

# LEANSHAKE

---



---

## PRINCIPALI INFORMAZIONI SU LEANSHAKE

Zinzino LeanShake è un pasto sostitutivo delizioso e nutriente per perdere peso<sup>1</sup>. Aiuta a perdere grasso e aumentare la massa muscolare<sup>3</sup>, bilanciando al tempo stesso il tuo microbioma per una migliore salute intestinale.

LeanShake ha un'alta percentuale di proteine<sup>4</sup> e fibre alimentari<sup>5</sup> e contiene vitamine, minerali e un'ampia gamma di altri nutrienti. Privo di glutine e soia, ha un bassissimo indice glicemico/carico glicemico e contiene solo aromi naturali.

Scegli tra due deliziosi sapori: **Cioccolato** e **Fragola**.

**Contenuto:** 16 x 30 g (Portion Packs)

## PRINCIPALI BENEFICI

---

- ▶ **Perte de poids<sup>1</sup>**
- ▶ **Développement musculaire<sup>3</sup>**
- ▶ **Équilibre intestinal**
- ▶ **Indice glycémique/charge glycémique extrêmement faible**
- ▶ **Haute teneur en protéines<sup>4</sup> avec du concentré de protéines laitières, isolat protéique de lactosérum et des peptides de collagène**
- ▶ **Haute teneur en fibres<sup>5</sup> avec le mélange de fibres ZinoBiotic**
- ▶ **Édulcorants et arômes issus de sources naturelles**
- ▶ **Sans gluten**
- ▶ **Source de 25 vitamines et minéraux**

## 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.

## PERDI PESO

LeanShake è un pasto sostitutivo appositamente studiato per la sostituzione di uno o più pasti al giorno al fine di perdere<sup>1</sup> o mantenere<sup>2</sup> il peso. È un pasto nutriente, formulato con i migliori ingredienti: proteine di alta qualità, cinque fibre alimentari, vari acidi grassi e 25 vitamine e minerali diversi. Fornisce all'organismo tutti i nutrienti necessari, pur contenendo meno calorie di un pasto normale.

## SVILUPPA I MUSCOLI

Le proteine favoriscono l'incremento della massa muscolare con l'allenamento<sup>3</sup>. LeanShake contiene le migliori proteine disponibili sul mercato. Diversi minerali<sup>6</sup> e anche alcune vitamine di LeanShake hanno indicazioni sulla salute relative alla normale funzione muscolare<sup>7</sup>. LeanShake può essere consumato anche come pasto complementare prima o dopo l'attività fisica.

## EQUILIBRIO INTESTINALE

LeanShake contiene le stesse fibre alimentari di ZinoBiotic, che stimolano la crescita di batteri „buoni“ in tutte le zone del colon. Questi batteri si nutrono di fibre alimentari per restare attivi e superare i batteri indesiderati. I batteri „buoni“ contribuiscono a numerose funzioni importanti per l'organismo, come la fermentazione degli alimenti non digeriti, la produzione di vitamine e l'educazione del sistema immunitario. Un intestino sano è alla base di una buona salute.

## ISTRUZIONI

Agitare delicatamente la scatola un paio di volte prima di aprirla. Unire 60 g (2 misurini) di polvere e 2-2,5 dl di acqua, o 30 g di polvere e 2,5 dl di latte o latte di mandorle in uno shaker e agitare per qualche secondo. Salute!

## PERDITA DI PESO

In una dieta ipocalorica, sostituire due pasti al giorno con pasti sostitativi contribuisce alla perdita di peso.

## MANTENIMENTO DEL PESO

In una dieta ipocalorica, sostituire uno dei pasti principali giornalieri con un pasto sostitutivo contribuisce al mantenimento del peso raggiunto dopo una perdita di peso.

