

# LEANSHAKE



## MILLE POOLEST ON LEANSHAKE ERILINE?

Zinzino LeanShake on maitsev ja tervislik toiduasendaja kehakaalu alandamiseks<sup>1</sup>. See aitab kaotada keharasva ja kasvatada lihaseid<sup>3</sup> ning mõjub samas soodsalt mikrobioomile ja soolestiku tervisele.

LeanShake sisaldab rohkelt proteiini<sup>4</sup> ja kiudaineid<sup>5</sup> ning vitamiine, mineraale ja mitmeid teisi toitaineid. LeanShake ei sisalda gluteeni ega soja, see on väga madala glükeemilise indeksiga/koormusega ning selles on kasutatud üksnes looduslikke lõhna- ja maitseaineid. Valikus on maitsvad šokolaadi ja maasikamaitseelised segud.

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

## PEAMISED KASULIKUD TOIMED

- ▶ **Vähendab kaalu<sup>1</sup>**
- ▶ **Kasvatab lihaseid<sup>3</sup>**
- ▶ **Parandab soolestiku tervist**
- ▶ **Väga madala glükeemilise indeksiga/koormusega**
- ▶ **Kõrge valgusisaldusega<sup>4</sup> piimavalgu kontsentradi, vadakuvalgu isolaadi ja kollageeni peptiididega**
- ▶ **Rohke kiudainesisaldusega<sup>5</sup> ZinoBiotic kiudaineseguga**
- ▶ **Looduslikud magustajad, lõhna- ja maitseained**
- ▶ **Gluteenivaba**
- ▶ **Sisaldab 25 vitamiini ja mineraali**

## KVALITEET + SÜNERGIA = TULEMUSED

LeanShake on tehtud parimatest saadaolevatest valkudest, kiudainetest, rasvhapetest, vitamiinidest ja mineraalidest, et kindlustada kaalu langetamisel ja sportimisel optimaalsed tulemused.

## ALANDAGE KAALU

LeanShake on toiduasendaja, mis on mõeldud ühe või mitme toidukorra asendamiseks päevas, et alandada<sup>1</sup> või säilitada<sup>2</sup> kehakaalu. Selle toitva segu koostisesse kuuluvad parimad saadaolevad toitained: kvaliteetsed valgud, viis tüüpi kiudaineid, mitmesugused rasvhapped ja 25 eri vitamiini ja mineraali. See varustab keha kõigi vajalike toitainetega, kuid annab vähem kaloreid kui tavapärase eine.

## KASVATAGE LIHASEID

Valgud aitavad kasvatada treenimisel lihasmassi<sup>3</sup>. LeanShake koostises on parimad valgud, mis on saadaval. Mitmetel koostises olevatel mineraalidel<sup>6</sup> ja ka mõnedel vitamiinidel on lihaste talitlust soodustav toime, nagu kinnitavad heaskiidetud tervisealased väited<sup>7</sup>. LeanShake sobib ka kergeks eineks enne või pärast füüsilist koormust.

## TURGUTAGE SOOLESTIKKU

LeanShake koostises on samasugused kiudained nagu ZinoBiotic tootes. Need stimuleerivad heade bakterite kasvu jämesooles. Head bakterid vajavad kiudaineid kui toitu oma tervise säilitamiseks ja vähem soodsate bakterite väljatõrjumiseks. Head bakterid osalevad mitmesugustes organismi olulistes protsessides, nagu näiteks seedimata toidu kääritamine, vitamiinide tootmine ja immuunsüsteemi harimine. Soolestiku tervisest sõltub ka meie keha tervis.

## KASUTAMISJUHISED

Raputage kergelt enne avamist. Segage 60 g (2 kulbitäit) pulbrit 2-2,5 dl veega või 30 g pulbrit 2,5 dl kooritud piima või mandlipiimaga. Raputage segamishõõd mõne sekundi vältel. Nautige.

## KAALULANGUS

Piiratud kalorisisaldusega dieedi raames kaalu langetada, aitab kahe päevase põhi toidukorra asendamisest toiduasendajaga.

