



### عش الحياة بوزن أخف

هل أنت راضي عن وزنك؟ لا؟! فأنت إذن تنتمي إلى الشريحة الكبيرة من الناس الذين يفكرون بنفس الطريقة. فغالباً ما يؤدي عدم توفر الوقت والراحة إلى عدم تناول الوجبات أو إلى تناول الوجبات السريعة. غالباً ما يؤدي اتباع نظام غذائي يحتوي على نوع واحد من الطعام الذي ينقصه العديد من العناصر الغذائية إلى عدم وجود الحافز، والشعور بعدم موائمة الملابس وضيقها. ويجب على من يرغبون في تجنب حدوث ذلك مراقبة نظامهم الغذائي وممارسة الرياضة بانتظام. ففي أغلب الأحيان يكون النظام الغذائي الغني بالبروتين مفيد للحفاظ على رشاقة الجسم.

### المحتويات

- تساهم في عملية التمثيل الغذائي الطبيعي الخاضع للطاقة (فيتامين ب 1، ب 6، ب 12، سي، البيوتين، الكالسيوم، الحديد، اليود، النحاس، النياسين، حمض البانتوثنيك، الريبوفلافين، المغنيسيوم، المنغنيز)
- تساهم في الوظيفة الطبيعية للأنزيمات المسؤولة عن الهضم (الكالسيوم)
- تساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي للعناصر الغذائية الكبيرة (الكروم)
- تساهم في الحفاظ على الأنسجة الطبيعية الرابطة (النحاس)
- تساهم في الحفاظ على الجلد الطبيعي (البيوتين، اليود، النياسين، ريبوفلافين)
- تساهم في الحفاظ على الوظيفة الطبيعية لجهاز المناعة (فيتامين ب 12 و سي)
- تساهم في حماية الخلايا من الإجهاد الناجم عن الأكسدة (فيتامين سي، إي، النحاس، المنغنيز، الريبوفلافين)
- تساهم في الوظيفة الطبيعية لجهاز المناعة (فيتامين أ، ب 6، ب 12، سي، الحديد، النحاس)
- تساهم في الحفاظ على الوظيفة الطبيعية للجهاز العصبي (فيتامين ب 1، ب 6، ب 12، سي، البيوتين، اليود، النحاس، المغنيسيوم، النياسين، الريبوفلافين).
- تساهم في الحد من التعب والإرهاق (فيتامين ب 6، سي، الحديد، المغنيسيوم، النياسين، حمض البانتوثنيك، الريبوفلافين).

### المكونات

المكونات: نسيج البروتين (بروتين مصال اللبن المركز، بروتين الصويا المعزول، بروتين مصال الحليب المعزول، بروتين الحليب المعزول، كازينات الصوديوم، مسحوق مصال اللبن)، الأنولين، زيت عباد الشمس، الفركتوز، النكهات، زيت الكانولا، كربونات الكالسيوم، شراب الذرة، مزيج الفيتامينات المعدنية (أكسيد المغنيسيوم، فوسفات البوتاسيوم، أسيتات د-ألفا-توكوفيرل، حمض الأسكوربيك، البيوتين، فيومرات الحديد، أسيتات ريتينيل، النياسيناميد، غلوكونات النحاس، يوديد البوتاسيوم، حمض الفوليك، بانتوثين د-كالسيوم، أكسيد الزنك، هيدروكلوريد البيريدفونتوكسين، كبريتات المغنيسيوم، أحادي نترات الثيامين، الريبوفلافين، الكوليكالسيفيرول، الكروم، سيانوگوبالامين)، سترات البوتاسيوم، صمغ الزنتان المكثف، المستحلب الأحادي، ثنائي الغليسريد من الأحماض الدهنية، كلوريد الصوديوم، صمغ الغوار، الكاراجينان المكثف، مستحلب الليسيثين، سكرالوز المحلى، ألو فيرا المركز.

### الاستخدام الموصى به

ملعقتين في اليوم (8,36 جرام، ملعقة في الداخل) مع 230 مل من الماء. قم بالتقليب أو المزج جيداً واشرب الخليط على الفور. من الممكن أن تجعل المشروب لذيذ أيضاً إذا قمت بإضافة الحليب الخالي الدسم أو حليب الصويا. قد يحتوي هذا المنتج على قليل من اللاكتوز والغلوتين. في حالات الحمل أو الرضاعة الطبيعية أو في حالة مرضى السكر، يرجى استشارة الطبيب قبل استخدامه.

### القيم الغذائية

أهم العناصر الغذائية لكل وجبة

|                                       |                               |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| الطاقة                                | 156 كيلو كالوري / 656 كيلوجول |
| البروتين                              | 20 جم                         |
| الكربوهيدرات                          | 8 جم                          |
| والتي هي مصدر السكريات                | 3 جم                          |
| الدّهون                               | 4 جم                          |
| والتي هي مصدر الأحماض الدهنية المشبعة | 1 جم                          |
| الألياف                               | 4 جم                          |
| الصوديوم                              | 0.26 جم                       |
| فيتامين أ                             | 1.500 ميكروجرام-RE            |
| فيتامين ب 1                           | 1.5 ملجم                      |
| فيتامين ب 2                           | 1.7 ملجم                      |
| فيتامين ب 6                           | 0.6 ملجم (46%)                |
| حمض البانتوثنيك                       | 2.4 ملجم (40%)                |
| حمض الفوليك                           | 400 ميكروجرام-NE              |
| النياسين                              | 20 ملجم-NE                    |
| فيتامين ب 12                          | 6 ميكروجرام                   |
| فيتامين سي                            | 60 ملجم                       |
| فيتامين دي 3                          | 10 ميكروجرام                  |
| فيتامين هـ                            | 60 ملجم-te-a                  |
| البيوتين                              | 300 ميكروجرام                 |
| الكالسيوم                             | 350 ملجم                      |
| الحديد                                | 18 ملجم                       |
| المغنيسيوم                            | 140 ملجم                      |
| الزنك                                 | 15 ملجم                       |
| النحاس                                | 2 ملجم                        |
| المنغنيز                              | 2 ملجم                        |
| الكروم                                | 120 ميكروجرام                 |
| البوتاسيوم                            | 320 ملجم                      |
| اليود                                 | 173 ميكروجرام                 |