

# Controlul greutateii corporale



## Forever Lite® Ciocolată, Vanilie

Ești pe drum și vrei să iei masa? Vrei să scapi de kilograme? Vrei să-ți sporești masa musculară sau pur și simplu ai nevoie de un energizant? Apelează la programul nutrițional Forever Lite. Mixat cu lapte sau cu sucul de fructe preferat, Forever Lite este un cocteil nutritiv cu vitamine, minerale, proteine și hidrați de carbon. Bogat în proteine, recomandat în perioada proceselor de creștere și recuperare, a creșterii masei musculare, produsul acoperă 100% din necesarul zilnic recomandat de vitamine și minerale, prin consumarea a 2 shake-uri sau cocteiluri pe zi. Fiecare cocteil conține 18 aminoacizi (inclusiv cei 8 esențiali), microelemente (fier, seleniu, crom și iod), furnizând fibre vegetale solubile și insolubile. Conține, de asemenea, antioxidanți beta-caroten, vitamina A și E pentru protecția față de acțiunea radicalilor liberi, și fructoză (în loc de zahăr sau aspartat).

Forever Lite există în două variante - cu gust de ciocolată și cu gust de vanilie. Mixat cu lapte degresat, lapte de soia sau suc de fructe, shake-ul/cocteilul Forever Lite constituie un mod sănătos și plăcut pentru controlul greutateii corporale. Folosit ca substituent al unor mese, trebuie completat cu minimum o masă echilibrată, dar hipocalorică, incluzând fructe și legume proaspete, cereale integrale și proteine din carne slabă.

### INGREDIENTE:

Complex proteic Forever Living (constând din izolat de proteine din soia, cazeinat de calciu și zer), fructoză, cacao procesată în Olanda\*, celuloză (sub formă de gel și de gumă), roșcove\*, lecitină din soia, fosfat de calciu, oxid de magneziu, arome naturale și artificiale, ulei de soia, carrageenan, pectină, acid ascorbic, fumarat feros, drojdie de bere, guaran, acetat de d-alfa-tocopherol, niacinamidă, oxid de zinc, pantotemat de calciu, vitamina A palmitat, sulfat de cupru, bromelaină, clorhidrat de piridoxină, riboflavină, clorhidrat de tiamină, vitamina D3, acid folic, biotină, iodură de potasiu, beta-caroten, drojdie cu crom pentru activarea GTF, drojdie cu seleniu, spirulina, cianocobalamină.

\*Numai în Chocolate Chiffon

### CONȚINUT:

525 g - aproximativ 21 doze zilnice per cutie

### MOD DE FOLOSIRE:

A se agita cutia înainte de fiecare utilizare. Se amestecă o măsură de produs (25 g) cu circa 300 ml lapte degresat sau suc de fructe.



- Două cocteiluri asigură 100% necesarul zilnic de vitamine și minerale recomandat
- Substituent sănătos al unei mese
- Asigură un aport de proteine și hidrați de carbon în raport perfect echilibrat
- Conține aproximativ 21 doze zilnice per cutie
- Nu conține conservanți

COD 019 (Vanilie)

COD 021 (Ciocolată)

### VEZI PE VERSO INFORMAȚIILE NUTRITIVE

*Produsele din această categorie nu sunt medicamente, deoarece nu au fost concepute pentru a fi utilizate în scop diagnostic, terapeutic, simptomatic sau preventiv al unor afecțiuni sau grupe de afecțiuni, de aceea nu fac subiectul evaluărilor FDA. Pentru orice problemă de ordin medical se impune consult efectuat de medicul de familie.*

## CIOCOLATĂ

### Informații nutritive

O porție: o măsură (25 g); Porții per cutie: 21

Cantitate/porție	Pulbere	cu 300 ml lapte degresat
<b>Calorii</b>	90	200
Calorii din lipide	10	10
%necesar zilnic**		
<b>Lipide totale 1g*</b>	2%	2%
Grăsimi saturate 0 g	0%	0%
<b>Colesterol 0 mg</b>	0%	0%
<b>Sodiu 150 mg</b>	6%	12%
Potasiu 90 mg	3%	17%
<b>Glucide totale 10 g</b>	3%	8%
Fibre vegetale 1 g	4%	4%
Zaharuri 8 g		