È anche importante mantenere un adeguato apporto di liquidi quotidiano. Un pasto sostitutivo è utile solamente per il suo scopo previsto, nell'ambito di una dieta ipocalorica e altri prodotti alimentari sono parte necessaria di tale dieta. La dieta dovrebbe essere variata e combinata con uno stile di vita sano

**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.

## GUSTO CIOCCOLATO INGREDIENTI

**Sieroproteina** isolata, **proteina di latte** concentrata, linfa di palma da cocco in polvere, peptide del collagene (bovino), olio di cartamo, cacao in polvere, amido resistente alla digestione, olio di semi di lino, citrato di potassio, fosfato di calcio, fosfato di potassio, citrato di sodio, citrato di magnesio, pirofosfato ferrico, solfato di manganese, solfato di zinco, solfato di rame, ioduro di potassio, selenito di sodio, cloruro di cromo, molibdato di sodio, olio di trigliceridi a catena media (MCT), buccia di psyllium in polvere, betaglucani **da crusca d'avena**, maltodestrina, inulina, aroma naturale di cioccolato, quinoa in polvere, olio di cocco in polvere, miele in polvere, gomma di xantano, estratto di ananas in polvere (bromelina), estratto di papaya in polvere (papaina), acido ascorbico, nicotinamide, tocoferolo, pantotenato di calcio, riboflavina, tiamina, piridossina cloridrato, retinolo, acido folico, biotina, colecalfiferolo, cianocobalamina, fosfato tricalcico, estratto di stevia rebaudioside A. Contiene **latte**.

## GUSTO FRAGOLA INGREDIENTI

**Sieroproteina** isolata, **proteina di latte** concentrata, linfa di palma da cocco in polvere, peptide del collagene (bovino), olio di cartamo, amido resistente alla digestione, aroma naturale (fragola), olio di semi di lino, citrato di potassio, fosfato di calcio, fosfato di potassio, citrato di sodio, citrato di magnesio, pirofosfato ferrico, solfato di manganese, solfato di zinco, solfato di rame, ioduro di potassio, selenito di sodio, cloruro di cromo, molibdato di sodio, olio di trigliceridi a catena media (MCT), buccia di psyllium in polvere, betaglucani **da crusca d'avena**, maltodestrina, inulina, quinoa in polvere, olio di cocco in polvere, miele in polvere, gomma di xantano, estratto di ananas in polvere (bromelina), estratto di papaya in polvere (papaina), acido ascorbico, nicotinamide, tocoferolo, pantotenato di calcio, riboflavina, tiamina, piridossina cloridrato, retinolo, acido folico, biotina, colecalfiferolo, cianocobalamina, fosfato tricalcico, barbabietola in polvere (colorante), edulcorante (glicoside di stevia). Contiene **latte**.

Contenuto nutrizionale	Per 100 g		Per 60 g (2 x 30 g)	
Valore energetico	385 kcal (1623 kJ)		231 kcal (974 kJ)	
Proteine	37 g		22 g	
Carboidrati	30 g		18 g	
di cui zuccheri	11 g		6 g	
Grassi	10 g		6 g	
di cui grassi saturi	5 g		3 g	
di cui acido linoleico	3 g		1,5 g	
di cui acido alfa-linolenico	1 g		0,5 g	
Fibra alimentare	12 g		7 g	
Sale	1,3 g		0,8 g	
Vitamine	(*)		(*)	
Vitamina A	587 µg	84	352 µg	50
Vitamina D	4 µg	73	2,2 µg	44
Vitamina C	51 mg	114	30,8 mg	68
Vitamina E	9 mg	88	5,3 mg	53
Tiamina	1 mg	73	0,5 mg	44
Riboflavina	1 mg	64	0,6 mg	39
Niacina	12 mg	65	7 mg	39
Acido pantotenico	3 mg	98	1,8 mg	59
Vitamina B6	1 mg	68	0,6 mg	41
Biotina	15 µg	98	8,8 µg	59
Acido folico	147 µg	73	88 µg	44
Vitamina B12	1 µg	105	0,9 µg	63
Minerali				
Calcio	587 mg	84	352 mg	50
Fosforo	513 mg	93	308 mg	56
Magnesio	147 mg	98	88 mg	59
Ferro	10 mg	64	6,2 mg	39
Zinco	7 mg	77	4,4 mg	46
Rame	1 mg	67	0,4 mg	40
Iodio	110 µg	85	66 µg	51
Manganese	1 mg	88	0,5 mg	53
Cromo	29 µg	-	18 µg	-
Selenio	40 µg	73	24 µg	44
Potassio	1540 mg	50	924 mg	30
Molibdeno	37 µg	-	22 µg	-

