

# Kontrola hmotnosti



## Forever Lite® – Chocolate Chiffon, Vanilla Delight

Ak potrebujete rýchlu náhradu jedla, energetické povzbudenie alebo chcete schudnúť, či vybudovať si svalstvo, siahnite po Forever Lite. Forever Lite je vynikajúco chutiaca, vysoko výživná prášková zmes, ktorá pri zmiešaní s mliekom alebo obľúbeným ovocným džúsom poskytuje výživnú silu vitamínov, minerálnych látok, proteínov a sacharidov. Je bohatá na proteíny, dôležité pre posilňovanie, rast a obnovu.

Dva koktaily denne vám poskytnú 100 % odporúčaného množstva denného príjmu vitamínov a minerálnych látok. Každý koktail obsahuje 18 aminokyselín (vrátane všetkých 8 esenciálnych), rozpustnú i nerozpustnú vlákninu a stopové prvky vrátane železa, selénu, chrómu a jódu. Na ochranu proti voľným radikálom sme pridali betakarotén (antioxidant), vitamíny A a E, a namiesto cukru alebo aspartamu sme použili prírodnú ovocnú fruktózu.

Forever Lite je dostupný v dvoch vynikajúcich príchutiach – čokoládovej a vanilkovej. Môže byť zmiešaný s ovocnými džúsmi, ryžovým alebo sójovým mliekom. Forever Lite môžete využiť ako zdravý a chutný spôsob na kontrolu telesnej hmotnosti. Ak ho používate ako náhradu jedla, jedzte aspoň jedno výživovo plnohodnotné nízkokalorické jedlo, vrátane čerstvého ovocia, zeleniny, celozrnných a odtučnených výrobkov.

### ZLOŽENIE:

Forever Living proteínová zmes (izolovaný sójový proteín, kazeinát vápenatý, srvátkový prášok), fruktóza, holandské spracované kakao\*, celulózy gél a guma, svätový chlieb\*, sójový lecitín, fosforečnan vápenatý, oxid horečnatý, prírodné a umelé príchute, sójový olej, karagén (výťažok z írského machu), pektín, kyselina askorbová (vitamín C), fumarán železnatý, pивné kvasinky, guarová guma, d-alfa-tokoferylacetát (vitamín E), niacínamid, oxid zinočnatý, pantotenát vápenatý, vitamín A (palmitát), síran meďnatý, bromelaín, vitamín B12, vitamín B6, vitamín B2 (riboflavín), vitamín B1 (tiamín hydrochlorid), vitamín D3, kyselina listová, biotín, jodid draselný, betakarotén, GTF chróm v kvasinkách, selén v kvasinkách, spirulina. Obsahuje mlieko a sóju.

\* len v zmesi s čokoládovou príchutou (Chocolate Chiffon)

### OBSAH:

525 g - približne 21 porcií v jednom balení

### DÁVKOVANIE:

Prípravok je vhodné pred každým použitím potriať. Zamiešajte alebo zmixujte jednu porciu naplnenú naberačkou (25 gramov) s 300 ml pasterizovaného nízkočučného mlieka alebo ovocného džúsu. Použite naberačku, ktorú dodávame s výrobkom.



- dva nápoje poskytujú 100 % odporúčaného množstva denného príjmu vitamínov a minerálnych látok
- zdravý „životabudič“ alebo náhrada jedla
- poskytuje dokonalú rovnováhu bielkovín a uhľohydrátov
- približne 21 dávok na dózu
- bez konzervačných látok



PRODUKT #19 (vanilkový)  
PRODUKT #21 (čokoládový)

**VIĎ TABUĽKU S NUTRIČNÝMI ÚDAJMI NA OPAČNEJ STRANE**

*Predstavené výrobky obsahujú vitamíny a minerálne látky, dopĺňajú ich nedostatok vo výžive a tým pomáhajú posilňovať zdravie. Nemajú za účel diagnostikovať, zmiernovať, liečiť, uzdravovať alebo predchádzať špecifickým chorobám alebo skupinám ochorení. Ak máte zdravotný problém, konzultujte ho so svojim lekárom.*

# Kontrola hmotnosti

## CHOCOLATE

### Nutričné údaje

Dávka: 1 odmerka (25 g)

Počet dávok v dóze: 21

Množstvo na dávku	prášok	prášok s 3 dl mlieka
<b>kalórie</b>	90	200
kalórie z tuku	10	10
% ODP **		
<b>tuky celkom 1g*</b>	<b>2%</b>	<b>2%</b>
nasytené tuky 0g	<b>0%</b>	<b>0%</b>
nenasytené tuky 0g		
<b>cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>
<b>sodík 150mg</b>	<b>6%</b>	<b>12%</b>
draslík 90mg	<b>3%</b>	<b>17%</b>
<b>sacharidy celkom 10g</b>	<b>3%</b>	<b>8%</b>
diétna vláknina 1g	<b>4%</b>	<b>4%</b>
cukry 8g		
<b>bielkoviny 11g</b>		
vitamín A	50%	60%
vitamín C	50%	50%
vápnik	20%	60%
železo	50%	50%
vitamín D	50%	80%
vitamín E	50%	50%
tiamín-B1	50%	60%
riboflavín-B2	50%	90%
niacín-B5	50%	50%
vitamín B6	50%	50%
folát	50%	50%
vitamín B12	50%	70%
biotín	50%	50%
kyselina pantoténová	50%	60%
fosfor	20%	50%
jód	50%	50%
horčík	40%	50%
zinok	50%	50%
meď	50%	50%

