

# LEANSHAKE



MANSIKKA

SUKLAA

Zinzino LeanShake on herkullinen ja ravitseva ateriankorvike painon pudottamiseen<sup>1</sup>. Se polttaa rasvaa ja kehittää lihaksia<sup>3</sup> sekä tasapainottaa suolistosi mikrobiomin.

LeanShake sisältää runsaasti proteiinia<sup>4</sup> ja ravintokuitua<sup>5</sup> sekä vitamiineja, kivennäisaineita ja monia muita ravinteita. LeanShake on gluteeniton ja soijaton, sillä on äärimmäisen pieni glykeeminen indeksi ja glykeeminen kuorma, ja se sisältää vain luontaisia aromeja.

Valitse kahdesta herkullisesta mausta: Mansikka tai Suklaa

- ▶ **Painonpudotus<sup>1</sup>**
- ▶ **Lihasten vahvistaminen<sup>3</sup>**
- ▶ **Ruoansulatuselimistön tasapainottaminen**
- ▶ **Erittäin matala glykeeminen indeksi ja glykeeminen kuorma**
- ▶ **Runsaasti proteiinia<sup>4</sup> maitoproteiini- ja heraproteiini-isolaatista ja kollageeni-peptiditeistä**
- ▶ **Runsaskuituinen<sup>5</sup> Zinobiotic-kuitusekoituksen ansiosta**
- ▶ **Energiasisältö 231 kcal/annos**
- ▶ **Vain luonnollisia makeutusaineita ja aromeja**
- ▶ **Gluteeniton**
- ▶ **Sisältää 25 eri vitamiinia ja kivennäisainetta**

## LAATU + SYNERGIA = TULOKSET

LeanShake sisältää painonpudotuksen ja urheilun kannalta parhaat proteiinit, kuidut, rasvahapot, vitamiinit ja kivennäisaineet.

## PUDOTTAAPAINOA

LeanShake on ateriankorvike, joka on suunniteltu korvaamaan yhden tai useamman aterian päivässä painon pudottamiseksi<sup>1</sup> tai osana painonhallintaa<sup>2</sup>. LeanShake on parhaista ainesosista luotu, ravitseva ateria; se sisältää korkealaatuista proteiinia, viittä eri ravintokuitua, erilaisia rasvahappoja sekä 25 eri vitamiinia ja kivennäisainetta. LeanShake sisältää kaiken elimistösi tarvitseman ravinnon, mutta siinä on tavallista ateriaa vähemmän kaloreita.

## KASVATTAALIHAKSIA

Proteiini edistää lihasten kasvua harjoittelun aikana<sup>3</sup>. LeanShake sisältää markkinoiden parhaita proteiineja. Useilla sen sisältämistä kivennäisaineista<sup>6</sup> ja joillakin vitamiineilla on lihasten normaaliin toimintaan<sup>7</sup> liittyviä terveystyöväittämiä. LeanShake voidaan nauttia myös lisäateriaana ennen tai jälkeen fyysisen harjoittelun.

## TASAPAINOTTAA SUOLISTON

LeanShake sisältää samoja ravintokuituja kuin ZinoBiotic; ne edistävät hyvän bakteerikannan kasvua kaikkialla paksusuoleessa. Hyvät bakteerit tarvitsevat ravintokuitua pysyäkseen terveinä ja pystyäkseen kasvamaan ei-toivottuja bakteereja nopeammin. Hyvät bakteerit edistävät monia tärkeitä elimistön toimintoja, kuten sulamattoman ruoan sulamista, vitamiinien tuotantoa ja immuunipuolustusjärjestelmän mukautumista. Terve suolisto on oleellinen tekijä kokonaisterveyden kannalta.

## KÄYTTÖOHJEET

Ravista pakkausta muutaman kerran ennen avaamista. Sekoita 60 g (2 mitallista) jauhetta 2–2,5 dl:aan vettä tai 30 g jauhetta 2,5 dl:aan rasvatonta maitoa tai mantelimaitoa ja ravista pulloa kevyesti muutaman sekunnin ajan. Nauti.

