

# LEANSHAKE

SOSTITUTI DI UN PASTO PER IL CONTROLLO DEL PESO – GUSTO DI VANIGLIA



## PRINCIPALI INFORMAZIONI SUL PRODOTTO

LeanShake è stato ideato per supportare la gestione del peso<sup>1</sup> e l'alimentazione quotidiana.

Fornisce proteine di alta qualità, fibre alimentari e 25 vitamine e minerali essenziali, ed è quindi la scelta perfetta per chi ha uno stile di vita frenetico.

Le proteine contribuiscono all'aumento e al mantenimento della massa muscolare.<sup>2</sup>

LeanShake è ideale per le occasioni fuori casa, è privo di soia ed è disponibile in diversi gusti deliziosi.

**Contenuto:** 16 × 30 g (confezioni monodose)

## PRINCIPALI BENEFICI

- ▶ **Perdita di peso<sup>1</sup>**
- ▶ **Aumento della massa muscolare<sup>2</sup>**
- ▶ **Formulazione con fibre alimentari per una migliore salute intestinale**
- ▶ **Vegetariano**
- ▶ **Ad alto contenuto proteico<sup>3</sup> con proteine isolate del pisello e proteine d'avena**
- ▶ **Ad alto contenuto di fibre<sup>4</sup> con il mix ZinoBiotic+**
- ▶ **209 kcal per porzione**
- ▶ **Dolcificanti e aromi di origine naturale**
- ▶ **Fonte di 25 vitamine e minerali**

ZINZINO

## DATI INTEGRATIVI

| Contenuto nutrizionale:  | 100 g              | 60 g              | 30 g + 250 ml di latte scremato |
|--------------------------|--------------------|-------------------|---------------------------------|
| Valore energetico        | 387 kcal (1619 kJ) | 232 kcal (971 kJ) | 209 kcal (873 kJ)               |
| Proteine                 | 29,1 g             | 17,5 g            | 17,5 g                          |
| Carboidrati              | 32,2 g             | 19,3 g            | 20,9 g                          |
| di cui zuccheri          | 15,8 g             | 9,5 g             | 16,0 g                          |
| Grassi                   | 12,2 g             | 7,3 g             | 4,9 g                           |
| di cui grassi saturi     | 3,5 g              | 2,1 g             | 1,8 g                           |
| Fibra alimentare         | 11,8 g             | 7,1 g             | 3,5 g                           |
| Sale                     | 2,9 g              | 1,7 g             | 1,1 g                           |
| <b>Vitamine</b>          |                    |                   |                                 |
| Vitamina A               | 636 µg (79%*)      | 382 µg (48%*)     | 191 µg (24%*)                   |
| Vitamina D               | 4,0 µg (79%*)      | 2,4 µg (48%*)     | 1,2 µg (24%*)                   |
| Vitamina C               | 142,5 mg (178%*)   | 85,5 mg (107%*)   | 42,7 mg (53%*)                  |
| Vitamina E               | 11,3 mg (94%*)     | 6,8 mg (56%*)     | 3,4 mg (28%*)                   |
| Tiamina                  | 0,9 mg (79%*)      | 0,5 mg (48%*)     | 0,4 mg (35%*)                   |
| Riboflavina              | 1,1 mg (79%*)      | 0,7 mg (48%*)     | 0,7 mg (51%*)                   |
| Niacina                  | 12,7 mg (79%*)     | 7,6 mg (48%*)     | 3,8 mg (24%*)                   |
| Acido pantotenico        | 4,8 mg (79%*)      | 2,9 mg (48%*)     | 1,4 mg (24%*)                   |
| Vitamina B <sub>6</sub>  | 1,1 mg (79%*)      | 0,7 mg (48%*)     | 0,4 mg (31%*)                   |
| Biotina                  | 39,7 µg (79%*)     | 23,8 µg (48%*)    | 11,9 µg (24%*)                  |
| Acido folico             | 159 µg (79%*)      | 95,2 µg (48%*)    | 57,6 µg (29%*)                  |
| Vitamina B <sub>12</sub> | 2,0 µg (79%*)      | 1,2 µg (48%*)     | 2,1 µg (84%*)                   |
| Vitamina K               | 37,5 µg (50%*)     | 22,5 µg (30%*)    | 11,3 µg (15%*)                  |
| <b>Minerali</b>          |                    |                   |                                 |
| Calcio                   | 653 mg (82%*)      | 392 mg (49%*)     | 509 mg (64%*)                   |
| Fosforo                  | 947 mg (135%*)     | 568 mg (81%*)     | 572 mg (82%*)                   |
| Magnesio                 | 298 mg (80%*)      | 179 mg (48%*)     | 114 mg (31%*)                   |
| Ferro                    | 12,8 mg (91%*)     | 7,7 mg (55%*)     | 3,8 mg (27%*)                   |
| Zinco                    | 7,9 mg (79%*)      | 4,8 mg (48%*)     | 3,4 mg (34%*)                   |
| Rame                     | 0,8 mg (79%*)      | 0,5 mg (48%*)     | 0,3 mg (26%*)                   |
| Iodio                    | 119 µg (79%*)      | 71,4 µg (48%*)    | 75,7 µg (50%*)                  |
| Manganese                | 1,6 mg (79%*)      | 1,0 mg (48%*)     | 0,5 mg (24%*)                   |
| Cromo                    | 31,7 µg (79%*)     | 19,0 µg (48%*)    | 9,5 µg (24%*)                   |
| Selenio                  | 43,6 µg (79%*)     | 26,2 µg (48%*)    | 15,6 µg (28%*)                  |
| Potassio                 | 1 605 mg (80%*)    | 963 mg (48%*)     | 897 mg (45%*)                   |
| Molibdeno                | 39,7 µg (79%*)     | 23,8 µg (48%*)    | 11,9 µg (24%*)                  |