### Proteine 11 g

Vitamina A	50%	60%
Vitamina C	50%	50%
Calciu	20%	60%
Fier	50%	50%
Vitamina D	50%	80%
Vitamina E	50%	50%
Tiamină	50%	60%
Riboflavină	50%	90%
Niacină	50%	50%
Vitamina B6	50%	50%
Folați	50%	50%
Vitamina B12	50%	70%
Biotină	50%	50%
Acid pantotenic	50%	60%
Fosfor	20%	50%
Iod	50%	50%
Magneziu	40%	50%
Zinc	50%	50%
Cupru	50%	50%

Izoleucină	550 mg †	1210 mg †
Leucină	940 mg †	2010 mg †
Lizină	750 mg †	1610 mg †
Metionină	170 mg †	430 mg †
Fenilalanină	600 mg †	1130 mg †
Treonină	430 mg †	910 mg †
Triptofan	150 mg †	300 mg †
Valină	560 mg †	1290 mg †
Alanină	460 mg †	840 mg †
Arginină	790 mg †	1190 mg †
Acid aspartic	1270 mg †	2100 mg †
Cistină	130 mg †	230 mg †
Acid glutamic	2370 mg †	4650 mg †
Glicină	450 mg †	680 mg †
Histidină	320 mg †	620 mg †
Prolină	740 mg †	1800 mg †
Serină	590 mg †	1190 mg †
Tirosină	460 mg †	990 mg †

\* Conținut raportat la pulbere. 300 ml lapte degresat contribuie cu un plus de 110 calorii, 150 mg sodiu, 15 g hidrați de carbon (14 g zaharuri) și 10 g proteine

† Nu s-a stabilit necesarul zilnic

\*\* Necesarul zilnic (%) este exprimat pentru o dietă de 2000 calorii /zi.

Necesarul zilnic poate varia în funcție de necesarul de calorii :

	Calorii	2.000	2.500
Lipide totale	mai puțin de	65 g	80 g
Lipide saturate	mai puțin de	20 g	25 g
Colesterol	mai puțin de	300 mg	300 mg
Sodiu	mai puțin de	2.400 mg	2.400 mg
Potasiu		3.500 mg	3.500 mg
Glucide totale		300 mg	375 mg
Fibre		25 g	30 g
Calorii/g			
Lipide 9	Hidrați de carbon 4	Proteine 4	

## VANILIE

### Informații nutritive

O porție: o măsură (25 g); Porții per cutie: 21

Cantitate/porție	Pulbere	cu 300 ml lapte degresat
<b>Calorii</b>	90	200
Calorii din lipide	10	10
%necesar zilnic**		
<b>Lipide totale 1g*</b>	2%	2%
Grăsimi saturate 0 g	0%	0%
<b>Colesterol 0 mg</b>	0%	0%
<b>Sodiu 160 mg</b>	7%	13%
Potasiu 60 mg	2%	16%
<b>Glucide totale 10 g</b>	3%	8%
Fibre vegetale 1 g	4%	4%
Zaharuri 9 g		

### Proteine 11 g

Vitamina A	50%	60%
Vitamina C	50%	50%
Calciu	20%	60%
Fier	50%	50%
Vitamina D	50%	80%
Vitamina E	50%	50%
Tiamină	50%	60%
Riboflavină	50%	90%
Niacină	50%	50%
Vitamina B6	50%	50%
Folați	50%	50%
Vitamina B12	50%	70%
Biotină	50%	50%
Acid pantotenic	50%	60%
Fosfor	20%	50%
Iod	50%	50%
Magneziu	40%	50%
Zinc	50%	50%
Cupru	50%	50%

