

Έλεγχος Βάρους



Forever Lite® – Βανίλια & Σοκολάτα

Για ένα γρήγορο γεύμα “στο πόδι”, αν αποσκοπείτε να χάσετε βάρος, να γίνετε πιο μυώδεις ή απλά αν χρειάζεστε μια δυναμική ώθηση στην ενέργειά σας, χρησιμοποιήστε το Forever Lite Nutritional Diet Program. Ανακατεμένο με γάλα ή τον αγαπημένο σας φρουτοχυμό, το **ρόφημα Forever Lite** σας δίνει μια θεραπευτική δόση βιταμινών, μεταλλικών στοιχείων, πρωτεϊνών και υδατανθράκων. Είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες για τη διάπλαση, την ανάπτυξη και την αποκατάσταση του σώματος. Δυο ροφήματα την ημέρα προσφέρουν το 100% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων. Κάθε ρόφημα περιέχει 18 αμινοξέα (συμπεριλαμβανομένων και των 8 απαραίτητων), ιχνοστοιχεία, συμπεριλαμβανομένου του σιδήρου, σελήνιου, χρωμίου και ιωδίου, παρέχοντάς σας διαλυτές και μη διαλυτές ίνες. Για να επιτύχουμε την προστασία κατά των ελεύθερων ριζών, προσθέσαμε και αντιοξειδωτική β-Καροτίνη και βιταμίνες Α και Ε – και χρησιμοποιήσαμε τη φυσική ζάχαρη από φρούτα (φρουκτόζη), αντί για ζάχαρη ή ασπαρτάμη.

Το Forever Lite διατίθεται σε δύο υπέροχες γεύσεις – **Σοκολάτα** και **Βανίλια**. Ανακατεμένο σε γάλα χαμηλών λιπαρών, γάλα σόγιας ή φρουτοχυμό, ένα ρόφημα Forever Lite μπορεί να αποτελέσει έναν υγιεινό, νόστιμο τρόπο, για να ελέγχετε το βάρος σας. Εάν το χρησιμοποιείτε ως υποκατάστατο γεύματος, καταναλώνετε **τουλάχιστον ένα διατροφικά πλήρες, χαμηλό σε**

θερμίδες γεύμα την ημέρα, περιλαμβάνοντας φρέσκα φρούτα, λαχανικά, πλήρη δημητριακά και πρωτεϊνή άπαχου κρέατος.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Μείγμα Πρωτεϊνών (ορός γάλακτος, απομονωμένη πρωτεϊνή σόγιας, καζεϊνικό ασβέστιο), Φρουκτόζη, Επεξεργασμένο Ολλανδικό Κακάο*, Γέλη Κυτταρίνης και κόμμα Κυτταρίνης, Λεκιθίνη Σόγιας, Ώξινο Φωσφορικό Ασβέστιο, Ώξειδιο του Μαγνησίου, Σογιέλαιο, Φυσικά & Τεχνητά Αρώματα, Καρραγενάνη, Πηκτίνη, Μαγιά Μπύρας, Κυαμόψεως Κόμμα, L-ασκορβικό Οξύ, Φουμαρικός Σίδηρος, οξική D-α-Τοκοφερόλη, Νικοτιναμίδιο, Ώξειδιο του Ψευδαργύρου, D-παντοθενικό Ασβέστιο, Παλμιτική Ρετινόλη, Θεικός Χαλκός, Βρωμελίνη, Υδροχλωρική Πυριδοξίνη, Ριβοφλαβίνη, Υδροχλωρική Θειαμίνη, Χολικαλοφερρόλη, Φυλλικό οξύ, Βιοτίνη, Ιωδικό Κάλιο, β-καροτένιο, Μαγιά GTF Χρωμίου, Μαγιά Σελήνιου, Σπρουλίνα, Κυανοκοβαλαμίνη.

* Μόνο στο ρόφημα Σοκολάτα.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

18,5OZ (525g) – Περίπου 21 μερίδες ανά συσκευασία.

ΟΔΗΓΙΕΣ

Ανακινήστε τη συσκευασία πριν τη χρήση. Αναμείξτε 1 κοφτή μεζούρα (25g) με 100 oz. γάλα χαμηλών λιπαρών ή φρουτοχυμό.



- Δύο ροφήματα παρέχουν το 100% της Συνιστώμενης Ημερήσιας Δόσης σε βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία
- Υγιεινό σνακ ή υποκατάστατο γεύματος
- Προσφέρει την ιδανική ισορροπία πρωτεϊνών και υδατανθράκων
- Περίπου 21 μερίδες ανά συσκευασία
- Χωρίς πρόσθετα συντηρητικά



ΚΩΔΙΚΟΣ #019
(Βανίλια)
ΚΩΔΙΚΟΣ #021
(Σοκολάτα)

ΔΕΙΤΕ ΤΗΝ ΠΙΣΩ ΣΕΛΙΔΑ ΓΙΑ ΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατενάσουν, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον οικογενειακό σας γιατρό, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο ιατρικό πρόβλημα.

