

LEANSHAKE



SVARĪGĀKAIS PAR LEANSHAKE

Zinzino LeanShake ir gards un barojošs maltītes aizstājējs svara samazināšanai¹. Izmantojiet to, lai atbrīvotos no taukiem un palielinātu muskuļu masu³, kā arī vienlaikus sabalansētu Jūsu mikrobiomu gremošanas trakta veselības nodrošināšanai.

Leanshake ir liels olbaltumvielu⁴ un diētisko šķiedrvielu⁵ saturs, kā arī tas satur vitamīnus, minerālvielas un daudz citu uzturvielu. Tas nesatur glutēnu un soju, tam ir ārkārtīgi zems glikēmiskais indekss/glikēmiskā slodze, kā arī tas satur tikai dabīgus aromatizētājus.

Izvēlieties kādu divām garšām — **šokolādes** vai **zemeņu**.

Saturs: 16 x 30 g (Portion Packs)

GALVENIE IEGUVUMI

- ▶ **Svara samazināšana¹**
- ▶ **Muskuļu masas palielināšana³**
- ▶ **Gremošanas trakta līdzsvarošana**
- ▶ **Ārkārtīgi zems glikēmiskais indekss/glikēmiskā slodze**
- ▶ **Augsts proteīnu saturs⁴ ar piena olbaltumvielu koncentrātu, sūkalu proteīna izolātu un kolagēna peptīdiem**
- ▶ **Daudz šķiedrvielu⁵ ar Zinobiotic šķiedrvielu maisījumu**
- ▶ **Nesatur glutēnu**
- ▶ **25 vitamīnu un minerālvielu avots**

KVALITĀTE + SASKAŅOTĪBA = REZULTĀTI

LeanShake formula ir veidota ar labākajiem pieejamajiem proteīniem, šķiedrvielām, taukskābēm, vitamīniem un minerālvielām, lai nodrošinātu optimālu efektu svara samazināšanas un sportošanas laikā.

SVARA ZAUDĒŠANA

LeanShake ir maltīšu aizstāšanas produkts, kas ir īpaši veidots, lai aizstātu vienu vai vairākas maltītes dienā un zaudētu¹ vai uzturētu² svaru. Tā ir barojoša maltīte, kuras formula veidota ar labākajām pieejamajām sastāvdaļām; augstas kvalitātes proteīniem, piecām diētiskajām šķiedrvielām, dažādām taukskābēm un 25 dažādiem vitamīniem un minerālvielām. Tas nodrošina Jūsu ķermenim nepieciešamās uzturvielas, bet satur mazāk kaloriju nekā parasta maltīte.

MUSKUĻU MASAS PALIELINĀŠANA

Proteīni veicina muskuļu masas palielināšanos treniņu laikā³. LeanShake formula ir veidota ar labākajiem tirgū pieejamajiem proteīniem. Vairākām minerālvielām⁶ un arī dažiem vitamīniem ir veselīguma norādes, kas ir saistītas ar normālu muskuļu darbību⁷. LeanShake var arī izmantot kā papildu maltīti pirms vai pēc fiziskas nodarbības.

GREMOŠANAS TRAKTA LĪDZSVAROŠANA

Diētiskās šķiedrvielas produktā Leanshake ir tādas pašas kā ZinoBiotic un stimulē labvēlīgo baktēriju veidošanos visās resnās zarnas daļās. Labvēlīgajām baktērijām diētiskās šķiedrvielas ir nepieciešamas kā barība, lai uzturētu veselību un pārspētu mazāk vēlamās baktērijas. Labvēlīgās baktērijas veicina daudzas svarīgas ķermeņa funkcijas, piemēram, nesagremotās pārtikas rūgšanu, vitamīnu ražošanu un imūnsistēmas uzlabošanu. Veselīga gremošanas sistēma ir būtiska veselam ķermenim.

NORĀDĪJUMI

Pirms atvēršanas saudzīgi sakratiet iepakojumu. Sajauciet 60 g (2 kausiņus) pulvera ar 2-2,5 dl ūdens vai 30 g pulvera ar 2,5 dl piena vai mandeļu piena un jaukšanas pudelītē pakratiet dažas sekundes. Izbaudiet.

SVARA SAMAZINĀŠANA

Ievērojot diētu ar samazinātu enerģētisko vērtību un aizvietojo divas ēdienreizes dienā ar maltītes aizstājēju, tas palīdzēs samazināt svaru.

SVARA SAGLABĀŠANA

Ievērojot diētu ar samazinātu enerģētisko vērtību un aizvietojo vienu ēdienreizi dienā ar maltītes aizstājēju, tas palīdzēs uzturēt svaru pēc svara samazināšanas.

