LEANSHAKE

ATERIANKORVIKE PAINONHALLINTAAN – VANILJAN MAKU

INFORMED SPORT · PRODUCT OF · VEGETARIAN

TUOTTEEN KOHOKOHDAT

LeanShake on suunniteltu tukemaan painonhallintaa[1] ja päivittäistä ravitsemusta.

Se sisältää korkealaatuista proteiinia, ravintokuitua ja 25:tä välttämätöntä vitamiinia ja kivennäisainetta, mikä tekee siitä helpon valinnan kiireiseen elämäntyyliin.

Proteiini edistää lihasmassan kasvattamista ja ylläpitoa.[2]

LeanShake sopii erinomaisesti mukaan otettavaksi. Se on soijaton, ja sitä on saatavana useissa herkullisissa mauissa.

Sisältö: 16 × 30 g (annospakkaukset)

TÄRKEIMMÄT EDUT

- **Tukee painonpudotusta[1]**
- **Kasvattaa lihaksia[2]**
- **Suolistolle ystävällinen koostumus ravintokuidun ansiosta**
- **Kasvisruokavalioon sopiva**
- **Sisältää runsaasti proteiinia[3] herneproteiini-isolaatista ja kauraproteiinista**
- **Sisältää runsaasti kuitua[4] ZinoBiotic+-kuituseoksesta**
- **209 kcal annosta kohti**
- **Makeutusaineet ja aromit luonnollisista lähteistä**
- **25 vitamiinin ja kivennäisaineen lähde**

TIETOA LISÄRAVINTEESTA

Ravintoarvo:	100 g	60 g	30 g + 250 ml rasvatonta maitoa
Energia	387 kcal (1619 kJ)	232 kcal (971 kJ)	209 kcal (873 kJ)
Proteiini	29,1 g	17,5 g	17,5 g
Hiilihydraatit	32,2 g	19,3 g	20,9 g
josta sokereita	15,8 g	9,5 g	16,0 g
Rasva	12,2 g	7,3 g	4,9 g
josta tyydyttynyttä rasvaa	3,5 g	2,1 g	1,8 g
Ravintokuitu	11,8 g	7,1 g	3,5 g
Suola	2,9 g	1,7 g	1,1 g
Vitamiinit			
A-vitamiini	636 µg (79%*)	382 µg (48%*)	191 µg (24%*)
D-vitamiini	4,0 µg (79%*)	2,4 µg (48%*)	1,2 µg (24%*)
C-vitamiini	142,5 mg (178%*)	85,5 mg (107%*)	42,7 mg (53%*)
E-vitamiini	11,3 mg (94%*)	6,8 mg (56%*)	3,4 mg (28%*)
Tiamiini	0,9 mg (79%*)	0,5 mg (48%*)	0,4 mg (35%*)
Riboflaviini	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%*)
Pantoteenihappo	4,8 mg (79%*)	2,9mg (48%*)	1,4 mg (24%*)
B_6-vitamiini	1,1 mg (79%*)	0,7 mg (48%*)	0,4 mg (31%*)
Biotiini	39,7 µg (79%*)	23,8 µg (48%*)	11,9 µg (24%*)
Foolihappo	159 µg (79%*)	95,2 µg (48%*)	57,6 µg (29%*)
B_{12}-vitamiini	2,0 µg (79%*)	1,2 µg (48%*)	2,1 µg (84%*)
K-vitamiini	37,5 µg (50%*)	22,5 µg (30%*)	11,3 µg (15%*)
Mineraalit			
Kalsium	653 mg (82%*)	392 mg (49%*)	509 mg (64%*)
Fosfori	947 mg (135%*)	568 mg (81%*)	572 mg (82%*)
Magnesium	298 mg (80%*)	179 mg (48%*)	114 mg (31%*)
Rauta	12,8 mg (91%*)	7,7 mg (55%*)	3,8 mg (27%*)
Sinkki	7,9 mg (79%*)	4,8 mg (48%*)	3,4 mg (34%*)
Kupari	0,8 mg (79%*)	0,5 mg (48%*)	0,3 mg (26%*)
Jodi	119 µg (79%*)	71,4 µg (48%*)	75,7 µg (50%*)
Mangaani	1,6 mg (79%*)	1,0 mg (48%*)	0,5 mg (24%*)
Kromi	31,7 µg (79%*)	19,0 µg (48%*)	9,5 µg (24%*)
Seleeni	43,6 µg (79%*)	26,2 µg (48%*)	15,6 µg (28%*)
Kalium	1 605 mg (80%*)	963 mg (48%*)	897 mg (45%*)
Molybdeeni	39,7 µg (79%*)	23,8 µg (48%*)	11,9 µg (24%*)

(*) % Ravintoainei den vertailuarvot

SUOSITELTU PÄIVÄANNOSTUS: sekoita 2 × 30 g jauhetta 250 ml:aan vettä ja ravista sekoituspullossa muutaman sekunnin ajan, kun haluat käyttää ateriankorvikkeena. Vaihtoehtoisesti voit sekoittaa 1 × 30 g jauhetta 250 ml:aan rasvatonta maitoa, kun haluat ravitsevan välipalan.

LAIHDUTTAMISEEN: kahden päivittäisen pääaterian korvaaminen ateriankorvikkeella vähäenergiaisessa ruokavaliossa edistää painonpudotusta.[1]

TASAPAINOISEEN RAVITSEMUKSEEN JA PAINONHALLINTAAN: yhden päivittäisen pääaterian korvaaminen ateriankorvikkeella vähäenergiaisessa ruokavaliossa edistää painon ylläpitämistä painonpudotuksen jälkeen.[6]

HUOM: tuotetta käytetään osana vähäkalorista ruokavaliota, yhdessä terveellisen ruokavalion ja säännöllisen liikunnan kanssa. Muista huolehtia, että saat riittävästi nesteitä. Noudata aina käyttöohjeita.

