

LEANSHAKE

Í STAÐ MÁLTÍÐAR FYRIR ÞYNGDARSTJÓRNUN – BRAGÐ AF BERJUM



UPPLÝSINGAR UM VÖRU

LeanShake er hannaður til að styðja við þyngdarstjórnun¹ og daglega næringu.

Hann inniheldur hágæða prótein, trefjar og 25 nauðsynleg vítamín og steinefni, sem gerir hann að auðveldu vali fyrir annasaman lífsstíl.

Prótein stuðla að vexti og viðhaldi vöðvamassa.²

LeanShake er tilvalinn þegar þú ert á ferðinni, hann er laus við soja og fæst í nokkrum bragðgóðum útgáfum.

Innihald: 16 × 30 g (skammtapakkingar)

HELSTU KOSTIR

- ▶ **Stuðningur við þyngdartap¹**
- ▶ **Byggir upp vöðva²**
- ▶ **Meltingarvæn samsetning með trefjum**
- ▶ **Fyrir grænmetisætur**
- ▶ **Próteinríkur³ með einangruðu ertupróteini og hafrapróteini**
- ▶ **Trefjaríkur⁴ með ZinoBiotic+ trefjablöndunni**
- ▶ **207 kkal í hverjum skammti**
- ▶ **Sætu- og bragðefni úr náttúrulegum uppsprettum**
- ▶ **Inniheldur 25 vítamín og steinefni**

ZINZINO

UPPLÝSINGAR UM VÖRU

Næringargildi:	100 g	60 g	30 g + 250 ml undanrenna
Orka	382 kcal (1596 kJ)	229 kcal (958 kJ)	207 kcal (866 kJ)
Prótein	26,9 g	16,1 g	16,8 g
Kolvetni	34,8 g	20,9 g	21,7 g
þar af sykur	15,7 g	9,4 g	16,0 g
Fita	11,2 g	6,7 g	4,6 g
þar af mettuð feta	3,2 g	1,9 g	1,7 g
Fæðutrefjar	13,5 g	8,1 g	4,1 g
Salt	2,7 g	1,6 g	1,1 g
Vítamín			
A-vítamín	590 µg (74%*)	354 µg (44%*)	177 µg (22%*)
D-vítamín	3,7 µg (74%*)	2,2 µg (44%*)	1,1 µg (22%*)
C-vítamín	131,9 mg (165%*)	79,1 mg (99%*)	39,5 mg (49%*)
E-vítamín	10,4 mg (87%*)	6,3 mg (52%*)	3,1 mg (26%*)
Þiamín	0,8 mg (74%*)	0,5 mg (44%*)	0,4 mg (33%*)
Ríbóflavín	1,0 mg (74%*)	0,6 mg (44%*)	0,7 mg (49%*)
Níasín	11,8 mg (74%*)	7,1 mg (44%*)	3,5 mg (22%*)
Pantóþensýra	4,4 mg (74%*)	2,6 mg (44%*)	1,3 mg (22%*)
B ₆ -vítamín	1,0 mg (74%*)	0,6 mg (44%*)	0,4 mg (29%*)
Bíótín	36,8 µg (74%*)	22,1 µg (44%*)	11,0 µg (22%*)
Fólínsýra	147 µg (74%*)	88,3 µg (44%*)	54,2 µg (27%*)
B ₁₂ -vítamín	1,8 µg (74%*)	1,1 µg (44%*)	2,1 µg (82%*)
K-vítamín	37,5 µg (50%*)	22,5 µg (30%*)	11,3 µg (15%*)
Steinefni			
Kalsíum	606 mg (76%*)	363,7 mg (46%*)	494,5 mg (62%*)
Fosfór	878 mg (125%*)	527 mg (75%*)	551 mg (79%*)
Magnesium	277 mg (74%*)	166 mg (44%*)	108 mg (29%*)
Járn	11,9 mg (85%*)	7,1 mg (51%*)	3,6 mg (25%*)
Sínk	7,4 mg (74%*)	4,4 mg (44%*)	3,2 mg (32%*)
Kopar	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%*)
Króm	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%*)
Kalíum	1488 mg (74%*)	893 mg (45%*)	861,9 mg (43%*)
Mólybden	36,8 µg (74%*)	22,1 µg (44%*)	11,0 µg (22%*)

(*) % Nutrientar áncæfingarvæðir

RÁÐLAGÐUR DAGSKAMMTUR: Blandið 2 x 30 g af dufti saman við 250 ml af vatni og hristið í hristiflösku í nokkrar sekúndur til að nota sem staðgöngumáltíð. Þú getur líka blandað 1 x 30 g af dufti saman við 250 ml af undanrennu fyrir næringarríkt snarl.

TIL AÐ STJÓRNA ÞYNGD: Ef tveimur af helstu máltíðum dagsins er skipt út fyrir orkuskert mataræði, stuðlar það að þyngdartapi. Til að viðhalda þyngd: Ef einni af helstu máltíðum dagsins er skipt út fyrir orkuskert mataræði stuðlar það að því að viðhalda þyngd eftir þyngdartap.