Izoleucină	560 mg †	1220 mg †
Leucină	950 mg †	2020 mg †
Lizină	760 mg †	1630 mg †
Metionină	180 mg †	450 mg †
Fenilalanină	600 mg †	1130 mg †
Treonină	440 mg †	930 mg †
Triptofan	150 mg †	300 mg †
Valină	560 mg †	1290 mg †
Alanină	460 mg †	840 mg †
Arginină	790 mg †	1190 mg †
Acid aspartic	1290 mg †	2120 mg †
Cistină	130 mg †	230 mg †
Acid glutamic	2390 mg †	4680 mg †
Glicină	450 mg †	680 mg †
Histidină	320 mg †	620 mg †
Prolină	740 mg †	1800 mg †
Serină	590 mg †	1190 mg †
Tirosină	460 mg †	990 mg †

\* Conținut raportat la pulbere. 300 ml lapte degresat contribuie cu un plus de 110 calorii, 150 mg sodiu, 15 g hidrați de carbon (14 g zaharuri) și 10 g proteine

† Nu s-a stabilit necesarul zilnic

\*\* Necesarul zilnic (%) este exprimat pentru o dietă de 2000 calorii /zi.

Necesarul zilnic poate varia în funcție de necesarul de calorii :

	Calorii	2.000	2.500
Lipide totale	mai puțin de	65 g	80 g
Lipide saturate	mai puțin de	20 g	25 g
Colesterol	mai puțin de	300 mg	300 mg
Sodiu	mai puțin de	2.400 mg	2.400 mg
Potasiu		3.500 mg	3.500 mg
Glucide totale		300 mg	375 mg
Fibre		25 g	30 g
Calorii/g			
Lipide 9	Hidrați de carbon 4	Proteine 4	

## Rețete de cocteiluri cu Forever Lite

### Peaches n' Berries

1 măsură Vanilla Forever Lite  
120 ml Aloe Bits n' Peaches  
180 ml lapte degresat  
" ceașcă zmeură sau căpșuni congelate  
gheață zdrobită  
A se agita până la omogenizare

### Oatmeal Delight

1 măsură Vanilla Forever Lite  
1 lingură Forever Bee Honey sau zahăr brun  
2 linguri fulgi de ovăz  
" l-țâ scorțișoară  
260 ml lapte degresat sau apă  
A se agita

### Hawaiian Style

1 măsură Vanilla Forever Lite  
120 ml Aloe Vera Gel sau Freedom  
120 ml suc de ananas  
" ceașcă ananas proaspăt sau congelat,  
zmeură, căpșuni sau alte fructe  
gheață zdrobită  
A se agita până la omogenizare

### Orchard Morning

1 măsură Vanilla Forever Lite  
1 ceașcă suc de mere  
" ceașcă fructe proaspete de sezon  
1 ceașcă iaurt dietetic natural  
1 l-țâ Forever Bee Honey  
1 tabletă Forever Bee Pollen zdrobită  
gheață zdrobită  
A se agita până la omogenizare

### Taste of Freedom

1 măsură Vanilla Forever Lite  
120 ml Forever Freedom  
" ceașcă suc de portocale  
gheață zdrobită  
A se agita până la omogenizare

### All-Spiced Up

1 măsură Chocolate Forever Lite  
260 ml lapte rece degresat  
un pic piment  
" banană  
gheață zdrobită  
A se agita până la omogenizare

### Peanut Butter Power Treats

" măsură Chocolate sau Vanilla Forever Lite  
1 ceașcă unt natural de arahide  
" cană la alegere:  
- nucă de cocos proaspătă  
- Müsli sau făină de ovăz  
- stafide  
Se omogenizează. Pasta se poate modela în biluțe și aveți oricând o gustare la îndemână

### Spicy Double Dutch Chocolate Chill

1 măsură Chocolate Forever Lite  
250-300 ml lapte fierbinte degresat  
" l-țâ ghimbir  
" l-țâ scorțișoară  
" l-țâ cuișoare  
1 capsulă gelatină fără aromă  
A se agita până la omogenizare