Έλεγχος Βάρους

ΣΟΚΟΛΑΤΑ

Διατροφικές πληροφορίες

1 Δόση = 1 Μεζούρα (25g) - Δόσεις Ανά Συσκευασία Προϊόντος = 21
 Ανά δόση Ανά ημερήσια δόση % Σ.Η.Π.*
 (1 μεζούρα σε
 αποβουτυρωμένο γάλα
 [296 ml])†

Θρεπτική Αξία

Ενέργεια	90 kcal	200 kcal
Πρωτεΐνες	11 g	21 g
Υδατάνθρακες, εκ των οποίων	10 g	25g
• διατηρητικές ίνες	1 g	1 g
• σάκχαρα	8 g	22 g
Λίπη	1 g	1 g

Βιταμίνες/

Ανόργανα στοιχεία

Βιταμίνη A	2500 IU	3000 IU	120 %
Βιταμίνη C	30 mg	30 mg	67 %
Ασβέστιο	200 mg	600 mg	85,7 %
Σίδηρος	9 mg	9 mg	64,3 %
Βιταμίνη D	200 IU	320 IU	160 %
Βιταμίνη E	15 IU	15 IU	100 %
Θειαμίνη	0,75 mg	0,9 mg	81,8 %
Ριβοφλαβίνη	0,85 mg	1,5 mg	93,8 %
Νιασίνη	10 mg	10 mg	56 %
Βιταμίνη Β6	1 mg	1 mg	67 %
Φυλλικό οξύ	200 µg	200 µg	100 %
Βιταμίνη Β12	3 µg	4,2 µg	300 %
Βιοτίνη	150 µg	150 µg	100 %
Παντοθενικό οξύ	5 mg	6 mg	83 %
Φώσφορος	200 mg	500 mg	91 %
Ιώδιο	75 µg	75 µg	58 %
Μαγνήσιο	160 mg	200 mg	66,7 %
Ψευδάργυρος	7,5 mg	7,5 mg	75 %
Χαλκός	1 mg	1 mg	90,9 %
Κάλιο	90 mg	590 mg	
		(> 500 mg ανά γεύμα)	**
Νάτριο	150 mg	300 mg	**

Προφίλ Αμινοξέων

L-ισολευκίνη	550 mg	1210 mg	**
L-λευκίνη	940 mg	2010 mg	**
L-λυσίνη	760 mg	1610 mg	**
L-μεθειονίνη	170 mg	430 mg	**
L-φαινυλαλανίνη	430 mg	910 mg	**
L-θρεονίνη	440 mg	930 mg	**
L-θρυπτοφάνη	150 mg	300 mg	**
L-βαλίνη	560 mg	1290 mg	**
L-αλανίνη	460 mg	840 mg	**
L-αργινίνη	790 mg	1190 mg	**
L-ασπαραγινικό οξύ	1270 mg	2100 mg	**
L-κυστίνη	130 mg	230 mg	**
L-γλουταμινικό οξύ	2370 mg	4650 mg	**
Γλυκίνη	450 mg	680 mg	**
L-ιστιδίνη	320 mg	620 mg	**
L-προλίνη	740 mg	1800 mg	**
L-σερίνη	590 mg	1190 mg	**
L-τυροσίνη	460 mg	990 mg	**

* % Συνιστώμενης Ημερήσιας Ποσότητας (ΣΗΠ) σύμφωνα με την ελληνική νομοθεσία

** Δεν έχει καθορισθεί νομοθετικά Σ.Η.Π.

† Ένα ποτήρι (295 ml) αποβουτυρωμένο γάλα προσφέρει επιπλέον 110 θερμίδες, 15g υδατάνθρακες (εκ των οποίων 14g σάκχαρα), 10g πρωτεΐνες και 15 mg νάτριο

Ημερήσιες Τιμές Θρεπτικής Αξίας βασισμένες σε δίαιτα 2,000 και 2,500 θερμίδων. Οι δικές σας ημερήσιες τιμές μπορεί να είναι υψηλότερες ή χαμηλότερες ανάλογα με τις θερμιδικές σας ανάγκες:

Θερμίδες

	2,000	2,500
Συνολικά λίπη, εκ των οποίων	< 65g	< 80g
• κεκορεσμένα	< 20g	< 25g
Χοληστερόλη	< 300mg	< 300mg
Νάτριο	< 2,4g	< 2,4g
Κάλιο	3,5g	3,5g
Συνολικοί υδατάνθρακες, εκ των οποίων	300g	375g
• διατηρητικές ίνες	25g	30g
Πρωτεΐνες	50g	65g