## PAINONPUDOTUS

Kahden päivittäisen aterian korvaaminen ateriakorvikkeella ja vähäkalorisen ruokavalion noudattaminen auttaa pudottamaan painoa.

## PAINON YLLÄPITO

Yhden päivittäisen aterian korvaaminen ateriakorvikkeella ja vain vähän energiaa sisältävän ruokavalion noudattaminen auttaa pitämään painon muuttumattomana, kun painoa on pudotettu.

On myös tärkeää huomioida riittävä päivittäinen nesteen saanti. Ateriankorvike on hyödyllinen sille suunniteltuun käyttöön ainoastaan osana vähäenergistä ruokavaliota ja muiden elintarvikkeiden ovat välttämätön osa tästä ruokavaliosta. Ruokavalion tulisi olla monipuolinen ja yhdistettynä terveellisiin elämäntapoihin.

**HUOM!** Ennen tämän tuotteen käytön tai minkä tahansa painonhallintaohjelman aloittamista on suositeltavaa keskustella asiasta lääkärin kanssa. Tätä tuotetta ei ole tarkoitettu alle 4-vuotiaille lapsille, raskaana oleville tai imettäville naisille eikä syömishäiriöistä kärsiville henkilöille. Henkilöt, joilla on jokin sairaus, eivät saa käyttää tätä tuotetta keskustelematta ensin asiasta lääkärisä kanssa.

## CHOCOLATE-MAUN AINESOSAT

Heraproteiini-isolaatti, maitoproteiinitiviste, kookospalmunektarijauhe, kollageeni-peptidi (nauta), safloriöljy, kaakaojauhe, resistentti tapiokamaltodekstriini, pellavansiemenöljy, kaliumsitraatti, kalsiumfosfaatti, kaliumfosfaatti, natriumsitraatti, magnesiumsitraatti, ferripyrofosfaatti, mangaanisolfaatti, sinkkisulfaatti, kuparisulfaatti, kaliumjodidi, natriumseleniitti, kromikloridi, natriummolybdaatti, MCT-öljy (keskipitkäketjuinen triglyseridiöljy), psylliumsiemenkuorijauhe, kauraleseen beetaglukaanit, maltodekstriini, inuliini, luonnollinen suklaa-aromi, kvinoajauhe, kookosöljyjauhe, hunajajauhe, ksantaanikumi, ananasuutejauhe (bromelaiini), papaijauutejauhe (papaiini), askorbiinihappo, nikotiiniamidi, tokoferoli, kalsiumpantotenaatti, riboflaviini, tiamiini, pyridoksiinihydrokloridi, retinoli, foolihappo, biotiini, kolekalsiferoli, syanokobalamiini, trikalsiumfosfaatti, Stevia rebaudoside A -uute. Sisältää maitoa.

## STRAWBERRY-MAUN AINESOSAT

Heraproteiini-isolaatti, maitoproteiinitiviste, kookospalmunektarijauhe, kollageeni-peptidi (nauta), safloriöljy, resistentti tärkkelys (tapiokamaltodekstriini), luonnollinen aromi (mansikka), pellavansiemenöljy, kaliumsitraatti, kalsiumfosfaatti, kaliumfosfaatti, natriumsitraatti, magnesiumsitraatti, ferripyrofosfaatti, mangaanisolfaatti, sinkkisulfaatti, kuparisulfaatti, kaliumjodidi, natriumseleniitti, kromikloridi, natriummolybdaatti, MCT-öljy (keskipitkäketjuinen triglyseridiöljy), psylliumsiemenkuorijauhe, kauraleseen beetaglukaanit, maltodekstriini, inuliini, kvinoajauhe, kookosöljyjauhe, hunajajauhe, ksantaanikumi, ananasuutejauhe (bromelaiini), papaijauutejauhe (papaiini), askorbiinihappo, nikotiiniamidi, tokoferoli, kalsiumpantotenaatti, riboflaviini, tiamiini, pyridoksiinihydrokloridi, retinoli, foolihappo, biotiini, kolekalsiferoli, syanokobalamiini, trikalsiumfosfaatti, punajuurijauhe (väriaine), makeutusaine (steviaglykosidi). Sisältää maitoa.