## KAALU SÄILITAMINE

Piiratud kalorisisaldusega dieedi raames aitab ühe päevase toidukorra asendamine toiduasendajaga kaalu langetamise järel kehakaalu säilitada.

Samuti on oluline säilitada piisav päevane vedelikkude tarvitamine. Toiduasendaja on kasulik vaid mõeldud piiratud energiasisaldusega dieedil ja teised toiduained ei ole tingimata sellise dieedi osa. Dieet peaks olema varieeruv ning olema kombineeritud tervisliku eluviisiga

**MÄRKUS!** Enne selle toote kasutamist või mõne muu kaalureguleerimisprogrammiga alustamist on soovitatav pidada nõu arstiga. Toode ei ole mõeldud alla nelja-aastastele lastele, rasedatele, last rinnaga toitvatele naistele ega toitumishäiretega inimestele. Need, kel on terviseprobleeme, ei tohi toodet kasutada arstiga konsulteerimata.

## KOOSTISAINED (ŠOKOLAAD)

**Vadakuvalgu** isolaat, **piimavalgu** kontsentraat, kookospalmi mahla pulber, kollageeni peptiidid (veis), saflooriõli, kakaopulber, lahustumatu tärklis, linaseemneõli, kaaliumtsitraat, kaltsiumfosfaat, kaaliumfosfaat, naatriumtsitraat, magneesiumtsitraat, raudpürofosfaat, magneesiumsulfaat, tsinksulfaat, vasksulfaat, kaaliumjodiid, naatriumseleniit, kroomkloriid, naatriummolüüdaat, keskmise ahelaga (MCT) triglütseriidide õli, psülliumi kesta pulber, **kaera** beetaglükanaid, maltodekstriin, inuliin, naturaalne šokolaadimaitseaine, kinoapulber, kookosõlipulber, meepulber, ksantaankummi, ananassiekstrakti pulber (bromeliin), papaiaekstrakti pulber (papaiin), askorbiinhape, nikotiinamiid, tokoferool, kaltsiumpanotenaat, riboflaviin, tiamiin, püridoksiinhüdrokloriid, retinool, foolhape, biotiin, kolekaltsiferool, tsüanokobalamiin, trikalsiumfosfaat, steviolglükosiidi rabaudiisid A ekstrakt. Sisaldab **piima**.

## KOOSTISAINED (MAASIKAS)

**Vadakuvalgu** isolaat, **piimavalgu** kontsentraat, kookospalmi mahla pulber, kollageeni peptiidid (veis), saflooriõli, lahustumatu tärklis, naturaalne lõhnaaine (maasikas), linaseemneõli, kaaliumtsitraat, kaltsiumfosfaat, kaaliumfosfaat, naatriumtsitraat, magneesiumtsitraat, raudpürofosfaat, magneesiumsulfaat, tsinksulfaat, vasksulfaat, kaaliumjodiid, naatriumseleniit, kroomkloriid, naatriummolüüdaat, keskmise ahelaga (MCT) triglütseriidide õli, psülliumi kesta pulber, **kaera** beetaglükanaid, maltodekstriin, inuliin, kinoapulber, kookosõlipulber, meepulber, ksantaankummi, ananassiekstrakti pulber (bromeliin), papaiaekstrakti pulber (papaiin), askorbiinhape, nikotiinamiid, tokoferool, kaltsiumpanotenaat, riboflaviin, tiamiin, püridoksiinhüdrokloriid, retinool, foolhape, biotiin, kolekaltsiferool, tsüanokobalamiin, trikalsiumfosfaat, punapeedipulber (värvaine), magusaine (steviolglükosiid). Sisaldab **piima**.

