

LEANSHAKE

TOIDUASENDAJA KAALU KONTROLLIMISEKS – VANILJE MAITSE



TOOTE PÕHIOMADUSED

LeanShake on loodud toetama kaalujälgimist¹ ja igapäevast toitumist.

See sisaldab kvaliteetset valku, kiudaineid ning 25 olulist vitamiini ja mineraaltoitainet, mistõttu on see lihtne valik kiire elustiili jaoks.

Valgud aitavad kaasa lihasmassi kasvatamisele ja säilimisele.²

LeanShake sobib ideaalselt kaasavõtmiseks, ei sisalda sojauba ja sellest on saadaval erinevaid suurepärase maitsega variante.

Sisu: 16 × 30 g (portsjonpakendid)

PEAMISED KASULIKUD TOIMED

- ▶ **Kaalulangetuse toetamine¹**
- ▶ **Lihaste kasvatamine²**
- ▶ **Sooletikusõbralik koostis kiudainetega**
- ▶ **Sobib taimetoitlastele**
- ▶ **Kõrge valgusisaldusega³, sisaldades hernevalgu isolaati ja kaeravalku**
- ▶ **Kõrge kiudainesisaldusega⁴, sisaldades ZinoBiotic+ kiudainesegu**
- ▶ **209 kcal portsjoni kohta**
- ▶ **Looduslikult saadud magus-, lõhna- ja maitseained**
- ▶ **25 vitamiini ja mineraaltoitainet allikas**

TOOTETEAVE

Toiteväärtus kohta:	100 g	60 g	30 g + 250 ml lõssi
Energia	387 kcal (1619 kJ)	232 kcal (971 kJ)	209 kcal (873 kJ)
Valgud	29,1 g	17,5 g	17,5 g
Süsivesikud	32,2 g	19,3 g	20,9 g
millest suhkrud	15,8 g	9,5 g	16,0 g
Fett	12,2 g	7,3 g	4,9 g
millest küllastunud rasvu	3,5 g	2,1 g	1,8 g
Kiudained	11,8 g	7,1 g	3,5 g
Sool	2,9 g	1,7 g	1,1 g
Vitamiinid			
A-vitamiin	636 µg (79%*)	382 µg (48%*)	191 µg (24%*)
D-vitamiin	4,0 µg (79%*)	2,4 µg (48%*)	1,2 µg (24%*)
C-vitamiin	142,5 mg (178%*)	85,5 mg (107%*)	42,7 mg (53%*)
E-vitamiin	11,3 mg (94%*)	6,8 mg (56%*)	3,4 mg (28%*)
Tiamiin	0,9 mg (79%*)	0,5 mg (48%*)	0,4 mg (35%*)
Riboflaviin	1,1 mg (79%*)	0,7 mg (48%*)	0,7 mg (51%*)
Niasiini	12,7 mg (79%*)	7,6 mg (48%*)	3,8 mg (24%*)
Pantoteenhape	4,8 mg (79%*)	2,9 mg (48%*)	1,4 mg (24%*)
B ₆ -vitamiin	1,1 mg (79%*)	0,7 mg (48%*)	0,4 mg (31%*)
Biotiin	39,7 µg (79%*)	23,8 µg (48%*)	11,9 µg (24%*)
Foolhape	159 µg (79%*)	95,2 µg (48%*)	57,6 µg (29%*)
B ₁₂ -vitamiin	2,0 µg (79%*)	1,2 µg (48%*)	2,1 µg (84%*)
K-vitamiin	37,5 µg (50%*)	22,5 µg (30%*)	11,3 µg (15%*)
Mineraalid			
Kaltsium	653 mg (82%*)	392 mg (49%*)	509 mg (64%*)
Fosfor	947 mg (135%*)	568 mg (81%*)	572 mg (82%*)
Magneesium	298 mg (80%*)	179 mg (48%*)	114 mg (31%*)
Raud	12,8 mg (91%*)	7,7 mg (55%*)	3,8 mg (27%*)
Tsink	7,9 mg (79%*)	4,8 mg (48%*)	3,4 mg (34%*)
Vask	0,8 mg (79%*)	0,5 mg (48%*)	0,3 mg (26%*)
Jood	119 µg (79%*)	71,4 µg (48%*)	75,7 µg (50%*)
Mangaan	1,6 mg (79%*)	1,0 mg (48%*)	0,5 mg (24%*)
Kroom	31,7 µg (79%*)	19,0 µg (48%*)	9,5 µg (24%*)
Seleen	43,6 µg (79%*)	26,2 µg (48%*)	15,6 µg (28%*)
Kaalium	1 605 mg (80%*)	963 mg (48%*)	897 mg (45%*)
Molibdeen	39,7 µg (79%*)	23,8 µg (48%*)	11,9 µg (24%*)

SOOVITATAV PÄEVANE ANNUS: segage 2 × 30 g pulbrit 250 ml veega ja loksutage mõni sekund loksutamispudelis, et kasutada segu toidukorra asendajana. Alternatiivse võimalusena segage toitava suupiste saamiseks 1 × 30 g pulbrit 250 ml lõssiga.

KEHAKAALU KONTROLLIMISEKS:

vähendatud energiasisaldusega toitumise puhul aitab päevas kahe põhitoidukorra asendamine toidukorra toidu asendajaga kaasa kaalu kaotamisele.¹

TASAKAALUSTATUD KEHAKAALU SÄILITAMISEKS:

vähendatud energiasisaldusega toitumise puhul aitab päevas ühe põhitoidukorra asendamine toidukorra toidu asendajaga säilitada kehakaalu pärast kaalukaotust.⁶

TÄHELEPANU: antud toode on koos tervisliku toitumise ja regulaarse füüsilise tegevusega osaks piiratud energiaga dieedist. Oluline on tagada piisav vedeliku tarbimine. Tähtis on järgida pakendil olevaid juhiseid.

