL Vitamin D, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Vitamin E bidrager til at beskytte alle celler fra oxidativ stress. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til vitamin E som omhandlet i påstanden KILDE TIL Vitamin E, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Vitamin B1 bidrager til normal energiydende metabolisme. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til vitamin B1 som omhandlet i påstand KILDE TIL Vitamin B1, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Riboflavin bidrager til normal energiydende metabolisme. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til riboflavin som omhandlet i påstand KILDE TIL Riboflavin, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Niacin bidrager til normal energiydende metabolisme. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til folat som omhandlet i påstand KILDE TIL Niacin, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Pantothensyre bidrager til normal energiydende metabolisme. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til Pantothensyre som omhandlet i påstand KILDE TIL Pantothensyre, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Vitamin B6 bidrager til immunsystemets normale funktion. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til vitamin B6 som omhandlet i påstand KILDE TIL Vitamin B6, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Biotin bidrager til normal energiydende metabolisme. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til biotin som omhandlet i påstand KILDE TIL Biotin, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Folat bidrager til immunsystemets normale funktion. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til folat som omhandlet i påstand KILDE TIL Folat, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Vitamin B12 bidrager til immunsystemets normale funktion. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til vitamin B12 som omhandlet i påstand KILDE TIL Vitamin B12, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Kalcium bidrager til opretholdelse af en normal muskelfunktion. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til Kalcium som omhandlet i påstanden KILDE TIL Kalcium, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Fosfor bidrager til normal energiydende metabolisme. Påstanden kan kun anvendes om mad, som mindst er en kilde til fosfor som omhandlet i påstand KILDE TIL Fosfor, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Magnesium bidrager til normal energiydende metabolisme. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til magnesium som omhandlet i påstand KILDE TIL Magnesium, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Magnesium bidrager til normal muskelfunktion. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til magnesium som omhandlet i påstand KILDE TIL Magnesium, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Jern bidrager til normal energiydende metabolisme. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til jern som omhandlet i påstand KILDE TIL Jern, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Jern bidrager til immunsystemets normale funktion. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til jern som omhandlet i påstand KILDE TIL Jern, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Zink bidrager til immunsystemets normale funktion. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til zink som omhandlet i påstand KILDE TIL Zink, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Zinc bidrager til opretholdelse af normale knogler. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til zink som omhandlet i påstand KILDE TIL Zink, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Kobber bidrager til normal energiydende metabolisme. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til kobber som omhandlet i påstand KILDE TIL Kobber, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Kobber bidrager til den normale dannelse af bindevæv. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til kobber som omhandlet i påstand KILDE TIL Kobber, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Jod bidrager til normal energiydende metabolisme. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til jod som omhandlet i påstand KILDE TIL Jod, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Mangan bidrager til normal energiydende metabolisme. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til mangan som omhandlet i påstand KILDE TIL Mangan, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Mangan bidrager til den normale dannelse af bindevæv. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til mangan som omhandlet i påstand KILDE TIL Mangan, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Krom bidrager til opretholdelse af normale blodsukkerniveauer. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til krom som omhandlet i påstanden KILDE TIL Krom, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Selen bidrager til immunsystemets normale funktion. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til selen som omhandlet i påstand KILDE TIL Selen, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Kalium bidrager til opretholdelse af en normal muskelfunktion. Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst er en kilde til Kalium som omhandlet i påstanden KILDE TIL Kalium, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

Molybdæn bidrager til normal svovl aminosyre metabolisme. Påstanden kan kun anvendes om mad, som er mindst en kilde til molybdæn som omhandlet i påstand KILDE TIL Molybdæn, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.