Ravintosisältö	/ 100 g	/ 60 g
<b>Energia</b>	385 kcal (1623 kJ)	231 kcal (974 kJ)
<b>Proteiini</b>	37 g	22 g
<b>Hiilihydraatit</b>	30 g	18 g
joista sokereita	11 g	6 g
<b>Rasva</b>	10 g	6 g
josta tyydytynyttä rasvaa	5 g	3 g
josta linoleenihappoa	3 g	1,5 g
josta alfa-linoleenihappoa	1 g	0,5 g
<b>Ravintokuitu</b>	12 g	7 g
Suolaa	1,3 g	0,8 g
<b>Vitamiinit</b>	(*)	(*)
A-vitamiini	587 µg 84	352 µg 50
D-vitamiini	4 µg 73	2,2 µg 44
C-vitamiini	51 mg 114	30,8 mg 68
E-vitamiini	9 mg 88	5,3 mg 53
Tiamiini	1 mg 73	0,5 mg 44
Riboflaviini	1 mg 64	0,6 mg 39
Niasini	12 mg 65	7 mg 39
Pantoteenihappo	3 mg 98	1,8 mg 59
B6-vitamiini	1 mg 68	0,6 mg 41
Biotiini	15 µg 98	8,8 µg 59
Foolihappo	147 µg 73	88 µg 44
B12-vitamiini	1 µg 105	0,9 µg 63
<b>Kivennäisaineet</b>		
Kalsium	587 mg 84	352 mg 50
Fosfori	513 mg 93	308 mg 56
Magnesium	147 mg 98	88 mg 59
Rauta	10 mg 64	6,2 mg 39
Sinkki	7 mg 77	4,4 mg 46
Kupari	1 mg 67	0,4 mg 40
Jodi	110 µg 85	66 µg 51
Mangaani	1 mg 88	0,5 mg 53
Kromi	29 µg 84	18 µg 84
Seleeni	40 µg 73	24 µg 44
Kalium	1540 mg 50	924 mg 30
Molybdeeni	37 µg-	22 µg-

(\*) % saantisuosituksesta, direktiivi 96/8/EY

## USEIN KYSYTTYÄ: LEANSHAKE

### MITÄ HERAPROTEIINI-ISOLAATTI ON? MIKSI SE ON HYÖDYLLISTÄ?

Heraproteiini-isolaatti sisältää erittäin runsaasti proteiinia (noin 90 %). Lisäksi se sisältää runsaasti välttämättömiä aminohappoja. Proteiinit auttavat kasvattamaan ja ylläpitämään lihasmassaa<sup>3</sup> ja pitämään luuston kunnossa<sup>9</sup>.

### MITÄ MAITOPROTEIINIIVISTE ON? MIKSI SE ON HYÖDYLLISTÄ?

Maitoproteiiniiviste on erinomainen luonnollisen kaseiinin ja heraproteiinin lähde. Suhde on sama kuin maidossa. Lisäksi se sisältää runsaasti välttämättömiä aminohappoja. Proteiinit auttavat kasvattamaan ja ylläpitämään lihasmassaa<sup>3</sup> ja pitämään luuston kunnossa<sup>9</sup>.

### KUINKA KOLLAGEENIPEPTIDIPROTEIINI VAIKUTTA? MIKSI SE ON HYÖDYLLISTÄ?

Kollageenipeptidit ovat yleisimpiä elimistössä luontaisesti esiintyviä proteiineja. Suurin osa sidekudoksen rakenteista koostuu niistä, ja ne ovat tärkeimpiä sidekudoksen proteiineista. LeanShakeen lisätyn kollageenipeptidin on useissa tutkimuksissa havaittu kasvattavan lihasmassaa<sup>3</sup> ja vähentävän rasvamassaa. Lisäksi se saattaa vaikuttaa ihon elastisuuteen.