Svarīgi ir arī katru dienu pietiekami daudz uzņemt šķidrumu. Maltītes aizstājējs ir domāts lietošanai tikai tā, kā tas paredzēts - diētai ar samazinātu enerģētisko vērtību, un pie šādas diētas ir vajadzīgi arī citi pārtikas produkti. Uzturu ir nepieciešams dažādot un apvienot ar veselīgu dzīvesveidu.

Bridinājums! Pirms šī produkta lietošanas vai jebkuras svara kontroles programmas sākšanas ieteicams konsultēties ar ārstu. Šo produktu nedrīkst izmantot bērni, kas ir jaunāki par četriem gadiem, grūtnieces, sievietes, kas baro bērnu ar krūti, un personas ar ēšanas traucējumiem. Personām ar veselības traucējumiem pirms šī produkta lietošanas ir ieteicams konsultēties ar ārstu.

ŠOKOLĀDES GARŠAS SASTĀVDAĻAS

Sūkalu proteīna izolāts, piena olbaltumvielu koncentrāts, kokosriekstu palmu sulas pulveris, kolagēna peptīds (vērša), saflora eļļa, kakao pulveris, gremošanas rezistentais ciete, linsēklu eļļa, kālija citrāts, kalcija fosfāts, kālija fosfāts, nātrija citrāts, magnija citrāts, dzelzs pirofosfāts, mangāna sulfāts, cinka sulfāts, vara sulfāts, kālija jodīds, nātrija selenīts, hroma hlorīds, nātrija molibdāts, vidējās ķēdes triglicerīdu (MCT) eļļa, ceļtekas miziņu pulveris, **auzu kliju** beta-glikāni, maltodekstrīns, inulīns, dabīgais šokolādes aromatizētājs, kvinojas pulveris, kokosriekstu eļļas pulveris, medus pulveris, ksantāna sveķi, ananasu ekstrakta pulveris (bromelaīns), papaijas ekstrakta pulveris (papaiņš), askorbīnskābe, nikotīnamīds, tokoferols, kalcija pantotenāts, riboflavīns, tiamīns, pirodoksīna hidrohlorīds, retinols, folijskābe, biotīns, holekalciferols, cianokobalamīns, trikalcijs fosfāts, stēvijas rebodiozīda A ekstrakts. Sastāvā ietilpst **piens**.

ZEMEŅU GARŠAS SASTĀVDAĻAS

Sūkalu proteīna izolāts, piena olbaltumvielu koncentrāts, kokosriekstu palmu sulas pulveris, kolagēna peptīds (vērša), saflora eļļa, gremošanas rezistentā ciete, dabiskais aromatizētājs (zemeņu), linsēklu eļļa, kālija citrāts, kalcija fosfāts, kālija fosfāts, nātrija citrāts, magnija citrāts, dzelzs pirofosfāts, mangāna sulfāts, cinka sulfāts, vara sulfāts, kālija jodīds, nātrija selenīts, hroma hlorīds, nātrija molibdāts, vidējās ķēdes triglicerīdu (MCT) eļļa, ceļtekas miziņu pulveris, **auzu kliju** beta-glikāni, maltodekstrīns, inulīns, kvinojas pulveris, kokosriekstu eļļas pulveris, medus pulveris, ksantāna sveķi, ananasu ekstrakta pulveris (bromelaīns), papaijas ekstrakta pulveris (papaiņš), askorbīnskābe, nikotīnamīds, tokoferols, kalcija pantotenāts, riboflavīns, tiamīns, pirodoksīna hidrohlorīds, retinols, folijskābe, biotīns, holekalciferols, cianokobalamīns, trikalcijs fosfāts, sarkano biešu pulveris (krāsviela), saldīnātājs (stēvijas glikozīds). Sastāvā ietilpst **piens**.

Uzturvielu deklarācija	100 g	60 g (2 x 30 g)		
Enerģi	385 kcal (1623 kJ)	231 kcal (974 kJ)		
Proteīni	37 g	22 g		
Ogļhidrāti	30 g	18 g		
no tiem cukuri	11 g	6 g		
Tauki	10 g	6 g		
no tiem piesātinātie tauki	5 g	3 g		
no tiem linolskābe	3 g	1,5 g		
no tiem alfa linolskābe	1 g	0,5 g		
Diētiskās šķiedrvielas	12 g	7 g		
Sāls	1,3 g	0,8 g		
Vitamīni	(*)	(*)		
A vitamīns	587 µg	84	352 µg	50
D vitamīns	4 µg	73	2,2 µg	44
C vitamīns	51 mg	114	30,8 mg	68
E vitamīns	9 mg	88	5,3 mg	53
Tiamīns	1 mg	73	0,5 mg	44
Riboflavīns	1 mg	64	0,6 mg	39
Niacīns	12 mg	65	7 mg	39
Pantotēnskābe	3 mg	98	1,8 mg	59
B6 vitamīns	1 mg	68	0,6 mg	41
Biotīns	15 µg	98	8,8 µg	59
Folijskābe	147 µg	73	88 µg	44
B12 vitamīns	1 µg	105	0,9 µg	63
Minerālvielas				
Kalcijs	587 mg	84	352 mg	50
Fosfors	513 mg	93	308 mg	56
Magnijs	147 mg	98	88 mg	59
Dzelzs	10 mg	64	6,2 mg	39
Cinks	7 mg	77	4,4 mg	46
Varš	1 mg	67	0,4 mg	40
Jods	110 µg	85	66 µg	51
Mangāns	1 mg	88	0,5 mg	53
Hroms	29 µg	-	18 µg	-
Selēns	40 µg	73	24 µg	44
Kālijs	1540 mg	50	924 mg	30
Molibdēns	37 µg	-	22 µg	-

