

LEANSHAKE



NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE O LEANSHAKE

Zinzino LeanShake to smaczny i zdrowy produkt zastępujący posiłek wykorzystywany podczas odchudzania¹. Stosuj go, by stracić tłuszcz i zbudować mięśnie³, a jednocześnie zrównoważyć mikrobiom i zadbać o zdrowe jelita.

LeanShake to produkt bogaty w białko⁴ i błonnik pokarmowe⁵, który zawiera witaminy, składniki mineralne i inne składniki odżywcze. Produkt nie zawiera glutenu ani soi i ma bardzo niski indeks glikemiczny/ładunek glikemiczny, a przy tym zawiera tylko naturalne aromaty.

Wybierz między dwoma pysznymi smakami – **czekolada i truskawka**.

Zawartość: 16 x 30 g (Portion Packs)

NAJWAŻNIEJSZE KORZYŚCI

- ▶ **Utrata wagi¹**
- ▶ **Budowa tkanki mięśniowej³**
- ▶ **Dbanie o florę jelitową**
- ▶ **Bardzo niski indeks glikemiczny/ładunek glikemiczny**
- ▶ **Wysoka zawartości białka⁴ z koncentratu białka mleka, izolat białka serwatkowego i peptydy kolagenowe**
- ▶ **Bogaty w błonnik⁵ z mieszanką błonnika ZinoBiotic**
- ▶ **Substancje słodzące i aromaty ze źródeł naturalnych**
- ▶ **Nie zawiera glutenu**
- ▶ **Źródło 25 witamin i minerałów**

JAKOŚĆ + SYNERGIA = WYNIKI

LeanShake został opracowany przy użyciu najlepszych dostępnych białek, błonników, kwasów tłuszczowych, witamin i składników mineralnych, by zapewnić optymalne efekty podczas utraty wagi i uprawiania sportu.

UTRATA MASY

LeanShake to posiłek zastępczy zastępujący jeden lub więcej posiłków dziennie dla utraty¹ bądź utrzymania² wagi. Jest to pożywny posiłek opracowany przy użyciu najlepszych dostępnych składników, wysokiej jakości białek, pięciu błonników odżywczych, kwasów tłuszczowych i 25 różnych witamin i minerałów. LeanShake dostarcza wszystkie potrzebne składniki odżywcze i zawiera mniej kalorii niż standardowy posiłek.

BUDOWANIE TKANKI MIĘŚNIOWEJ

Białka przyczyniają się do budowy masy mięśniowej podczas treningu³. LeanShake został stworzony przy pomocy najlepszych dostępnych białek na rynku. Niektóre minerały⁶ i witaminy zawarte w preparacie mają potwierdzone właściwości zdrowotne w odniesieniu do prawidłowego funkcjonowania mięśni⁷. LeanShake może być także przyjmowany jako posiłek uzupełniający przed lub po aktywności fizycznej.

REGULACJA PRACY JELIT

Błonnik pokarmowy zawarty w LeanShake są takie same jak w preparacie ZinoBiotic i stymulują rozmnażanie się dobrych bakterii we wszystkich częściach jelita grubego. Pożywienie dla tych bakterii stanowią błonnik pokarmowy, dzięki którym przerastają i wypierają inne niepożądane bakterie. Dobre bakterie uczestniczą w wielu ważnych funkcjach organizmu, takich jak rozkład niestrawionego jedzenia, produkcja witamin i kształtowanie układu odpornościowego. Zdrowe jelita są niezbędne dla zdrowego ciała.

SPOSÓB UŻYCIA

Przed otwarciem kilka razy delikatnie wstrząsnąć opakowaniem. Wymieszać 60 g (2 miarki) proszku z 200–250 ml wody lub 30 g proszku z 250 ml mleka lub mleka migdałowego i potrząsać shakerem przez kilka sekund. Smacznego!

ODCHUDZANIE

Zastąpienie dwóch głównych posiłków dziennie zamiennikiem w ramach diety ograniczonej energetycznie przyczynia się do utraty masy.

UTRZYMANIE WAGI

Zastąpienie jednego z głównych posiłków dziennie zamiennikiem w ramach diety ograniczonej energetycznie przyczynia się do utrzymania masy ciała po odchudzaniu.