### MIKSI LEANSHAKEN KUITUPITOISUUS ON AINUTLAATUINEN?

LeanShake sisältää runsaasti ravintokuitua<sup>5</sup>. On olemassa liukenevaa ja liukenematonta ravintokuitua. Paksusuolen mikro-organismit sulattavat liukenevan kuidun. Liukenematon kuitu poistuu paksusuolesta sulamattomana. Sekä liukenevia että liukenemattomia kuituja kutsutaan ravintokuitua kuiduiksi, koska ne saavat suoliston hyödyllisen mikrobikannan kasvamaan ja pitävät siitä huolta. Suoliston mikrobikannalla on useita tärkeitä tehtäviä suojaamisessa ja aineenvaihdunnassa. Siitä tulee pitää huolta esimerkiksi nauttimalla tarvittava määrä oikeanlaisia ravintokuituja.

### ONKO LEANSHAKEEN LISÄTTY RASVAHAPPOJA?

LeanShake luokitellaan direktiivissä painonhallintaan tarkoitetuksi ateriakorvikkeeksi, joten siihen on pakko lisätä hieman linoleenihappoa. Koska Zinzino keskittyy omega-6- ja omega-3-rasvahappojen väliseen tasapainoon, LeanShakeen on lisätty alfa-linoleenihappoa, jotta pirtelön omega-6-omega-3-tasapaino on hyödyllinen. Muista, että LeanShake ei ole Balance-tuote. Käytä BalanceOilia osana Balance-ohjelmaa.

### OVATKO LEANSHAKESSA KÄYTETTÄVÄT AROMI- JA MAKEUTUSAINHEET LUONNOLLISIA?

Kyllä. LeanShake-vaihtoehtoissa käytettävät aromi- ja makeutusaineet ovat luonnollisia. Makeutusaineina on käytetty kookospalmunmahlajauhetta ja steviaa. Lisäksi käytetään hunajajauhetta miellyttävän ja tasapainoisen makean aromin saamiseksi aikaan.

### MITÄ KVINOAA ON? MIKSI ZINZINO KÄYTTÄÄ SITÄ PIRTELÖISSÄ?

Kvinoaa pidetään superruokana. Tätä luonnossa esiintyvää viljaa on kasvatettu Etelä-Amerikassa jo tuhansia vuosia. Kvinoaa sisältää runsaasti proteiinia, kuitua, rautaa, kuparia, tiamiinia ja B6-vitamiinia. Se antaa LeanShakelle kermaisen ja tasaisen rakenteen.

## SISÄLTÄÄKÖ LEANSHAKE MUITA KUIN EDELLÄ MAINITTUJA HYÖDYLLISIÄ AINEOSIA?

Kyllä. Se sisältää 25 vitamiinia ja kivennäisainetta sekä papaija- ja ananasuutetta, jotka sisältävät papaiini- ja bromelaiiniensyynejä.

## MITÄ TERVEYSVÄITTÄMIÄ LEANSHAKESTA VOIDAAN KÄYTTÄÄ?

- Runsaasti proteiinia: Proteiinit auttavat kasvattamaan ja ylläpitämään lihassmassaa<sup>3</sup> ja pitämään luuston kunnossa<sup>9</sup>.
- Runsaasti kuituja: Kuidut auttavat kasvattamaan ulostemassaa.
- Kaurasta peräisin olevat beetaglykaanit auttavat pitämään veren kolesterolitasot normaaleina<sup>12</sup>.
- Suuri ALA-pitoisuus auttaa pitämään veren kolesterolitasot normaaleina.
- Suuri PUFA-pitoisuus auttaa pitämään veren kolesterolitasot normaaleina.
- Seuraavat vitamiini- ja kivennäisaineväittämät<sup>13</sup>: A-vitamiini, C-vitamiini, E-vitamiini, D-vitamiini, B1 – B12-vitamiinit, kalsium, kalium, fosfori, rauta, sinkki, kupari, jodi, seleeni, natrium, magnesium, mangaani ja kromi.

## MITÄ MUUTA LEANSHAKESTA TULISI TIETÄÄ?

LeanShake on vähäkalorinen. Sen glykeeminen indeksi on alhainen. Se ei sisällä soijaa eikä gluteenia.