Toitainesisaldus	100 g kohta	60 g kohta (2 x 30 g)		
Energia	385 kcal (1623 kJ)	231 kcal (974 kJ)		
Valgud	37 g	22 g		
Süsivesikud	30 g	18 g		
millest suhkruid	11 g	6 g		
Rasv	10 g	6 g		
millest küllastunud rasvu	5 g	3 g		
millest linoleenhappeid	3 g	1,5 g		
millest alfa-linoleenhappeid	1 g	0,5 g		
Kiudained	12 g	7 g		
Soolad	1,3 g	0,8 g		
Vitamiinid	(*)	(*)		
Vitamiin A	587 µg	84	352 µg	50
Vitamiin D	4 µg	73	2,2 µg	44
Vitamiin C	51 mg	114	30,8 mg	68
Vitamiin E	9 mg	88	5,3 mg	53
Tiamiin	1 mg	73	0,5 mg	44
Riboflaviin	1 mg	64	0,6 mg	39
Niatsiin	12 mg	65	7 mg	39
Pantoteenhape	3 mg	98	1,8 mg	59
Vitamiin B6	1 mg	68	0,6 mg	41
Biotiin	15 µg	98	8,8 µg	59
Foolhape	147 µg	73	88 µg	44
Vitamiin B12	1 µg	105	0,9 µg	63
Mineraalid				
Kaltsium	587 mg	84	352 mg	50
Fosfor	513 mg	93	308 mg	56
Magneesium	147 mg	98	88 mg	59
Raud	10 mg	64	6,2 mg	39
Tsink	7 mg	77	4,4 mg	46
Vask	1 mg	67	0,4 mg	40
Jood	110 µg	85	66 µg	51
Mangaan	1 mg	88	0,5 mg	53
Kroom	29 µg	-	18 µg	-
Seleen	40 µg	73	24 µg	44
Kaalium	1540 mg	50	924 mg	30
Molüüdeen	37 µg	-	22 µg	-

(\*) % af rådløgdum skammti samkvæmt reglugerð 96/8/EB

## LEANSHAKE TOITUMIS- JA TERVISEALASED VÄITED (EFSA)

**1.** Piiratud kalorsusega dieedi raames kahe päevase toidukorra asendamine toiduasendajaga aitab kaalu langetada. Väite võib esitada toidu kohta, mis vastab direktiivi 96/8/EÜ artikli 1 lõike 2 punktis b toodud normidele. Kirjeldatud toime avaldub siis, kui toiduasendajaga asendatakse kaks einet päevas.

**2.** Piiratud kalorsusega dieedi raames ühe päevase toidukorra asendamine toiduasendajaga aitab kaalu langetada. Väite võib esitada toidu kohta, mis vastab direktiivi 96/8/EÜ artikli 1 lõike 2 punktis b toodud normidele. Kirjeldatud toime avaldub siis, kui toiduasendajaga asendatakse üks eine päevas.

**3.** Valgud aitavad kasvatada lihasmassi. Valgud aitavad säilitada lihasmassi. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on proteiiniallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

**4.** Väite, et toit sisaldab rohkelt proteiine (või muu väite, mille tõenäoliselt on tarbija jaoks sama tähendus), võib esitada siis, kui vähemalt 20% selle energilisest väärtusest tagavad valgud.

**5.** Väite, et toit sisaldab rohkelt kiudaineid (või muu väite, mille tõenäoliselt on tarbija jaoks sama tähendus) võib esitada vaid siis, kui see sisaldab vähemalt 6 g kiudaineid 100 g või vähemalt 3 g kiudaineid 100 kcal kohta.

**6.** Magneesium aitab tagada lihaste normaalse talitluse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on magneesiumiallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

**7.** Vitamiin D aitab säilitada lihaste normaalse talitlust. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on D-vitamiini allikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

**8.** Magneesium aitab säilitada normaalse luustruktuuri. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on magneesiumiallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi. Mangaan aitab säilitada normaalse luustruktuuri. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on mangaaniallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

**9.** Valgud aitavad säilitada normaalse luustruktuuri. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on proteiiniallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

**10.** Alfa-linoleenhape (ALA) aitab hoida vere normaalse kolesteroolitaset. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on ALA (oomega-3-rasvhappe) allikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi. Väite esitamisel tuleb tarbijat teavitada sellest, et kasulikud toimed ilmnevad siis, kui päevane ALA annus on 2 g.