Ważne jest również utrzymanie odpowiedniego dziennego spożycia płynów. Zamiennik posiłku jest użyteczny tylko jako część diety ograniczonej energetycznie, a inne środki spożywcze są niezbędną częścią takiej diety. Dieta powinna być zróżnicowana oraz połączona ze zdrowym stylem życia

UWAGA! Przed zastosowaniem tego produktu lub przed rozpoczęciem dowolnego programu mającego na celu kontrolę masy ciała zalecana jest konsultacja z lekarzem. Produkt nie powinien być stosowany przez dzieci w wieku do lat czterech, kobiety w ciąży, matki karmiące lub osoby cierpiące na zaburzenia odżywiania. Osoby ze zdiagnozowanymi chorobami nie powinny stosować produktu bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem

SKŁADNIKI PRODUKTU O SMAKU CZEKOLADOWYM

izolat białka **serwatkowego**, koncentrat **białek mleka**, sproszkowany sok z palmy kokosowej, peptyd kolagenowy (pochodzenia wołowego), sproszkowany olej szafranowy, skrobia oporna, olej lniany, cytrynian potasu, fosforan wapnia, fosforan potasu, cytrynian sodu, cytrynian magnezu, pirofosforan żelaza, siarczan manganu, siarczan cynku, siarczan miedzi, jodek potasu, selenian sodu, chlorek chromu, molibdenian sodu, olej z triglicerydami o łańcuchach średniej długości (MCT), sproszkowane łupiny nasion babki płesznik, beta glukany z **otrębów owsianych**, inulina, maltodekstryna, naturalny aromat czekoladowy, sproszkowana komosa ryżowa, sproszkowany olej kokosowy, sproszkowany miód, guma ksantanowa, sproszkowany wyciąg z ananasa (bromelina), sproszkowany wyciąg z papai (papaina), kwas askorbinowy, nikotynamid, tokoferol, pantotenian wapnia, ryboflawina, tiamina, cholekalciferol, cyjanokobalamina, fosforan trójwapienny, wyciąg ze stewii (rebaudiozyd A). Zawiera **mleko**.

SKŁADNIKI PRODUKTU O SMAKU TRUSKAWKOWYM

izolat białka **serwatkowego**, koncentrat **białek mleka**, sproszkowany sok z palmy kokosowej, peptyd kolagenowy (pochodzenia wołowego), sproszkowany olej szafranowy, skrobia oporna, naturalny aromat (truskawka) olej lniany, cytrynian potasu, fosforan wapnia, fosforan potasu, cytrynian sodu, cytrynian magnezu, pirofosforan żelaza, siarczan manganu, siarczan cynku, siarczan miedzi, jodek potasu, selenian sodu, chlorek chromu, molibdenian sodu, olej z triglicerydami o łańcuchach średniej długości (MCT), sproszkowane łupiny nasion babki płesznik, beta glukany z **otrębów owsianych**, inulina, maltodekstryna, sproszkowana komosa ryżowa, sproszkowany olej kokosowy, sproszkowany miód, guma ksantanowa, sproszkowany wyciąg z ananasa (bromelina), sproszkowany wyciąg z papai (papaina), kwas askorbinowy, nikotynamid, tokoferol, pantotenian wapnia, ryboflawina, tiamina, cholekalciferol, cyjanokobalamina, fosforan trójwapienny, sproszkowany burok czerwony (barwnik), słodzik (glikozyd stewiolowy). Zawiera **mleko**.

Deklarowane składniki odżywcze	Na 100 g	Na 60 g (2 x 30 g)		
Wartość kaloryczna	385 kcal (1623 kJ)	231 kcal (974 kJ)		
Białka	37 g	22 g		
Węglowodany	30 g	18 g		
w tym cukry	11 g	6 g		
Tłuszcze	10 g	6 g		
w tym tłuszcze nasycone	5 g	3 g		
w tym kwas linolowy	3 g	1,5 g		
w tym kwas alfa-linolenowy	1 g	0,5 g		
Błonnik dietetyczny	12 g	7 g		
Sól	1,3 g	0,8 g		
Witaminy	(*)	(*)		
Witamina A	587 µg	84	352 µg	50
Witamina D	4 µg	73	2,2 µg	44
Witamina C	51 mg	114	30,8 mg	68
Witamina E	9 mg	88	5,3 mg	53
Tiamina	1 mg	73	0,5 mg	44
Ryboflawina	1 mg	64	0,6 mg	39
Niacyna	12 mg	65	7 mg	39
Kwas pantotenowy	3 mg	98	1,8 mg	59
Witamina B6	1 mg	68	0,6 mg	41
Biotyna	15 µg	98	8,8 µg	59
Kwas foliowy	147 µg	73	88 µg	44
Witamina B12	1 µg	105	0,9 µg	63
Minerały				
Wapń	587 mg	84	352 mg	50
Fosfor	513 mg	93	308 mg	56
Magnez	147 mg	98	88 mg	59
Żelazo	10 mg	64	6,2 mg	39
Cynk	7 mg	77	4,4 mg	46
Miedź	1 mg	67	0,4 mg	40
Jod	110 µg	85	66 µg	51
Mangan	1 mg	88	0,5 mg	53
Chrom	29 µg	-	18 µg	-
Selen	40 µg	73	24 µg	44
Potas	1540 mg	50	924 mg	30
Molibden	37 µg	-	22 µg	-