(\*) % del valore di riferimento secondo la Direttiva 96/8/CE

## LEANSHAKEINDICAZIONI NUTRIZIONALI (EFSA)

**1.** In una dieta ipocalorica, sostituire due pasti al giorno con pasti sostitutivi contribuisce alla perdita di peso. Al fine di poter recare l'indicazione, un alimento deve essere conforme alle specifiche della Direttiva 96/8/CE sui prodotti alimentari di cui all'Articolo 1(2)(b) di tale Direttiva. Per ottenere l'effetto indicato, due pasti al giorno devono essere sostituiti con sostituti del pasto.

**2.** In una dieta ipocalorica, sostituire due pasti al giorno con pasti sostitutivi contribuisce al mantenimento del peso. Al fine di poter recare l'indicazione, un alimento deve essere conforme alle specifiche della Direttiva 96/8/CE sui prodotti alimentari di cui all'Articolo 1(2)(b) di tale Direttiva. Per ottenere l'effetto indicato, un pasto al giorno deve essere sostituito con sostituti del pasto.

**3.** Le proteine contribuiscono all'incremento della massa muscolare. Le proteine contribuiscono a mantenere la massa muscolare. L'indicazione può essere utilizzata solo per alimenti che siano almeno una fonte di proteine come descritto nell'indicazione FONTE DI proteine elencata nell'Allegato al Regolamento (CE) n. 1924/2006.

**4.** Un'indicazione che definisce un alimento come ad alto contenuto di proteine e qualsiasi altra indicazione possibilmente intesa nello stesso modo dal consumatore, è accettabile solo se almeno il 20% del valore energetico dell'alimento è fornito dalle proteine.

**5.** Un'indicazione che definisce un alimento come ad alto contenuto di fibre, e qualsiasi altra indicazione possibilmente intesa nello stesso modo dal consumatore, è accettabile solo se il prodotto contiene almeno 6 g di fibre per 100 g o almeno 3 g di fibre per 100 kcal.

**6.** Il magnesio contribuisce alla normale funzione muscolare. L'indicazione può essere utilizzata solo per alimenti che siano almeno una fonte di magnesio come descritto nell'indicazione FONTE DI magnesio elencata nell'Allegato al Regolamento (CE) n. 1924/2006.

**7.** La vitamina D contribuisce a mantenere normale la salute dei muscoli. L'indicazione può essere utilizzata solo per alimenti che siano almeno una fonte di vitamina D come descritto nell'indicazione FONTE DI vitamina D elencata nell'Allegato al Regolamento (CE) n. 1924/2006.

**8.** Il magnesio contribuisce a mantenere normale la salute ossea. L'indicazione può essere utilizzata solo per alimenti che siano almeno una fonte di magnesio come descritto nell'indicazione FONTE DI magnesio elencata nell'Allegato al Regolamento (CE) n. 1924/2006. Il manganese contribuisce a mantenere normale la salute ossea. L'indicazione può essere utilizzata solo per alimenti che siano almeno una fonte di manganese come descritto nell'indicazione FONTE DI manganese elencata nell'Allegato al Regolamento (CE) n. 1924/2006.

**9.** Le proteine contribuiscono a mantenere normale la salute ossea. L'indicazione può essere utilizzata solo per alimenti che siano almeno una fonte di proteine come descritto nell'indicazione FONTE DI proteine elencata nell'Allegato al Regolamento (CE) n. 1924/2006.

**10.** L'ALA contribuisce a mantenere normale il livello di colesterolo nel sangue. L'indicazione può essere utilizzata solo per alimenti che siano almeno una fonte di ALA come descritto nell'indicazione FONTE DI acidi grassi Omega-3 elencata nell'Allegato al Regolamento (CE) n.