(*) % no ieteicamā daudzuma dienā (RI), Direktīva 96/8/EK

LEANSHAKE UZTURVĒRTĪBAS NORĀDES (EFSA)

1. Ievērojot diētu, kurā tiek samazināta enerģētiskā vērtība, un aizvietojo divas ēdienreizes dienā ar ēdienreizes aizstājēju, tiek veicināta svara zaudēšana. Lai izmantotu norādi, pārtikai ir jāatbilst Direktīvā 96/8/EK minētajām specifikācijām attiecībā uz pārtikas produktiem Direktīvas 1(2)(b). pantā. Lai nodrošinātu norādes efektu, katru dienu ar maltīšu aizstājējiem ir jāaizvieto divas maltītes.

2. Ievērojot diētu, kurā tiek samazināta enerģētiskā vērtība, un aizvietojo vienu ēdienreizi dienā ar ēdienreizes aizstājēju, tiek veicināta ķermeņa svara uzturēšana pēc svara zuduma. Lai izmantotu norādi, pārtikai ir jāatbilst Direktīvā 96/8/EK minētajām specifikācijām attiecībā uz pārtikas produktiem Direktīvas 1(2)(b). pantā. Lai nodrošinātu norādes efektu, katru dienu ar maltīšu aizstājējiem ir jāaizvieto viena maltīte.

3. Proteīns veicina muskuļu masas palielināšanos. Proteīni veicina muskuļu masas uzturēšanu. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz proteīna avots, kā norādīts norādē PROTEĪNA AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

4. Norādi, ka pārtikā ir augsts proteīna saturs, un norādes, kam visticamāk ir tāda pati nozīme patērētājam, drīkst izmantot tikai tad, ja vismaz 20% pārtikas enerģētiskās vērtības nodrošina proteīns.

5. Norādi, ka pārtikā ir augsts šķiedrvielu saturs, un norādes, kam visticamāk ir tāda pati nozīme patērētājam, drīkst izmantot tikai tad, ja produkts satur vismaz 6 g šķiedrvielu uz 100 g vai vismaz 3 g šķiedrvielu uz 100 kcal.

6. Magnijs veicina normālu muskuļu darbību. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz magnija avots, kā norādīts norādē MAGNIJA AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

7. D vitamīns veicina normālas muskuļu darbības uzturēšanu. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz D vitamīna avots, kā norādīts norādē D VITAMĪNA AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

8. Magnijs veicina normālas kaulu veselības uzturēšanu. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz magnija avots, kā norādīts norādē MAGNIJA AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

Mangāns veicina normālas kaulu veselības uzturēšanu. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz mangāna avots, kā norādīts norādē MANGĀNA AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

9. Proteīns veicina normālas kaulu veselības uzturēšanu. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz proteīna avots, kā norādīts norādē PROTEĪNA AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

10. ALA veicina normālu holesterīna līmeni asinīs. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz ALA avots, kā norādīts norādē OMEGA 3 TAUKSKĀBJU AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā. Patērētājam ir jāsniedz informācija par to, ka labvēlīgā iedarbība tiek nodrošināta, ja ik dienu tiek uzņemta 2 g ALA deva.

11. Piesātināto tauku aizstāšana uzturā ar nepiesātinātajiem veicina normāla holesterīna līmeņa uzturēšanu asinīs (MUFA un PUFA ir piesātinātie tauki). Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kurā ir liels nepiesātināto taukskābju saturs, kā norādīts norādē LIELS NEPIESĀTINĀTO TĀUKU SATURS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

12. Beta glikāni veicina normāla holesterīna līmeņa uzturēšanu asinīs. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas satur vismaz 1 g beta glikānu no auzām, auzu klijām, miežiem, miežu klijām vai šo avotu maisījumiem vienā pēc daudzuma atbilstošā porcijā. Lai izmantotu norādi, patērētājam ir jāsniedz informācija, ka labvēlīgā iedarbība tiek nodrošināta, katru dienu uzņemot 3 g beta glikānu no auzām, auzu klijām, miežiem, miežu klijām vai šo beta glikānu maisījumiem.