(*) % referencyjnej wartości spożycia (RI) zgodnie z dyrektywą 96/8/WE

LEANSHAKE OŚWIADCZENIA ZDROWOTNE EFSA

- 1.** Zastąpienie dwóch posiłków dziennie zamiennikiem w ramach diety ograniczonej energetycznie przyczynia się do utraty masy. Przyjmowana żywność powinna być zgodna ze specyfikacjami określonymi w dyrektywie 96/8/WE w odniesieniu do produktów spożywczych wymienionych w artykule 1(2)(b) tej dyrektywy. Aby uzyskać efekt wyszczególniony w oświadczeniu, dwa posiłki dziennie muszą być zastąpione zamiennikiem posiłku.
 - 2.** Zastąpienie jednego posiłku dziennie zamiennikiem posiłku w ramach diety ograniczonej energetycznie przyczynia się do utrzymania masy ciała po odchudzaniu. Przyjmowana żywność powinna być zgodna ze specyfikacjami określonymi w dyrektywie 96/8/WE w odniesieniu do produktów spożywczych wymienionych w artykule 1(2)(b) tej dyrektywy. Aby uzyskać efekt wyszczególniony w oświadczeniu, jeden posiłek dziennie musi być zastąpiony zamiennikiem posiłku.
 - 3.** Białko przyczynia się do zwiększenia masy mięśniowej. Białko pomaga utrzymać masę mięśniową. Dotyczy to żywności, która jest źródłem białka wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA BIAŁKA, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.
 - 4.** Żywność bogata w białko rozumiana jest jako żywność, w której co najmniej 20% wartości energetycznej jest dostarczane przez białko.
 - 5.** Żywność bogata w błonnik rozumiana jest jako żywność, która zawiera co najmniej 6 g błonnika na 100 g lub co najmniej 3 g błonnika na 100 kcal.
 - 6.** Magnez wspomaga prawidłowe funkcjonowanie mięśni. Dotyczy to żywności, która jest źródłem magnezu wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA MAGNEZU, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.
 - 7.** Witamina D przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mięśni. Dotyczy to żywności, która jest źródłem witaminy D wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA WITAMINY D, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.
 - 8.** Magnez pomaga dbać o zdrowe kości. Dotyczy to żywności, która jest źródłem magnezu wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA MAGNEZU, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.
- Mangan pomaga dbać o zdrowe kości. Dotyczy to żywności, która jest źródłem manganu wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA MANGANU, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.
- 9.** Białko pomaga utrzymać zdrowe kości. Dotyczy to żywności, która jest źródłem białka wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA BIAŁKA, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.
 - 10.** ALA przyczynia się do utrzymania prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Dotyczy to żywności, która jest źródłem ALA, wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA KWASÓW TŁUSZCZOWYCH OMEGA-3, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006. Korzystne działanie występuje przy dziennym spożyciu ALA wynoszącym 2 g.

11. Zastąpienie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi w diecie przyczynia się do utrzymania prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi [MUFA i PUFA to tłuszcze nienasycone]. Dotyczy to żywności, która jest źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych wymienionej w dokumencie BOGATE W TŁUSZCZE NIENASYCONE, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

12. Beta glukanowy pomagają utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu we krwi. Dotyczy to żywności, która zawiera co najmniej 1 g beta glukanów pochodzących z owsa, otrębów owsianych, jęczmienia, otrębów jęczmiennych lub mieszanek powyższych składników na określonej ilościowo porcję. Korzystne działanie uzyskuje się przy dziennym spożyciu beta glukanów pochodzących z owsa, otrębów owsianych, jęczmienia, otrębów jęczmiennych lub mieszanek wymienionych beta glukanów wynoszącym 3 g.