TÄHELEPANU: enne toote kasutamist või kaalu reguleeriva programmiga alustamist on soovitatav pidada nõu arstiga. Toode ei ole mõeldud kasutamiseks lastele, noorukitele, rasedatele, imetavatele emadele või toitumishäiretega inimestele. Metabolismihäiretega isikud ei tohi toodet ilma arstiga nõu pidamata kasutada.

SÄILITAMINE: hoidke täielikult suletud kotis kuivas ja jahedas.

KOOSTISOSAD: hernevalgu isolaat*, vitamiini/mineraalide segu (kaaliumfosfaat, naatriumtsitraat, magneesiumtsitraat, kaltsiumfosfaat, L-askorbiinhape, raud(III)pürofosfaat, DL-alfa-tokoferüülatsetaat, tsinksulfaat, foolhape, kaaliumjodiid, nikotiinamiid, naatriumseleniit, retinoolatsetaat, kaltsium-D-pantotenaat, mangaansulfaat, D-biotiin, kroom(III)kloriid, vasksulfaat, tsüanokobalamiin, kolekaltsiferool, püridoksiinvesinikkloriid, füllokinoon, riboflaviin, tiamiinmononitrat, naatriummolübdiaat)*, kookospalmi mahla pulber, **kaeravalk***, saflooriõli pulber*, looduslik lõhna- ja maitseaine, keskmise ahelaga triglütseriidide pulber, psüülliumikest*, vastupidav maisikiud*, spinati ja lehtkapsa pulber*, taimeõli pulber (linaseeme)*, maltodekstriin, gluteenivabad beetaglükanaid **kaerast***, inuliin*, kinoa pulber*, mee pulber, mahuaine (ksantaankummi), ananassi ekstrakti pulber (bromelaiin)*, papaia ekstrakti pulber (papaiin)*, magusaine (stevioolglükosiidid steviast). **Päritolu: EL ja väljastpoolt EL-i.*

KVALITEET + SÜNERGIA = TULEMUSED

LeanShake'i koostises on kvaliteetsed valgud, kiudained, rasvhapped, vitamiinid ja mineraaltoitained, et toetada teie igapäevast toitumist, olenemata sellest, kas keskendute kehakaalu kontrolli all hoidmisele või aktiivsele elustiilile.

KEHAKAALU KONTROLI ALL HOIDMINE

LeanShake on toidukorra asendaja, mis on mõeldud päevas ühe või kahe toidukorra asendamiseks osana vähendatud energiasisaldusega dieedist kehakaalu kontrolli all hoidmiseks. Kahe igapäevase toidukorra asendamine toidukorra asendajatega aitab kaasa kaalukaotusele¹, samas kui ühe igapäevase toidukorra asendamine aitab säilitada kehakaalu pärast kaalukaotust⁵. See on toitev eine, mis sisaldab hoolikalt valitud koostisosi, sealhulgas kvaliteetset valku, viit kiudainet, asendamatuid rasvhappeid ning 25 erinevat vitamiini ja mineraaltoitainet.

LeanShake annab ligikaudu 209 kcal portsjoni kohta ning on mõeldud kasutamiseks tasakaalustatud ja mitmekesise toitumise osana.

LIHASTE KASVU TOETAMINE

LeanShake sisaldab hoolikalt valitud valke. Kaltsium⁶, magneesium⁷, kaalium⁸ ja vitamiin D⁹ aitavad kaasa normaalsele lihaste tööle.

LeanShake'i võib tarbida täiendava toidukorrana enne või pärast füüsilist treeningut.

Valgud toetavad lihasmassi kasvatamist ja säilitamist².

KIUDAINETE SEGU

LeanShake sisaldab sama tasakaalustatud kiudainete segu kui ZinoBiotic+. Need kiudained käärivad jämesooles erinevate bakterite toimel. Kiudained on tasakaalustatud toitumise loomulik osa ja kuuluvad tavaliselt igapäevase toitumise juurde. LeanShake saab täiendada mitmekesist ja tasakaalustatud toitumist ning tervislikku eluviisi.

TERVISEALASED VÄITED (EL)

¹ Vähendatud energiasisaldusega dieedis kahe igapäevase toidukorra asendamine toidukorra asendajatega aitab kaasa kaalukaotusele.

² Valgud aitavad kaasa lihasmassi kasvule. Valgud aitavad kaasa lihasmassi säilimisele.

³ Toiduaine kirjeldamisel võib kasutada väidet „kõrge valgusisaldusega“, kui vähemalt 20% selle energiasisaldusest annab valk.

⁴ Toiduainet kirjeldamisel võib kasutada väidet „kõrge kiudainesisaldusega“, kui see sisaldab vähemalt 6 g kiudaineid 100 g kohta või 3 g kiudaineid 100 kcal kohta.

⁵ Vähendatud energiasisaldusega dieedis ühe igapäevase toidukorra asendamine toidukorra asendajatega aitab säilitada kehakaalu pärast kaalukaotust.

⁶ Kaltsium aitab kaasa normaalsele lihaste tööle.

⁷ Magneesium aitab kaasa normaalsele lihaste tööle.

⁸ Kaalium aitab kaasa normaalsele lihaste tööle.

⁹ Vitamiin D aitab hoida lihaste talitlust normaalsena.