13. Citi vitamīni un minerālvielas. A vitamīns veicina normālu imūnsistēmas darbību. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz A vitamīna avots, kā norādīts norādē A vitamīna AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

C vitamīns veicina normālu kolagēna veidošanos, lai nodrošinātu normālu kaulu darbību. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz C vitamīna avots, kā norādīts norādē C vitamīna AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

C vitamīns veicina normālu imūnsistēmas darbību. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz C vitamīna avots, kā norādīts norādē C vitamīna AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

D vitamīns veicina normālas kaulu veselības uzturēšanu. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz D vitamīna avots, kā norādīts norādē D vitamīna AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

D vitamīns veicina normālas muskuļu darbības uzturēšanu. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz D vitamīna avots, kā norādīts norādē D vitamīna AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

D vitamīns veicina normālu imūnsistēmas darbību. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz D vitamīna avots, kā norādīts norādē D vitamīna AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

D vitamīns veicina normālu imūnsistēmas darbību bērniem. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz D vitamīna avots, kā norādīts norādē D vitamīna AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

E vitamīns veicina šūnu aizsardzību no oksidatīvās slodzes. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz E vitamīna avots, kā norādīts norādē [VITAMĪNA(U) NOSAUKUMS(I)] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(U) NOSAUKUMS(I)] AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

Tiamīns veicina normālu, enerģiju radošu vielmaiņu. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz tiamīna avots, kā norādīts norādē Tiamīna AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

Riboflavīns veicina normālu, enerģiju radošu vielmaiņu. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz riboflavīna avots, kā norādīts norādē Riboflavīna AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

Niacīns veicina normālu, enerģiju radošu vielmaiņu. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz niacīna avots, kā norādīts norādē Niacīna AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

Pantotēnskābe veicina normālu, enerģiju radošu vielmaiņu. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz pantotēnskābes avots, kā norādīts norādē Pantotēnskābes AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

B6 vitamīns veicina normālu imūnsistēmas darbību. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz B6 vitamīna avots, kā norādīts norādē B6 vitamīna AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

Biotīns veicina normālu, enerģiju radošu vielmaiņu. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz biotīna avots, kā norādīts norādē Biotīna AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

Folijskābe veicina normālu imūnsistēmas darbību. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz folijskābes avots, kā norādīts norādē Folijskābes AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

B12 vitamīns veicina normālu imūnsistēmas darbību. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz B12 vitamīna avots, kā norādīts norādē B12 vitamīna AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

Kalcijs veicina normālu muskuļu darbību. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz kalcija avots, kā norādīts norādē Kalcija AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

Fosfors veicina normālu, enerģiju radošu vielmaiņu. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz fosfora avots, kā norādīts norādē Fosfora AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

Magnijs veicina normālu, enerģiju radošu vielmaiņu. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz magnija avots, kā norādīts norādē Magnija AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

Magnijs veicina normālu muskuļu darbību. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz magnija avots, kā norādīts norādē Magnija AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

Dzelzs veicina normālu, enerģiju radošu vielmaiņu. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz dzelzs avots, kā norādīts norādē Dzelzs AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā. Dzelzs veicina normālu imūnsistēmas darbību. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz dzelzs avots, kā norādīts norādē Dzelzs AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

Cinks veicina normālu imūnsistēmas darbību. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz cinka avots, kā norādīts norādē Cinka AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

Cinks veicina normālas kaulu veselības uzturēšanu. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz cinka avots, kā norādīts norādē Cinka AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

Varš veicina normālu, enerģiju radošu vielmaiņu. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz vara avots, kā norādīts norādē [VITAMĪNA(U) NOSAUKUMS(I)] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(U) NOSAUKUMS(I)] AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

Varš veicina normālu saistaudu uzturēšanu. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz vara avots, kā norādīts norādē Vara AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

Jods veicina normālu, enerģiju radošu vielmaiņu. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz joda avots, kā norādīts norādē Joda AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

Mangāns veicina normālu, enerģiju radošu vielmaiņu. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz mangāna avots, kā norādīts norādē Vara AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

Mangāns veicina normālu saistaudu veidošanos. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz mangāna avots, kā norādīts norādē Mangāna AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

Hroms veicina normāla glikozes līmeņa asinīs uzturēšanu. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz trīsvertīga hroma avots, kā norādīts norādē Hroma AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

Selēns veicina normālu imūnsistēmas darbību. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz selēna avots, kā norādīts norādē Selēna AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

Kālijs veicina normālu muskuļu darbību. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz kālija avots, kā norādīts norādē Kālija AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.

Molibdēns veicina normālu sēra aminoskābju vielmaiņu. Norādi drīkst izmantot tikai pārtikai, kas ir vismaz molibdēna avots, kā norādīts norādē Molibdēna AVOTS, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.