(\*) % Valori nutritivi di riferimento

**DOSE GIORNALIERA RACCOMANDATA:** Unire 2 x 30 g di polvere e 250 ml di acqua in uno shaker e agitare per alcuni secondi per utilizzarlo come pasto sostitutivo. In alternativa, unire 1 x 30 g di polvere e 250 ml di latte scremato per uno snack nutriente.

**PER PERDERE PESO:** La sostituzione di due pasti giornalieri principali di una dieta ipocalorica con sostituti di un pasto contribuisce alla perdita di peso.<sup>1</sup>

### PER UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

**E MANTENERE IL PESO:** La sostituzione di un pasto giornaliero principale di una dieta ipocalorica con un sostituto di un pasto contribuisce al mantenimento di peso dopo la perdita di peso.<sup>6</sup>

**NOTA:** Così facendo sarà possibile mantenere il peso ideale, una volta raggiunto. Questo prodotto deve essere integrato in una dieta ipocalorica bilanciata, accompagnata da una regolare attività fisica. È importante assumere ogni giorno la giusta quantità di liquidi. È importante seguire le istruzioni!

**NOTA:** È consigliabile consultare il medico prima di utilizzare questo prodotto o qualsiasi programma alimentare per la perdita di peso. Il prodotto non è adatto ai bambini di età inferiore a 4 anni né alle donne in gravidanza, che allattano o a chi è affetto da disturbi alimentari. Non utilizzare il prodotto senza consultare il medico se si è affetti da patologie.