## KUINKA SUURI ON LEANSHAKE-PÄIVÄANNOS?

Sekoita 60 g LeanShakea 2-2,5 desilitraan vettä tai 30 g LeanShakea 2,5 desilitraan rasvatonta maitoa tai maidonkorviketta, jotta ravinto on tasapainoista ja paino pysyy kurissa. Korvaa yksi aterian päivässä<sup>2</sup> LeanShakella ja syö kaksi ravitsemuksellisesti tasapainoista ateriaa. Painonhallintaan: Korvaa kaksi ateriaa päivässä<sup>1</sup> LeanShakella ja syö yksi ravitsemuksellisesti tasapainoinen ateria. Jos haluat lisäksi nauttia vähintään yhden kevyen aterian päivän mittaan, sekoita yksi mittalusikallinen LeanShakea veteen tai maitoon. Entä muut tärkeät tiedot

## LEANSHAKEN SISÄLTÄMÄSTÄ HERAPROTEIINI-ISOLAATISTA?

Erytyisen mikroosuodatusuotantomenetelmän ansiosta heraproteiini-isolaatti sisältää runsaasti luonnollisia proteiineja ja vain vähän rasvaa. Se on vähälaktoosista. Koostumuksensa vuoksi heraproteiini-isolaatti sulaa nopeasti. Sen aminohappojen biologinen arvo on suuri.

Heraproteiini-isolaatin proteiinifraktiopitoisuus:

Beetalaktoglobuliini 43-48% , alfalaktalbumiini 14-18 %,

nautaeläinperäisen seerumin albumiini 1-2 % , immunoglobuliini G 1-3 % , laktoferrini < 1 %

Glykomakropeptidi 24-28 %

Heraproteiini-isolaatin tyypillinen aminohappoprofiili (% proteiinista)

- Alaniini 5,0 • Arginiini 2,1 • Aspartaamihappo 11,0 • Kystiini 2,2
- Glutamiinihappo 18,1 • Glysiini 1,4 • Histidiini 1,7 • Isoleukiini 6,4
- Leukiini 10,6 • Lysiini 9,6 • Metioniini 2,2 • Fenyylialaniini 3,0
- Prolini 5,5 • Seriini 4,6 • Treoniini 6,7 • Tryptofaani 1,4 • Tyrosiini 2,6
- Valiini 5,9

## MITÄ GLYKEEMINEN INDEKSI JA GLYKEEMINEN KUORMA OVAT?

Glykeeminen indeksi (GI) kuvaa, kuinka eri ravintoaineet vaikuttavat verensokeriin referenssiruoka-aineeseen verrattuna. Glykeemisen kuorman (GL) avulla arvioidaan nautittujen hiilihydraattien vaikutusta glykeemisen indeksin ja nautitun määrän mukaan. Glykeeminen kuorma on aterian hiilihydraattipitoisuuden glykeemisellä indeksillä painotettu mittari.

## LEANSHAKE TERVEYSVÄITTEET (EFSA)

**1.** Kahden päivittäisen aterian korvaaminen ateriakorvikkeella ja vähäkalorisen ruokavalion noudattaminen auttaa pudottamaan painoa. Saadakseen käyttää väitettä elintarvikkeen tulee noudattaa direktiivin 96/8/EY artiklassa 1(2)(b) esitettyjä, elintarvikkeita koskevia määräyksiä. Väitetyn vaikutuksen saavuttamiseksi on korvattava kaksi ateriaa ateriakorvikkeilla päivittäin.

**2.** Yhden päivittäisen aterian korvaaminen ateriakorvikkeella ja vähäkalorisen ruokavalion noudattaminen auttaa painonhallinnassa laihtumisen jälkeen. Saadakseen käyttää väitettä elintarvikkeen tulee noudattaa direktiivin 96/8/EY artiklassa 1(2)(b) esitettyjä, elintarvikkeita koskevia määräyksiä. Väitetyn vaikutuksen saavuttamiseksi on korvattava yksi ateria ateriakorvikkeilla päivittäin.

**3.** Proteiini auttaa kasvattamaan lihasmassaa. Proteiini auttaa ylläpitämään lihasmassaa. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa PROTEIININ LÄHDE ilmoitetun määrän proteiinia.

**4.** Väitettä, jonka mukaan elintarvike sisältää proteiinia ja väitteitä, jotka kuluttaja todennäköisesti ymmärtää samalla tavoin, saa käyttää vain, jos elintarvikkeen ravintoarvosta vähintään 20 % muodostuu proteiinista.

