

# LEANSHAKE

SUBSTITUT DE REPAS POUR CONTRÔLER LE POIDS – SAVEUR NATURELLE DE VANILLE



## CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

LeanShake est conçu pour soutenir la gestion du poids<sup>1</sup> et la nutrition au quotidien.

Il fournit des protéines de haute qualité, des fibres alimentaires et 25 vitamines et minéraux essentiels, ce qui en fait un choix facile pour les modes de vie actifs.

Les protéines contribuent à la croissance et au maintien de la masse musculaire.<sup>2</sup>

LeanShake est idéal pour les déplacements, il est sans soja et se décline en plusieurs saveurs délicieuses.

**Contenu :** 16 x 30 g (Sachets individuels)

## BIENFAITS CLÉS

- ▶ **Soutien à la perte de poids<sup>1</sup>**
- ▶ **Développer la masse musculaire<sup>2</sup>**
- ▶ **Formulation bénéfique pour l'intestin avec des fibres alimentaires**
- ▶ **Végétarien**
- ▶ **Riche en protéines<sup>3</sup> avec de l'isolat de protéines de pois et des protéines d'avoine**
- ▶ **Riche en fibres<sup>4</sup> avec le mélange de fibres ZinoBiotic+**
- ▶ **209 kcal par portion**
- ▶ **Édulcorants et arômes d'origine naturelle**
- ▶ **Source de 25 vitamines et minéraux**

ZINZINO

## FAITS COMPLÉMENTAIRES

| Valeurs nutritionnelles pour: | 100 g              | 60 g              | 30 g + 250 ml lait écrémé |
|-------------------------------|--------------------|-------------------|---------------------------|
| Total de calories             | 387 kcal (1619 kJ) | 232 kcal (971 kJ) | 209 kcal (873 kJ)         |
| Protéines                     | 29,1 g             | 17,5 g            | 17,5 g                    |
| Glucides                      | 32,2 g             | 19,3 g            | 20,9 g                    |
| dont sucres                   | 15,8 g             | 9,5 g             | 16,0 g                    |
| Grassi                        | 12,2 g             | 7,3 g             | 4,9 g                     |
| dont acides gras saturés      | 3,5 g              | 2,1 g             | 1,8 g                     |
| Fibres alimentaires           | 11,8 g             | 7,1 g             | 3,5 g                     |
| Sel                           | 2,9 g              | 1,7 g             | 1,1 g                     |
| <b>Vitamines</b>              |                    |                   |                           |
| Vitamine A                    | 636 µg (79%*)      | 382 µg (48%*)     | 191 µg (24%*)             |
| Vitamine D                    | 4,0 µg (79%*)      | 2,4 µg (48%*)     | 1,2 µg (24%*)             |
| Vitamine C                    | 142,5 mg (178%*)   | 85,5 mg (107%*)   | 42,7 mg (53%*)            |
| Vitamine E                    | 11,3 mg (94%*)     | 6,8 mg (56%*)     | 3,4 mg (28%*)             |
| Thiamine                      | 0,9 mg (79%*)      | 0,5 mg (48%*)     | 0,4 mg (35%*)             |
| Riboflavine                   | 1,1 mg (79%*)      | 0,7 mg (48%*)     | 0,7 mg (51%*)             |
| Niacine                       | 12,7 mg (79%*)     | 7,6 mg (48%*)     | 3,8 mg (24%*)             |
| Acide pantothénique           | 4,8 mg (79%*)      | 2,9 mg (48%*)     | 1,4 mg (24%*)             |
| Vitamine B <sub>6</sub>       | 1,1 mg (79%*)      | 0,7 mg (48%*)     | 0,4 mg (31%*)             |
| Biotine                       | 39,7 µg (79%*)     | 23,8 µg (48%*)    | 11,9 µg (24%*)            |
| Acide folique                 | 159 µg (79%*)      | 95,2 µg (48%*)    | 57,6 µg (29%*)            |
| Vitamine B <sub>12</sub>      | 2,0 µg (79%*)      | 1,2 µg (48%*)     | 2,1 µg (84%*)             |
| Vitamine K                    | 37,5 µg (50%*)     | 22,5 µg (30%*)    | 11,3 µg (15%*)            |
| <b>Minéraux</b>               |                    |                   |                           |
| Calcium                       | 653 mg (82%*)      | 392 mg (49%*)     | 509 mg (64%*)             |
| Phosphore                     | 947 mg (135%*)     | 568 mg (81%*)     | 572 mg (82%*)             |
| Magnésium                     | 298 mg (80%*)      | 179 mg (48%*)     | 114 mg (31%*)             |
| Fer                           | 12,8 mg (91%*)     | 7,7 mg (55%*)     | 3,8 mg (27%*)             |
| Zinc                          | 7,9 mg (79%*)      | 4,8 mg (48%*)     | 3,4 mg (34%*)             |
| Cuivre                        | 0,8 mg (79%*)      | 0,5 mg (48%*)     | 0,3 mg (26%*)             |
| Iode                          | 119 µg (79%*)      | 71,4 µg (48%*)    | 75,7 µg (50%*)            |
| Manganèse                     | 1,6 mg (79%*)      | 1,0 mg (48%*)     | 0,5 mg (24%*)             |
| Chrome                        | 31,7 µg (79%*)     | 19,0 µg (48%*)    | 9,5 µg (24%*)             |
| Sélénium                      | 43,6 µg (79%*)     | 26,2 µg (48%*)    | 15,6 µg (28%*)            |
| Potassium                     | 1 605 mg (80%*)    | 963 mg (48%*)     | 897 mg (45%*)             |
| Molybdène                     | 39,7 µg (79%*)     | 23,8 µg (48%*)    | 11,9 µg (24%*)            |