ΒΑΝΙΛΙΑ

Διατροφικές πληροφορίες

1 Δόση = 1 Μεζούρα (25g) - Δόσεις Ανά Συσκευασία Προϊόντος = 21
 Ανά δόση Ανά ημερήσια δόση % Σ.Η.Π.*
 (1 μεζούρα σε
 αποβουτυρωμένο γάλα
 [296 ml])†

Θρεπτική Αξία

Ενέργεια	90 kcal	200 kcal
Πρωτεΐνες	11 g	21 g
Υδατάνθρακες, εκ των οποίων	10 g	25g
• διατηρητικές ίνες	1 g	1 g
• σάκχαρα	8 g	22 g
Λίπη	1 g	1 g

Βιταμίνες/

Ανόργανα στοιχεία

Βιταμίνη A	2500 IU	3000 IU	120 %
Βιταμίνη C	30 mg	30 mg	67 %
Ασβέστιο	200 mg	600 mg	85,7 %
Σίδηρος	9 mg	9 mg	64,3 %
Βιταμίνη D	200 IU	320 IU	160 %
Βιταμίνη E	15 IU	15 IU	100 %
Θειαμίνη	0,75 mg	0,9 mg	81,8 %
Ριβοφλαβίνη	0,85 mg	1,5 mg	93,8 %
Νιασίνη	10 mg	10 mg	56 %
Βιταμίνη Β6	1 mg	1 mg	67 %
Φυλλικό οξύ	200 µg	200 µg	100 %
Βιταμίνη Β12	3 µg	4,2 µg	300 %
Βιοτίνη	150 µg	150 µg	100 %
Παντοθενικό οξύ	5 mg	6 mg	83 %
Φώσφορος	200 mg	500 mg	91 %
Ιώδιο	75 µg	75 µg	58 %
Μαγνήσιο	160 mg	200 mg	66,7 %
Ψευδάργυρος	7,5 mg	7,5 mg	75 %
Χαλκός	1 mg	1 mg	90,9 %
Κάλιο	90 mg	590 mg	
		(> 500 mg ανά γεύμα)	**
Νάτριο	150 mg	300 mg	**

Προφίλ Αμινοξέων

L-ισολευκίνη	560 mg	1220 mg	**
L-λευκίνη	950 mg	2020 mg	**
L-λυσίνη	760 mg	1630 mg	**
L-μεθειονίνη	180 mg	450 mg	**
L-φαινυλαλανίνη	600 mg	1130 mg	**
L-θρεονίνη	440 mg	930 mg	**
L-θρυπτοφάνη	150 mg	300 mg	**
L-βαλίνη	560 mg	1290 mg	**
L-αλανίνη	460 mg	840 mg	**
L-αργινίνη	790 mg	1190 mg	**
L-ασπαραγινικό οξύ	1290 mg	2120 mg	**
L-κυστίνη	130 mg	230 mg	**
L-γλουταμινικό οξύ	2390 mg	4680 mg	**
Γλυκίνη	450 mg	680 mg	**
L-ιστιδίνη	320 mg	620 mg	**
L-προλίνη	740 mg	1800 mg	**
L-σερίνη	590 mg	1190 mg	**
L-τυροσίνη	460 mg	990 mg	**

* % Συνιστώμενης Ημερήσιας Ποσότητας (ΣΗΠ) σύμφωνα με την ελληνική νομοθεσία

** Δεν έχει καθορισθεί νομοθετικά Σ.Η.Π.

† Ένα ποτήρι (295 ml) αποβουτυρωμένο γάλα προσφέρει επιπλέον 110 θερμίδες, 15g υδατάνθρακες (εκ των οποίων 14g σάκχαρα), 10g πρωτεΐνες και 15 mg νάτριο

Ημερήσιες Τιμές Θρεπτικής Αξίας βασισμένες σε δίαιτα 2,000 και 2,500 θερμίδων. Οι δικές σας ημερήσιες τιμές μπορεί να είναι υψηλότερες ή χαμηλότερες ανάλογα με τις θερμιδικές σας ανάγκες:

Θερμίδες

	2,000	2,500
Συνολικά λίπη, εκ των οποίων	< 65g	< 80g
• κεκορεσμένα	< 20g	< 25g
Χοληστερόλη	< 300mg	< 300mg
Νάτριο	< 2,4g	< 2,4g
Κάλιο	3,5g	3,5g
Συνολικοί υδατάνθρακες, εκ των οποίων	300g	375g
• διατηρητικές ίνες	25g	30g
Πρωτεΐνες	50g	65g