**CONSERVAZIONE:** Conservare asciutto, a temperature ambiente.

**INGREDIENTI: Proteine isolate del pisello\***, mix di vitamine e minerali (fosfato di potassio, citrato di sodio, citrato di magnesio, fosfato di calcio, acido L-ascorbico, pirofosfato ferrico, acetato di DL-alfa-tocoferile, solfato di zinco, acido folico, ioduro di potassio, nicotinamide, selenito di sodio, acetato di retinolo, calcio D-pantotenato, solfato di manganese, D-biotina, cloruro di cromo (III), solfato di rame, cianocobalamina, colesteciferolo, cloridrato di piridossina, fillochinone, riboflavina, mononitrato di tiamina, molibdato di sodio)\*, polvere di linfa di cocco, proteine di **avena\***, olio di cartamo in polvere\*, aroma naturale, trigliceridi a catena media in polvere, buccia di psillio\*, fibra di mais resistente\*, spinaci e cavolo riccio in polvere\*, olio vegetale in polvere (seme di lino)\*, quinoa in polvere\*, miele in polvere, agente di carica (gomma di xanthan), estratto di ananas in polvere (bromelina)\*, estratto di papaya in polvere (papaina)\*, edulcorante (glicosidi steviolici da stevia). \*Origine UE e non UE

### QUALITÀ + SINERGIA = RISULTATI

LeanShake è formulato con proteine, fibre, acidi grassi, vitamine e minerali della migliore qualità per garantire un'efficacia ottimale nella perdita di peso e nello sport.

### GESTIONE DEL PESO

LeanShake è un sostituto di un pasto appositamente studiato per sostituire uno o due pasti al giorno nell'ambito di una dieta ipocalorica per il controllo del peso. La sostituzione di due pasti al giorno con pasti sostitutivi contribuisce alla perdita di peso<sup>1</sup>, mentre la sostituzione di un pasto giornaliero contribuisce al mantenimento di peso dopo la perdita di peso<sup>6</sup>. È un pasto nutriente formulato con ingredienti accuratamente selezionati, tra cui proteine di alta qualità, cinque fibre alimentari, acidi grassi essenziali e 25 diverse vitamine e minerali.

LeanShake fornisce circa 209 kcal per porzione e deve essere utilizzato nell'ambito di una dieta equilibrata e varia.

### SUPPORTO MUSCOLARE

LeanShake è formulato con fonti proteiche accuratamente selezionate. Calcio<sup>6</sup>, magnesio<sup>7</sup>, potassio<sup>8</sup> e vitamina D<sup>9</sup> contribuiscono alla normale funzione muscolare.

LeanShake può essere consumato anche come pasto complementare prima o dopo l'attività fisica.

Le proteine contribuiscono all'incremento e al mantenimento della massa muscolare<sup>2</sup>.

### MISCELA DI FIBRE

LeanShake contiene le stesse fibre alimentari di ZinoBiotic+ che non possono mancare in una formulazione equilibrata. Queste fibre vengono fermentate nel colon da vari batteri. La fibra alimentare è un componente naturale di una dieta equilibrata ed è comunemente inclusa nell'alimentazione quotidiana. LeanShake può essere assunto da chi segue una dieta varia ed equilibrata e da chi ha uno stile di vita sano.



Norwegian Formulation

ZINZINO

## INDICAZIONI SULLA SALUTE (UE)

<sup>1</sup> In una dieta ipocalorica, sostituire due pasti al giorno con un sostituto del pasto contribuisce alla perdita di peso.

<sup>2</sup> Le proteine contribuiscono alla crescita della massa muscolare. Le proteine contribuiscono al mantenimento della massa muscolare.

<sup>3</sup> Un alimento può essere descritto come "ad alto contenuto proteico" solo se almeno il 20% del suo valore energetico è fornito dalle proteine.

<sup>4</sup> Un alimento può essere descritto come "ad alto contenuto di fibre" solo se contiene almeno 6 g di fibre per 100 g (o 3 g per 100 kcal).

<sup>5</sup> In una dieta ipocalorica, la sostituzione di un pasto al giorno con un sostituto di un pasto contribuisce al mantenimento di peso dopo la perdita di peso.

<sup>6</sup> Il calcio contribuisce alla normale funzione muscolare.

<sup>7</sup> Il magnesio contribuisce alla normale funzione muscolare.

<sup>8</sup> Il potassio contribuisce alla normale funzione muscolare.

<sup>9</sup> La vitamina D contribuisce al mantenimento della normale funzione muscolare.