



**a cura di**  
**[www.integratorinutrizionali.it](http://www.integratorinutrizionali.it)**  
**il tuo Personal Coach Herbalife**

## Informazioni Nutrizionali:

Una porzione: 26 g

Porzioni per contenitore: 21

	per 100 g	per porzione 26 g con 250 ml latte parzialmente scremato (1,5% di grassi)
Valore Energetico	356 kcal (1502 kJ)	217 kcal (914 kJ)
Proteine	34,6 g	17,5 g
Carboidrati	34,6 g	22 g
di cui: zuccheri	32,7 g	21,5 g
Grassi	8,8 g	6,5 g
di cui:		
saturi	1,9 g	3,1 g
acidi grassi mono insaturi	1,2 g	1,6 g
acidi grassi poli insaturi	5,8 g	1,5 g
acido linoleico	3,85 g	1,0 g
Fibre alimentari	9,6 g	2,5 g
Sodio	0,52 g	0,28 g

### VITAMINE

			%R.D.A*
Vitamina A	1212 mcg	370 mcg	46 %
Vitamina D	9,6 mcg	2,5 mcg	50 %
Vitamina E	19,2 mg	5,0 mg	50 %
Vitamina C	57,7 mg	15,0 mg	25 %
Vitamina B1	1,08 mg	0,38 mg	27 %
Vitamina B2	1,62 mg	0,88 mg	55 %
Niacina	20,8 mg	5,6 mg	31 %
Vitamina B6	1,92 mg	0,5 mg	25 %
Acido Folico	231 mcg	60 mcg	30 %
Vitamina B12	1,92 mcg	1,5 mcg	150 %
Biotina	96 mcg	25 mcg	17 %
Acido Pantotenico	6,5 mg	2,5 mg	42 %

### MINERALI

Calcio	385,0 mg	412 mg	52 %
Ferro	20,0 mg	5,2 mg	37 %
Fosforo	658 mg	416 mg	52 %
Magnesio	92,3 mg	53 mg	18 %
Zinco	14,2 mg	4,7 mg	31 %
Iodio	154 mcg	40 mcg	27 %
Potassio	500 mcg	520 mg	
Rame	1920 mcg	500 mcg	
Selenio	76,9 mcg	20,0 mcg	
Manganese	1,15 mg	0,30 mg	

\*Razione Giornaliera Raccomandata

**INGREDIENTI:** Proteine isolate di soia, fruttosio, lecitina, olio di soia, addensanti: gomma di guar, carragenina, gomma di xanthan e pectina; cellulosa in polvere, aromi, fibra di avena, crusca di mais, calcio citrato, fruttooligosaccaridi, proteine del latte, antiagglomerante: biossido di silicio; destrosio, potassio fosfato, magnesio ossido, olio di colza, acido ascorbico, ferro fumarato, miele in polvere, d, l-alfa tocoferolo acetato, niacina, prezzemolo, papaya frutto, zinco ossido, rame gluconato, vitamina A palmitato, calcio d-pantotenato, vitamina D3, antiossidanti: d, l-alfa tocoferolo, ascorbilo palmitato e lecitina; piridossina cloridrato, cianocobalamina, manganese carbonato, riboflavina, tiamina cloridrato, acido folico, potassio ioduro, sodio selenito, biotina.

Una porzione di Formula 1 Nutritional Shake Mix Shapeworks™, preparata con 250 ml di latte parzialmente scremato, apporta circa 217 calorie e fornisce proteine di alta qualità derivate dalla soia e dal latte, vitamine e sali minerali, fibre alimentari e componenti a base vegetale.

**Modalità d'uso:** Per preparare un delizioso shake, miscelare 2 cucchiaini da tavola di polvere (circa 26g) con 250 ml di latte parzialmente scremato (1,5% di grassi). Sostituire 1 o 2 dei pasti principali con altrettanti shake di prodotto per il controllo del peso, seguendo comunque per gli altri pasti un'alimentazione bilanciata. Nel corso della giornata è necessario mantenere un adeguato apporto di liquidi. Il prodotto è concepito per essere abbinato ad una dieta bilanciata ed ipocalorica che deve prevedere il consumo di altri alimenti in quantità sufficiente (per un totale di 1000-1200 kcal). Si consiglia inoltre di associare un'adeguata attività fisica.