### Typický profil aminokyselín (ODP nie je stanovené)

izoleucín	550mg†	1210mg†
leucín	940mg†	2010mg†
lyzín	750mg†	1610mg†
metionín	170mg†	430mg†
fenylalanín	600mg†	1130mg†
treonín	430mg†	910mg†
tryptofán	150mg†	300mg†
valín	560mg†	1290mg†
alanín	460mg†	840mg†
arginín	790mg†	1190mg†
kyselina asparágová	1270mg†	2100mg†
cysteín	130mg†	230mg†
kyselina glutámová	2370mg†	4650mg†
glycín	450mg†	680mg†
histidín	320mg†	620mg†
prolín	740mg†	1800mg†
serín	590mg†	1190mg†
tyrozín	460mg†	990mg†

\*Množstvo v prášku. 300 ml mlieka pridáva ďalších 110 kalórií, 150 mg sodíka, 15 g celkových sacharidov (14 g cukru) a 10 g bielkovín.

\*\*Percentá odporúčaného množstva denného príjmu (% ODP) sa vzťahujú na diétu s hodnotou 2 000 kcal. Vaše ODP môže byť vyššie alebo nižšie na základe vašich kalorických potrieb:

	kalórie	2000	2500
tuky celkom	Less than	65g	80g
nasytené tuky	Less than	20g	25g
cholesterol	Less than	300mg	300mg
sodík	Less than	2400mg	2400mg
draslík		3500mg	3500mg
sacharidy celkom		300g	375g
diétna vláknina		25g	30g
bielkoviny		50g	65g
kalórie na gram			
tuk 9	sacharidy 4		bielkoviny 4

## VANILLA

### Nutričné údaje

Dávka: 1 odmerka (25 g)

Počet dávok v dóze: 21

Množstvo na dávku	prášok	prášok s 3 dl mlieka
<b>kalórie</b>	90	200
kalórie z tuku	10	10
% ODP **		
<b>tuky celkom 1g*</b>	<b>2%</b>	<b>2%</b>
nasytené tuky 0g	<b>0%</b>	<b>0%</b>
nenasytené tuky 0g		
<b>cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>
<b>sodík 160mg</b>	<b>7%</b>	<b>13%</b>
draslík 60mg	<b>2%</b>	<b>16%</b>
<b>sacharidy celkom 10g</b>	<b>3%</b>	<b>8%</b>
diétna vláknina 1g	<b>4%</b>	<b>4%</b>
cukry 9g		
<b>bielkoviny 11g</b>		
vitamín A	50%	60%
vitamín C	50%	50%
vápnik	20%	60%
železo	50%	50%
vitamín D	50%	80%
vitamín E	50%	50%
tiamín-B1	50%	60%
riboflavín-B2	50%	90%
niacín-B5	50%	50%
vitamín B6	50%	50%
folát	50%	50%
vitamín B12	50%	70%
biotín	50%	50%
kyselina pantoténová	50%	60%
fosfor	20%	50%
jód	50%	50%
horčík	40%	50%
zinok	50%	50%
meď	50%	50%

### Typický profil aminokyselín (ODP nie je stanovené)

izoleucín	560mg†	1220mg†
leucín	950mg†	2020mg†
lyzín	760mg†	1630mg†
metionín	180mg†	450mg†
fenylalanín	600mg†	1130mg†
treonín	440mg†	930mg†
tryptofán	150mg†	300mg†
valín	560mg†	1290mg†
alanín	460mg†	840mg†
arginín	790mg†	1190mg†
kyselina asparágová	1290mg†	2120mg†
cysteín	130mg†	230mg†
kyselina glutámová	2390mg†	4680mg†
glycín	450mg†	680mg†
histidín	320mg†	620mg†
prolín	740mg†	1800mg†
serín	590mg†	1190mg†
tyrozín	460mg†	990mg†

\*Množstvo v prášku. 300 ml mlieka pridáva ďalších 110 kalórií, 150 mg sodíka, 15 g celkových sacharidov (14 g cukru) a 10 g bielkovín.

\*\*Percentá odporúčaného množstva denného príjmu (% ODP) sa vzťahujú na diétu s hodnotou 2 000 kcal. Vaše ODP môže byť vyššie alebo nižšie na základe vašich kalorických potrieb:

	kalórie	2000	2500
tuky celkom	Less than	65g	80g
nasytené tuky	Less than	20g	25g
cholesterol	Less than	300mg	300mg
sodík	Less than	2400mg	2400mg
draslík		3500mg	3500mg
sacharidy celkom		300g	375g
diétna vláknina		25g	30g
bielkoviny		50g	65g
kalórie na gram			
tuk 9	sacharidy 4		bielkoviny 4