**11.** Küllastunud toidurasvade asendamine küllastumata rasvadega aitab hoida vere normaalse kolesteroolitaset (küllastumata rasvad on MUFA (monoküllastumata rasvad) ja PUFA (polüküllastumata rasvad)). Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on küllastumata rasvade kõrge sisaldusega EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

**12.** Beetaglükokaanid aitavad hoida vere normaalse kolesteroolitaset. Väite võib esitada vaid toidu puhul, mis sisaldab vähemalt 1 g kaerast, kaerakliidest, odrast, odrakliidest või nende segust saadud beetaglükokaane (koguseliselt väljendatud) portsjoni kohta. Väite esitamisel tuleb tarbijat teavitada sellest, et kasuliku toime avaldumiseks tuleb kaerast, kaerakliidest, odrast, odrakliidest või nende segust saadud beetaglükokaane tarbida 3 g päevas.

**13.** Muud vitamiinid ja mineraalid Vitamiin A aitab tagada immuunsüsteemi normaalse talitluse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on A-vitamiini allikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Vitamiin C soodustab kollageeni teket ning seeläbi luustiku normaalse talitlust. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on C-vitamiini allikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Vitamiin C aitab tagada immuunsüsteemi normaalse talitluse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on C-vitamiini allikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Vitamiin D aitab säilitada normaalse luustruktuuri. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on D-vitamiini allikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Vitamiin D aitab säilitada lihaste normaalse talitlust. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on D-vitamiini allikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Vitamiin D aitab tagada immuunsüsteemi normaalse talitluse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on D-vitamiini allikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Vitamiin D aitab tagada laste immuunsüsteemi normaalse talitluse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on D-vitamiini allikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Vitamiin E aitab kaitsta rakke oksüdatiivse stressi eest. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on E-vitamiini allikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Tiamiin aitab tagada normaalse energiat tootva ainevahetuse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on tiamiiniallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Riboflaviin aitab tagada normaalse energiat tootva ainevahetuse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on riboflaviiniallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Niatsiin aitab tagada normaalse energiat tootva ainevahetuse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on niatsiiniallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Pantoteenhape aitab tagada normaalse energiat tootva ainevahetuse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on pantoteenhappeallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Vitamiin B6 aitab tagada immuunsüsteemi normaalse talitluse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on vitamiini B6 allikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Biotiin aitab tagada normaalse energiat tootva ainevahetuse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on biotiiniallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Folaat aitab tagada immuunsüsteemi normaalse talitluse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on folaadiiallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Vitamiin B12 aitab tagada immuunsüsteemi normaalse talitluse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on vitamiin B12 allikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Kaltsium aitab tagada lihaste normaalse talitluse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on kaltsiumiallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Fosfor aitab tagada normaalse energiat tootva ainevahetuse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on fosforiallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Magneesium aitab tagada normaalse energiat tootva ainevahetuse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on magneesiumiallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Magneesium aitab tagada lihaste normaalse talitluse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on magneesiumiallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Raud aitab tagada normaalse energiat tootva ainevahetuse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on rauaallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Raud aitab tagada immuunsüsteemi normaalse talitluse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on rauaallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Tsink aitab tagada immuunsüsteemi normaalse talitluse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on tsingiallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Tsink aitab säilitada normaalset luustruktuuri. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on tsingiallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Vask aitab tagada normaalse energiat tootva ainevahetuse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on vaseallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Vask aitab säilitada normaalset sidekoe struktuuri. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on vaseallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Jood aitab tagada normaalse energiat tootva ainevahetuse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on joodiallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Mangaan aitab tagada normaalse energiat tootva ainevahetuse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on mangaaniallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Mangaan aitab kaasa sidekoe normaalsele moodustumisele. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on mangaaniallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Kroom aitab hoida normaalset veresuhkrutaset. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on kroomiallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Seleen aitab tagada immuunsüsteemi normaalse talitluse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on seleeniallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Kaalium aitab tagada lihaste normaalse talitluse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on kaaliumiallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

Molübdeen aitab tagada väävlisisaldusega aminohapete normaalse ainevahetuse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on molübdeeniiallikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.