TILKYNNING: Þessi vara er ætluð sem fæðubót sem ber að neyta með hollu mataræði og reglubundinni líkamsrækt. Mikilvægt er að fylgja leiðbeiningum.¹

TILKYNNING: Áður en þessi vara eða nokkur önnur þyngdarstjórnunaráætlun er notuð er ráðlegt að ráðgast við lækni. Börn, unglingar, þungaðar konur, konur með barn á brjósti eða fólk með átraskanir ætti ekki að nota vöruna. Fólk með efnaskiptaraskanir ætti ekki að nota vöruna án þess að ráðgast við lækni.⁶

GEYMSLA: þurrum og svölum stað.

INNIHALDSEFNI: Einangrað ertuprótein*, duft úr kókospálmasafa, vítamín/steinefnablanda (kalíumfosfat, natríumsítrat, magnesíumsítrat, kalsíumfosfat, L-askorbínsýra, ferrípyrófosfat, DL-alfa-tóköferýlasetat, sinksulfat, fólínsýra, kalíumjóðið, níkótínamið, natríumselenít, retínólasetat, kalsíum-D-pantóþenat, mangansúlfat, D-bíótín, króm(III)klóríð, kúprísúlfat, sýanókóbalamín, kólekalísferól, píridoxínhýdróklóríð, fýllókínón, ríbóflavín, þíamínmonónítrat, natríummólýbdat)*, **hafraprótein***, duft úr safflóliú*, ónæmar maístrefjar*, náttúruleg bragðefni, meðalkeðju þriglýseríðduft, psyllium hýði*, duft úr spínati og grænkáli*, duft úr jurtaolíu (höfræ)*, inúlín*, glútenlaust beta-glúkón úr **höfrum***, maltódestrín, kínoáduft*, duft úr hunangi, fylliefni (xanthan-kúlur), litarefni (rauðrófuduft), duft úr ananaspykkni (brómelín)*, duft úr papayapykkni (papain)*, sætuefni (stevíól glýkósíð úr stevíu). *Uppruni innan og utan ESB

GÆÐI + SAMVERKUN = ÁRANGUR

LeanShake er samsettur úr hágæða próteinum, trefjum, fitusýrum, vítamínum og steinefnum til að styðja við daglega næringu þína, hvort sem þú einbeirir þér að þyngdarstjórnun eða virkum lífsstíl.

ÞYNGDARSTJÓRNUN

LeanShake er staðgöngumáltíð sem er hönnuð til að koma í stað einnar eða tveggja máltíða á dag sem hluti af orkuskerðandi mataræði til þyngdarstjórnunar. Að skipta út tveimur daglegum máltíðum fyrir staðgöngumáltíðir stuðlar að þyngdartapi¹, en að skipta út einni daglegri máltíð stuðlar að viðhaldi þyngdar eftir þyngdartap⁵. Þetta er næringarrík máltíð sem er samsett úr vandlega völdum innihaldsefnum, þar á meðal hágæða próteini, fimm trefjaefnum, nauðsynlegum fitusýrum og 25 mismunandi vítamínum og steinefnum.

LeanShake gefur um það bil 207 kkal í hverjum skammti og er ætlað sem hluti af jafnvægisríku og fjölbreyttu mataræði.

VÖÐVASTUÐNINGUR

LeanShake er samsettur úr vandlega völdum próteingjöfum. Kalsíum⁶, magnesíum⁷, kalíum⁸ og D-vítamín⁹ stuðla að eðlilegri vöðvastarfsemi.

Hægt er að neyta LeanShake sem viðbótarmáltíðar fyrir eða eftir líkamsþjálfun.

Prótein stuðla að vexti og viðhaldi vöðvamassa².

TREFJABLANDA

Trefjablandan í LeanShake er sú sama og í ZinoBiotic+ og er hluti af jafnvægisríkri samsetningu. Þessar trefjar gerjast í ristlinum af ýmsum gerlum. Trefjaefni eru náttúrulegur hluti af jafnvægisríku mataræði og eru almennt hluti af daglegri næringu. LeanShake getur verið hluti af fjölbreyttu og jafnvægisríku mataræði og heilbrigðum lífsstíl.

HEILSUFULLYRÐINGAR (ESB)

¹ Að skipta út tveimur daglegum máltíðum í orkuskertu mataræði fyrir staðgöngumáltíðir stuðlar að þyngdartapi.

² Prótein stuðla að vexti vöðvamassa. Prótein stuðla að viðhaldi vöðvamassa.

³ Lýsa má matvælum sem „próteinríkum“ þegar að minnsta kosti 20% af orkugildi þeirra kemur frá próteini.

⁴ Lýsa má matvælum sem „trefjaríkum“ þegar þau innihalda að minnsta kosti 6 g af treffjum fyrir hver 100 g (eða 3 g fyrir hverjar 100 kkal).

⁵ Að skipta út einni daglegri máltíð í orkuskertu mataræði fyrir staðgöngumáltíð stuðlar að viðhaldi þyngdar eftir þyngdartap.

⁶ Kalsíum stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi.

⁷ Magnesíum stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi.

⁸ Kalíum stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi.

⁹ D-vítamín stuðlar að viðhaldi eðlilegrar vöðvastarfsemi.