**5.** Väitettä, jonka mukaan elintarvike sisältää runsaasti kuitua ja väitteitä, jotka kuluttaja todennäköisesti ymmärtää samalla tavoin, saa käyttää vain, jos elintarvike sisältää vähintään 6 g kuitua 100 g kohti tai 3 g kuitua 100 kcal kohti.

**6.** Magnesium auttaa pitämään lihasten toiminnan normaalina. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa MAGNESIUMIN LÄHDE ilmoitetun määrän magnesiumia.

**7.** D-vitamiini auttaa pitämään lihasten toiminnan normaalina. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa D-VITAMIININ LÄHDE ilmoitetun määrän D-vitamiinia.

**8.** Magnesium auttaa pitämään luuston kunnossa. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa MAGNESIUMIN LÄHDE ilmoitetun määrän magnesiumia. Mangaani auttaa pitämään luuston kunnossa. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa MANGAANIN LÄHDE ilmoitetun määrän mangaania.

**9.** Proteiini auttaa pitämään luuston kunnossa. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa PROTEIININ LÄHDE ilmoitetun määrän proteiinia.

**10.** ALA auttaa pitämään veren kolesterolitason normaalina. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa OMEGA-3-RASVAHAPPOJEN LÄHDE ilmoitetun määrän ALA:ta. Kuluttajalle tulee ilmoittaa, että hyödyllinen vaikutus saavutetaan 2 g:n päiväannoksella ALA:ta.

**11.** Ruokavalion tyydyttyneiden rasvojen korvaaminen tyydyttymättömillä auttaa pitämään veren kolesterolitason normaalina [MUFA ja PUFA ovat tyydyttymättömiä rasvoja]. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa SISÄLTÄÄ RUNSASTI TYYDYTTYMÄTTÖMIÄ RASVOJA ilmoitetun määrän tyydyttymättömiä rasvoja.

**12.** Beetaglukaanit auttavat pitämään veren kolesterolitason normaalina. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään 1 g kauran, kauraleseiden, ohran, ohraleseiden tai näiden sekoituksen beetaglukaaneja määrätelyä annosta kohti. Väitettä saa käyttää vain, jos kuluttajalle ilmoitetaan, että hyödyllinen vaikutus saavutetaan 3 g päiväannoksella kauran, kauraleseiden, ohran, ohraleseiden tai näiden sekoituksen beetaglukaaneja.

**13.** Muut vitamiinit ja kivennäisaineet A-vitamiini auttaa pitämään immuunipuolustusjärjestelmän toiminnan normaalina. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa A-VITAMIININ LÄHDE ilmoitetun määrän A-vitamiinia.

C-vitamiini edistää kollageenin normaalia muodostumista, mikä auttaa pitämään luuston kunnossa. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa C-VITAMIININ LÄHDE ilmoitetun määrän C-vitamiinia.

C-vitamiini auttaa pitämään immuunipuolustusjärjestelmän toiminnan normaalina. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa C-VITAMIININ LÄHDE ilmoitetun määrän C-vitamiinia.

D-vitamiini auttaa pitämään luuston kunnossa. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa D-VITAMIININ LÄHDE ilmoitetun määrän D-vitamiinia.

D-vitamiini auttaa pitämään lihasten toiminnan normaalina. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa D-VITAMIININ LÄHDE ilmoitetun määrän D-vitamiinia.

D-vitamiini auttaa pitämään immuunipuolustusjärjestelmän toiminnan normaalina. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa D-VITAMIININ LÄHDE ilmoitetun määrän D-vitamiinia.

D-vitamiini auttaa pitämään lasten immuunipuolustusjärjestelmän toiminnan normaalina. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa D-VITAMIININ LÄHDE ilmoitetun määrän D-vitamiinia.

E-vitamiini suojelee soluja oksidatiiviselta stressiltä. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa E-VITAMIININ LÄHDE ilmoitetun määrän E-vitamiinia.