13. Inne witaminy i minerały Witamina A przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Dotyczy to żywności, która jest źródłem witaminy A wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA WITAMINY A, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Witamina C pomaga w produkcji kolagenu, by zapewnić prawidłowe funkcjonowanie kości. Dotyczy to żywności, która jest źródłem witaminy C wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA WITAMINY C, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Witamina C przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Dotyczy to żywności, która jest źródłem witaminy C wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA WITAMINY C, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Witamina D pomaga dbać o zdrowe kości. Dotyczy to żywności, która jest źródłem witaminy D wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA WITAMINY D, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Witamina D przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mięśni. Dotyczy to żywności, która jest źródłem witaminy D wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA WITAMINY D, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Witamina D przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Dotyczy to żywności, która jest źródłem witaminy D wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA WITAMINY D, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Witamina D przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego u dzieci. Dotyczy to żywności, która jest źródłem witaminy D wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA WITAMINY D, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Witamina E przyczynia się do ochrony komórek przed działaniem stresu oksydacyjnego. Dotyczy to żywności, która jest źródłem witaminy E wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA WITAMINY E, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Tiamina normalizuje metabolizm energetyczny. Dotyczy to żywności, która jest źródłem tiaminy wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA TIAMINY, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Ryboflawina normalizuje metabolizm energetyczny. Dotyczy to żywności, która jest źródłem ryboflawiny wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA RYBOFLAWINY, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Niacyna normalizuje metabolizm energetyczny. Dotyczy to żywności, która jest źródłem niacyny wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA NIACYNY, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Kwas pantotenowy normalizuje metabolizm energetyczny. Dotyczy to żywności, która jest źródłem kwasu pantotenowego wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA KWASU PANTOTENOWEGO, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Witamina B6 przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Dotyczy to żywności, która jest źródłem witaminy B6 wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA WITAMINY B6, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Biotyna normalizuje metabolizm energetyczny. Dotyczy to żywności, która jest źródłem biotyny wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA BIOTYNY, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Folian przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Dotyczy to żywności, która jest źródłem folianu wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA FOLIANU, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Witamina B12 przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Dotyczy to żywności, która jest źródłem witaminy B12 wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA WITAMINY B12, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Wapń przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mięśni. Dotyczy to żywności, która jest źródłem wapnia wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA WAPNIA, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Fosfor normalizuje metabolizm energetyczny. Dotyczy to żywności, która jest źródłem fosforu, wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA FOSFORU, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Magnez normalizuje metabolizm energetyczny. Dotyczy to żywności, która jest źródłem magnezu wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA MAGNEZU, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Magnez wspomaga prawidłowe funkcjonowanie mięśni. Dotyczy to żywności, która jest źródłem magnezu wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA MAGNEZU, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Żelazo normalizuje metabolizm energetyczny. Dotyczy to żywności, która jest źródłem żelaza wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA ŻELAZA, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Żelazo przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Dotyczy to żywności, która jest źródłem żelaza wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA ŻELAZA, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Cynk przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Dotyczy to żywności, która jest źródłem cynku wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA CYNKU, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Cynk pomaga dbać o prawidłowy stan kości. Dotyczy to żywności, która jest źródłem cynku wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA CYNKU, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Miedź normalizuje metabolizm energetyczny. Dotyczy to żywności, która jest źródłem miedzi wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA MIEDZI, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Miedź przyczynia się do prawidłowego rozwoju tkanki łącznej. Dotyczy to żywności, która jest źródłem miedzi wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA MIEDZI, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Jod normalizuje metabolizm energetyczny. Dotyczy to żywności, która jest źródłem jodu wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA JODU, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Mangan normalizuje metabolizm energetyczny. Dotyczy to żywności, która jest źródłem manganu wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA MANGANU, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Mangan przyczynia się do prawidłowego rozwoju tkanki łącznej. Dotyczy to żywności, która jest źródłem manganu wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA MANGANU, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Chrom przyczynia się do utrzymania prawidłowego poziomu glukozy we krwi. Dotyczy to żywności, która jest źródłem chromu trójwartościowego wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA CHROMU, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Selen przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Dotyczy to żywności, która jest źródłem selenu wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA SELENU, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Potas przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mięśni. Dotyczy to żywności, która jest źródłem potasu wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA POTASU, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.

Molibden normalizuje metabolizm aminokwasów siarkowych. Dotyczy to żywności, która jest źródłem molibdenu, wymienionej w dokumencie ŹRÓDŁA MOLIBDENU, który znajduje się w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.