HUOM: suosittelemme kysymään lääkärin mielipidettä ennen tämän tuotteen tai minkään muun painonhallintaohjelman käyttöä. Tuote ei sovellu lapsille, nuorille, raskaana oleville, imettäville tai syömishäiriöistä kärsiville henkilöille. Henkilöiden, joilla on aineenvaihdunnan häiriöitä, ei tule käyttää tuotetta ilman lääkärin lupaa.

SÄILYTETÄÄN: kuivassa ja viileässä, täysin suljetussa pussissa.

Norwegian Formulation

AINESOSAT: herneproteiini-isolaatti*, vitamiini-kivennäisainesekoitus (kaliumfosfaatti, natriumsitraatti, magnesiumsitraatti, kalsiumfosfaatti, L-askorbiinihappo, ferripyrofosfaatti, DL-alfa-tokoferyyliasetaatti, sinkkisulfaatti, foolihappo, kaliumjodidi, nikotiiniamidi, natriumseleniitti, retinoliasetaatti, kalsium-D-pantotenaatti, mangaanisulfaatti, D-biotiini, kromi(III)kloridi, kuparisulfaatti, syanokobalamiini, kolekalsiferoli, pyridoksiinihydrokloridi, fyllokinoni, riboflaviini, tiamiinimononitraatti, natriummolybdaatti)*, kookospalmun mahlajauhe, **kaura**proteiini*, safloriöljyjauhe*, luontainen aromi, keskipitkäketjuinen triglyseridijauhe, psylliumin kuori*, resistentti maissikuitu*, pinaatti- ja lehtikaalijauhe*, kasviöljyjauhe (pellavansiemen)*, maltodekstriini, gluteenittomia **kaurasta** saatuja beetaglukaaneja*, inuliini*, kvinoajauhe*, hunajajauhe, täyteaine (ksantaanikumi), ananasuutejauhe (bromelaiini)*, papaijauutejauhe (papaiini)*, makeutusaine (stevioliglykosidit steviasta). **Peräisin EU:sta ja peräisin EU:n ulkopuolelta*

LAATU + SYNERGIA = TULOKSET
LeanShake sisältää korkealaatuisia proteiineja, kuituja, rasvahappoja, vitamiineja ja kivennäisaineita, jotka tukevat päivittäistä ravitsemustasi, olipa tavoitteenasi painonhallinta tai aktiivinen elämäntapa.

PAINONHALLINTA
LeanShake on ateriankorviketuote, joka on suunniteltu korvaamaan yksi tai kaksi ateriaa päivässä osana vähäenergistä ruokavaliota painonhallintaa varten. Kahden päivittäisen aterian korvaaminen ateriankorvikkeilla edistää painonpudotusta[1], kun taas yhden päivittäisen aterian korvaaminen edistää painon ylläpitämistä painonpudotuksen jälkeen[5]. Se on ravitseva ateria, joka on valmistettu huolellisesti valituista ainesosista, kuten korkealaatuisesta proteiinista, viidestä ravintokuidusta, välttämättömistä rasvahapoista ja 25:stä eri vitamiinista ja kivennäisaineesta.

LeanShake sisältää noin 209 kcal annosta kohti, ja se on tarkoitettu käytettäväksi osana tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota.

LIHASTEN TUKI
LeanShake on valmistettu huolellisesti valituista proteiinilähteistä. Kalsium[6], magnesium[7], kalium[8] ja D-vitamiini[9] edistävät lihasten normaalia toimintaa.

LeanShake voidaan nauttia täydentävänä ateriana ennen tai jälkeen fyysisen harjoittelun.

Proteiini edistää lihasmassan kasvattamista ja ylläpitoa[2].

KUITUSEOS
LeanShaken ravintokuituseos on sama kuin ZinoBiotic+:ssa, ja se on osa tasapainoista koostumusta. Nämä kuidut fermentoituvat paksusuolessa erilaisten bakteerien vaikutuksesta. Ravintokuitu on luonnollinen osa tasapainoista ruokavaliota, ja se sisältyy yleisesti päivittäiseen ravitsemukseen. LeanShake voidaan sisällyttää osaksi monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota ja terveellisiä elämäntapoja.

TERVEYSVÄITTEET EU

[1] *Kahden päivittäisen aterian korvaaminen vähäenergisen ruokavalion ateriankorvikkeilla edistää painonpudotusta.*

[2] *Proteiini edistää lihasmassan kasvua. Proteiini edistää lihasmassan säilymistä.*

[3] *Elintarviketta voidaan kuvata "runsaasti proteiinia sisältäväksi", kun vähintään 20 % sen energiasisällöstä tulee proteiinista.*

[4] *Elintarviketta voidaan kuvailla "runsaskuituiseksi", kun se sisältää vähintään 6 g kuitua 100:aa grammaa kohti (tai 3 g 100:aa kcal:a kohti).*

[5] *Yhden vähäenergisen ruokavalion päivittäisen aterian korvaaminen ateriankorvikkeilla auttaa painon ylläpitämistä painonpudotuksen jälkeen.*

[6] *Kalsium edistää lihasten normaalia toimintaa.*

[7] *Magnesium edistää lihasten normaalia toimintaa.*

[8] *Kalium edistää lihasten normaalia toimintaa.*

[9] *D-vitamiini edistää normaalin lihastoiminnan ylläpitämistä.*