Tiamiini edistää energiaa tuottavan aineenvaihdunnan normaalia toimintaa. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa TIAMIININ LÄHDE ilmoitetun määrän tiamiinia.

Riboflaviini edistää energiaa tuottavan aineenvaihdunnan normaalia toimintaa. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa RIBOFLAVIININ LÄHDE ilmoitetun määrän riboflaviinia.

Niasiini edistää energiaa tuottavan aineenvaihdunnan normaalia toimintaa. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa NIASIININ LÄHDE ilmoitetun määrän niasiinia.

Pantoteenihappo edistää energiaa tuottavan aineenvaihdunnan normaalia toimintaa. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa PANTOTEENIHAPON LÄHDE ilmoitetun määrän pantoteenihappoa.

B6-vitamiini auttaa pitämään immuunipuolustusjärjestelmän toiminnan normaalina. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa B6-VITAMIININ LÄHDE ilmoitetun määrän B6-vitamiinia.

Biotiini edistää energiaa tuottavan aineenvaihdunnan normaalia toimintaa. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa BIOTIININ LÄHDE ilmoitetun määrän biotiinia.

Folaatti auttaa pitämään immuunipuolustusjärjestelmän toiminnan normaalina. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa FOLAATIN LÄHDE ilmoitetun määrän folaattia.

B12-vitamiini auttaa pitämään immuunipuolustusjärjestelmän toiminnan normaalina. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa B12-VITAMIININ LÄHDE ilmoitetun määrän B12-vitamiinia.

Kalsium auttaa pitämään lihasten toiminnan normaalina. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa KALSIIUMIN LÄHDE ilmoitetun määrän kalsiumia.

Fosfori edistää energiaa tuottavan aineenvaihdunnan normaalia toimintaa. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa FOSFORIN LÄHDE ilmoitetun määrän fosforia.

Magnesium edistää energiaa tuottavan aineenvaihdunnan normaalia toimintaa. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa MAGNESIUMIN LÄHDE ilmoitetun määrän magnesiumia.

Magnesium auttaa pitämään lihasten toiminnan normaalina. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa MAGNESIUMIN LÄHDE ilmoitetun määrän magnesiumia.

Rauta edistää energiaa tuottavan aineenvaihdunnan normaalia toimintaa. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa RAUDAN LÄHDE ilmoitetun määrän rautaa.

Rauta auttaa pitämään immuunipuolustusjärjestelmän toiminnan normaalina. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa RAUDAN LÄHDE ilmoitetun määrän rautaa.

Sinkki auttaa pitämään immuunipuolustusjärjestelmän toiminnan normaalina. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa SINKIN LÄHDE ilmoitetun määrän sinkkiä.

Sinkki auttaa pitämään lihasten toiminnan normaalina. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa SINKIN LÄHDE ilmoitetun määrän sinkkiä.

Kupari edistää energiaa tuottavan aineenvaihdunnan normaalia toimintaa. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa KUPARIN LÄHDE ilmoitetun määrän kuparia.

Kupari auttaa pitämään sidekudokset kunnossa. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa KUPARIN LÄHDE ilmoitetun määrän kuparia.

Jodi edistää energiaa tuottavan aineenvaihdunnan normaalia toimintaa. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa JODIN LÄHDE ilmoitetun määrän jodia.

Mangaani edistää energiaa tuottavan aineenvaihdunnan normaalia toimintaa. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa MANGAANIN LÄHDE ilmoitetun määrän mangaania.

Mangaani edistää normaalia sidekudosten muodostusta. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa MANGAANIN LÄHDE ilmoitetun määrän mangaania.

Kromi ylläpitää normaalia verensokeria. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa KROMIN LÄHDE ilmoitetun määrän kromia.

Seleeni auttaa pitämään immuunipuolustusjärjestelmän toiminnan normaalina. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa SELEENIN LÄHDE ilmoitetun määrän seleeniä.

Kalium auttaa pitämään lihasten toiminnan normaalina. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa KALIUMIN LÄHDE ilmoitetun määrän kaliumia.

Molybdeeni edistää rikkiaminohappoaineenvaihdunnan normaalia toimintaa. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa MOLYBDEENIN LÄHDE ilmoitetun määrän molybdeeniä.