1924/2006. I consumatori dovranno essere informati del fatto che i benefici si ottengono con una dose giornaliera pari a 2 mg di ALA.

**11.** Sostituire i grassi saturi con grassi insaturi nella dieta contribuisce a mantenere normale il livello di colesterolo nel sangue [MUFA e PUFA sono grassi insaturi]. L'indicazione può essere utilizzata solo per alimenti con un alto contenuto di acidi grassi insaturi come descritto nell'indicazione AD ALTO CONTENUTO DI acidi grassi insaturi elencata nell'Allegato al Regolamento (CE) n. 1924/2006.

**12.** I betaglucani contribuiscono a mantenere normale il livello di colesterolo nel sangue. L'indicazione può essere usata solo per alimenti che contengano almeno 1 g di betaglucani da avena, crusca d'avena, orzo, crusca d'orzo o miscele di tali fonti per porzione quantificata. Al fine di poter recare l'indicazione, i consumatori dovranno essere informati del fatto che i benefici si ottengono con una dose giornaliera pari a 3 g di betaglucani da avena, crusca d'avena, orzo, crusca d'orzo o miscele di tali betaglucani.

**13.** Altre vitamine e minerali La vitamina A favorisce il normale funzionamento del sistema immunitario. L'indicazione può essere utilizzata solo per alimenti che siano almeno una fonte di vitamina A come descritto nell'indicazione FONTE DI vitamina A elencata nell'Allegato al Regolamento (CE) n. 1924/2006.

La vitamina C contribuisce alla normale produzione di collagene per favorire una normale funzione ossea. L'indicazione può essere utilizzata solo per alimenti che siano almeno una fonte di vitamina C come descritto nell'indicazione FONTE DI vitamina C elencata nell'Allegato al Regolamento (CE) n. 1924/2006.

La vitamina C favorisce il normale funzionamento del sistema immunitario. L'indicazione può essere utilizzata solo per alimenti che siano almeno una fonte di vitamina C come descritto nell'indicazione FONTE DI vitamina C elencata nell'Allegato al Regolamento (CE) n. 1924/2006.

La vitamina D contribuisce a mantenere normale la salute ossea. L'indicazione può essere utilizzata solo per alimenti che siano almeno una fonte di vitamina D come descritto nell'indicazione FONTE DI vitamina D elencata nell'Allegato al Regolamento (CE) n. 1924/2006.

La vitamina D contribuisce a mantenere normale la salute dei muscoli. L'indicazione può essere utilizzata solo per alimenti che siano almeno una fonte di vitamina D come descritto nell'indicazione FONTE DI vitamina D elencata nell'Allegato al Regolamento (CE) n. 1924/2006.

La vitamina D favorisce il normale funzionamento del sistema immunitario. L'indicazione può essere utilizzata solo per alimenti che siano almeno una fonte di vitamina D come descritto nell'indicazione FONTE DI vitamina D elencata nell'Allegato al Regolamento (CE) n. 1924/2006.

La vitamina D favorisce il normale funzionamento del sistema immunitario nei bambini. L'indicazione può essere utilizzata solo per alimenti che siano almeno una fonte di vitamina D come descritto nell'indicazione FONTE DI vitamina D elencata nell'Allegato al Regolamento (CE) n. 1924/2006.

## LEANSHAKE ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES (EFSA)

La vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour l'entretien des os. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine C au sens de l'allégation SOURCE DE VITAMINE C définie dans l'annexe du règlement (CE) no 1924/2006.

La vitamine C contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine C au sens de l'allégation SOURCE DE VITAMINE C définie dans l'annexe du règlement (CE) no 1924/2006.

La vitamine D contribue à l'entretien des os. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine D au sens de l'allégation SOURCE DE VITAMINE D définie dans l'annexe du règlement (CE) no 1924/2006.