(\*) % Valeurs nutritionnelles de référence

**CONSEIL D'UTILISATION :** Mélanger 2 x 30 g de poudre avec 250 ml d'eau et agiter dans un shaker pendant quelques secondes pour l'utiliser comme substitut de repas. Alternativement, mélanger 1 x 30 g de poudre avec 250 ml de lait écrémé pour un en-cas nourrissant.

**POUR PERDRE DU POIDS :** Le remplacement de deux des repas principaux constituant la ration journalière d'un régime hypocalorique par des substituts de repas contribue à la perte de poids.<sup>1</sup>

**POUR LE MAINTIEN DU POIDS :** Le remplacement d'un des repas principaux constituant la ration journalière d'un régime hypocalorique par un substitut de repas contribue au maintien du poids après la perte de poids.<sup>6</sup>

**REMARQUE :** Ce produit devrait être une partie d'un plan d'alimentation équilibré en cours et l'exercice régulier pour des résultats durables. Il est important de maintenir un apport en liquides suffisant. Il est important de suivre les instructions données.

**REMARQUE :** Avant d'utiliser ce produit ou tout programme de contrôle du poids, il est conseillé de consulter un médecin. Ce produit ne doit pas être utilisé par des enfants de moins de quatre ans ou les femmes qui sont enceintes ou qui allaitent ou les personnes souffrant de troubles alimentaires. Les personnes ayant des conditions médicales ne devraient pas utiliser ce produit sans consulter un médecin.