La vitamine D contribue au maintien d'une fonction musculaire normale. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine D au sens de l'allégation SOURCE DE VITAMINE D définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

La vitamine D contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine D au sens de l'allégation SOURCE DE VITAMINE D définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

La vitamine D contribue au bon fonctionnement du système immunitaire des enfants. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine D au sens de l'allégation SOURCE DE VITAMINE D définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

La vitamine E contribue à la protection des cellules contre le stress oxydatif. L'allégation ne peut être utilisée que pour les denrées alimentaires qui sont au moins une source de vitamine E au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

La thiamine contribue au métabolisme énergétique normal. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de thiamine au sens de l'allégation SOURCE DE THIAMINE définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

La riboflavine contribue au métabolisme énergétique normal. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de riboflavine au sens de l'allégation SOURCE DE RIBOFLAVINE définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

La niacine contribue au métabolisme énergétique normal. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de niacine au sens de l'allégation SOURCE DE NIACINE définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

L'acide pantothénique contribue au métabolisme énergétique normal. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source d'acide pantothénique au sens de l'allégation SOURCE D'ACIDE PANTOTHÉNIQUE définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

La vitamine B6 contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine B6 au sens de l'allégation SOURCE DE VITAMINE B6 définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

La biotine contribue au métabolisme énergétique normal. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de biotine au sens de l'allégation SOURCE DE BIOTINE définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Les folates contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de folates au sens de l'allégation SOURCE DE FOLATES définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

La vitamine B12 contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de vitamine B12 au sens de l'allégation SOURCE DE VITAMINE B12 définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le calcium contribue au maintien d'une fonction musculaire normale. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de calcium au sens de l'allégation SOURCE DE CALCIUM définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.6.

Le phosphore contribue à un métabolisme énergétique normal. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de phosphore comme indiqué dans l'allégation SOURCE DE PHOSPHORE définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le magnésium contribue au métabolisme énergétique normal. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de magnésium au sens de l'allégation SOURCE DE MAGNÉSIUM définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le magnésium contribue au maintien d'une fonction musculaire normale. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de magnésium au sens de l'allégation SOURCE DE MAGNÉSIUM définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le fer contribue au métabolisme énergétique normal. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de fer au sens de l'allégation SOURCE DE FER définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le fer contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de fer au sens de l'allégation SOURCE DE FER définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le zinc contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de zinc au sens de l'allégation SOURCE DE ZINC définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le zinc contribue au maintien de la masse osseuse. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de zinc au sens de l'allégation SOURCE DE ZINC définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le cuivre contribue au métabolisme énergétique normal. L'allégation ne peut être utilisée que pour les denrées alimentaires qui sont au moins une source de cuivre au sens de l'allégation SOURCE DE [NOM DES VITAMINES] ET/OU [NOM DES MINÉRAUX] définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le cuivre contribue à l'entretien des tissus conjonctifs normaux. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de cuivre au sens de l'allégation SOURCE DE CUIVRE définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

L'iode contribue au métabolisme énergétique normal. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source d'iode au sens de l'allégation SOURCE D'IODE définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le manganèse contribue au métabolisme énergétique normal. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de cuivre au sens de l'allégation SOURCE DE CUIVRE définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le manganèse contribue à la formation normale du tissu conjonctif. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de manganèse au sens de l'allégation SOURCE DE MANGANÈSE définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le chrome contribue au maintien d'un taux de glucose normal dans le sang. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de chrome au sens de l'allégation SOURCE DE CHROME définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le sélénium contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de sélénium au sens de l'allégation SOURCE DE SELENIUM définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le potassium contribue au maintien d'une fonction musculaire normale. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de potassium au sens de l'allégation SOURCE DE POTASSIUM définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.

Le molybdène contribue au métabolisme normal des acides aminés soufrés. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire qui est au moins une source de molybdène au sens de l'allégation SOURCE DE MOLYBDÈNE définie dans l'annexe du règlement (CE) N° 1924/2006.