**CONSERVATION :** Sec et frais, avec des sachets fermés.

**INGRÉDIENTS :** Isolat de protéines de pois\*, mélange vitamines / minéral (phosphate de potassium, citrate de sodium, citrate de magnésium, phosphate de calcium, acide L-ascorbique, pyrophosphate ferrique, acétate de DL-alpha-tocophéryle, sulfate de zinc, acide folique, iodure de potassium, nicotinamide, sélénite de sodium, acétate de rétinol, D-pantothénate de calcium, sulfate de manganèse, D-biotine, chlorure de chrome (III), sulfate de cuivre, cyanocobalamine, cholécalférol, chlorhydrate de pyridoxine, phylloquinone, riboflavine, mononitrate de thiamine, molybdate de sodium)\*, poudre de sève de cocotier, protéine **d'avoine\***, poudre d'huile de carthame\*, arôme naturel, poudre de tri-glycérides à chaîne moyenne, cosse de psyllium\*, fibre de maïs résistante\*, poudre d'épinards et de chou kale\*, huile végétale en poudre (graines de lin)\*, maltodextrine, bêta-glucanes sans gluten issus **d'avoine\***, inuline\*, poudre de quinoa\*, miel en poudre, agent de charge (gomme xanthane), extrait d'ananas en poudre (bromélaïne)\*, extrait de papaye en poudre (papaine)\*, édulcorant (glycosides de stéviol issus de stevia).

\*Originaire de l'UE et hors UE

### QUALITÉ + SYNERGIE = RÉSULTATS

LeanShake est formulé avec des protéines, des fibres, des acides gras, des vitamines et des minéraux de haute qualité pour soutenir votre nutrition quotidienne, que votre objectif soit la gestion du poids ou un mode de vie actif.

### GESTION DU POIDS

LeanShake est un substitut de repas conçu pour remplacer un ou deux repas par jour dans le cadre d'un régime hypocalorique pour le contrôle du poids. Le remplacement de deux repas quotidiens par des substituts de repas contribue à la perte de poids<sup>1</sup>, tandis que le remplacement d'un repas quotidien contribue au maintien du poids après la perte de poids<sup>5</sup>. C'est un repas nutritif formulé avec des ingrédients soigneusement sélectionnés, notamment des protéines de haute qualité, cinq fibres alimentaires, des acides gras essentiels et 25 vitamines et minéraux différents.

LeanShake apporte environ 209 kcal par portion et est destiné à être utilisé dans le cadre d'une alimentation équilibrée et variée.

### SOUTIEN MUSCULAIRE

LeanShake est formulé avec des sources de protéines soigneusement sélectionnées. Le calcium<sup>6</sup>, le magnésium<sup>7</sup>, le potassium<sup>8</sup> et la vitamine D<sup>9</sup> contribuent à une fonction musculaire normale.

LeanShake peut être consommé comme un repas complémentaire avant ou après un exercice physique.

Les protéines contribuent à la croissance et au maintien de la masse musculaire<sup>2</sup>.

### MÉLANGE DE FIBRES

Le mélange de fibres alimentaires de LeanShake est le même que celui de ZinoBiotic+ et est inclus dans le cadre d'une formulation équilibrée. Ces fibres sont fermentées dans le côlon par diverses bactéries. Les fibres alimentaires sont un composant naturel d'une alimentation équilibrée et sont généralement incluses dans l'alimentation quotidienne. LeanShake peut être inclus dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

## ALLÉGATIONS DE SANTÉ UE

<sup>1</sup> Le remplacement de deux des repas constituant la ration journalière d'un régime hypocalorique par des substituts de repas contribue à la perte de poids.

<sup>2</sup> Les protéines contribuent à augmenter la masse musculaire. Les protéines contribuent au maintien de la masse musculaire.

<sup>3</sup> Un aliment peut être qualifié de « riche en protéines » lorsqu'au moins 20 % de sa valeur énergétique est fournie par les protéines.

<sup>4</sup> Un aliment peut être qualifié de « riche en fibres » lorsqu'il contient au moins 6 g de fibres pour 100 g (ou 3 g pour 100 kcal).

<sup>5</sup> Le remplacement d'un repas quotidien dans le cadre d'un régime hypocalorique par un substitut de repas contribue au maintien du poids après la perte de poids.

<sup>6</sup> Le calcium contribue à une fonction musculaire normale.

<sup>7</sup> Le magnésium contribue à une fonction musculaire normale.

<sup>8</sup> Le potassium contribue à une fonction musculaire normale.

<sup>9</sup> La vitamine D contribue au maintien d'une fonction musculaire normale.