

ARTIKELNUMMER: 27587

INNEHÅLL: 690G

## PRODUKTINFORMATION

Alla vet att det är viktigt kickstarta sin dag med en hälsosam frukost! Du kommer inte bara ha mer energi, studier visar även att de som äter frukost går ner mer i vikt än de som hoppar över den första måltiden.<sup>1,2</sup>

Men med dagens hektiska livsstil känner många av oss för jäktade med frukost. Då äter vi oft istället en stor lunch och även en större middag för att kompensera, med många av dessa kalorier från kolhydrater, socker och ohälsosamma fetter. Detta leder till större blodglykos toppar under måltiden som orsakar vår kropp att lagra dessa tomma kalorier som kroppsfett.

Stoppa den brutala cykeln med att addera fett genom att starta dagen rätt med Unicity Complete; en proteinrik, frukost låg på kolhydrater som tillför nödvändiga näringsämnen för att hålla dig mätt till nästa måltid.

Många bekväma frukostval idag är laddade med fett, salt och socker, och är generellt i avsaknad av nödvändiga vitaminer samt mineraler. De som följer 4-4-12™ systemet och letar efter att bränna fett bör byta till ett hälsosamt, bekvämt alternativ mot dessa dietförstörande måltider. Unicity Complete är ett utmärkt alternativ och är fullt med vitaminer, mineraler, fibrer samt proteiner.

## KÄNNETECKEN OCH FÖRDERLAR

- Innehåller 100% av ditt dagliga rekommenderade intag av många väsentliga vitaminer och mineraler.
- En balanserad måltidsersättning som shake vilken hjälper dig hålla fast vid 4-4-12™ och bränna fett.
- Tillhandahåller 12 gram högkvalitativt protein för att hjälpa att du känner dig mätt, bygger slimmad muskelmassa och tillför energi utan att orsaka toppar i insulinet.
- Innehåller 3 gram fibrer som hjälper öka mättnadskänslan.
- Innehåller inga mjölkprodukter, gluten eller sojaprodukter, vilket gör den ett säkrare val för människor med olika allergier.



## VEGAN COMPLETE

### MÄNGD PER SERVERING

#### KALORIER 90

#### KALORIER FRÅN FETT 20

VIKTIGASTE NÄRINGSVÄRDEN PER SERVERING	%DAGLIGT VÄRDE*	
TOTALT FETT	2G	3%
MÄTTAT FETT	0.5G	3%
TRANSFETT	0G	
KOLESTEROL	0MG	0%
SODIUM	280MG	12%
POTASSIUM	80MG	2%
TOTALT KOLHYDRATER	5G	2%
KOSTFIBER	3G	12%
LÖSNINGSBAR FIBER	3G	
SOCKER	1G	
PROTEIN	12G	

\*PROCENT DAGLIGA VÄRDEN ÄR BASERADE PÅ DIET OM 2000 KALORIER. DITT DAGLIGA VÄRDE KAN VARA HÖGRE ELLER LÄGRE BEROENDE PÅ DITT DAGLIGA KALORIBEHOV

## VETENSKAP

Kolhydrater – Kolhydrater verkar i många viktiga roller i kroppen, inklusive enzymatiska reaktioner som ryggraden i RNA och DNA, samt som kroppens primära energikälla. Men kolhydrater kan ha en negativ effekt om de konsumeras i stora mängder.

När vi äter en måltid riklig på kolhydrater toppar vårt insulin vilket får kroppen att lagra det överskott på kalorier som kroppsfett. Mat och dryck framhållen som "fettfri" är något missledande eftersom när du äter mycket socker och kolhydrater omvandlar din kropp överskott av socker till fett.

Men när du undviker kolhydrater under en period känner vår kropp minskningen i glukos och sätter igång bukspottskörteln för att släppa loss glukagon. Denna hormon gör så att adipos vävnad frigör varande fettlager in i blodomloppet, vilket kroppen då använder för energi och därmed sätter din kropp i ett stadium av låg fettförbränning!

### Protein

En diet riklig på proteiner är viktig för viktminskning eftersom dessa kalorier är konsumerade långsammare än kolhydrater. Detta förhindrar höga toppar i blodets glukosvärden vilka är så skadliga för viktminskningens mål.

Studier visar att individer på en proteinrik diet låg på kolhydrater kan bränna mer fett, öka slimmad muskelmassa och känner sig mättare mellan måltiderna.<sup>2,3</sup>

### Vitaminer och Mineraler

Det kan vara svårt att få alla vitaminer, mineraler och andra näringsämnen som vår kropp behöver i vår dagliga diet. Unicity Complete tillhandahåller en fullständig profil av väsentliga vitaminer och mineraler med varje servering, som försäkrar att du alltid får de näringsämnen du behöver för att fungera på topp.

## REKOMMENDERAD ANVÄNDNING

Serveringsstorlek; 2 sked

## INGREDIENSER

Vegan-Five Protein Blend (Proteinisolat från Ärtor, Hampaprotein, Quinoa, Risprotein, Tranbärsprotein), Fiberblandning (Gummi arabicum, Insulinfiber, Cellulosagummi, Xantangummi, Karagenan, Naturliga Smakämnen, Solrosolja, Vitamin-Mineralblandning (Potassium Citrat, Sodium Citrat, Jämfumarat, Askorbinsyra, Vitamin C), d-Alfa Tokoferolacetat, (Vitamin E), Sodium-selenat, Biotin, Niachamid, Vitamin A Palmalt, Zinkoxid, Kopparglukonat, Vitamin D, d-Kalcium Pantotenat, magnesiumsulfat, Folsyra, Potassiumiodid, Pyroxinhydroklorid, Cyanokobalamin, Riboflavin, Thiaminhydroklorid, Sodiummolybdenum, Kronium, Medium-Kedja Triglycerider, Havssalt, Steviaextrakt, Luo Han Juice

## REFERENSER

- 1.Sierra-Johnson J, et al. Eating meals irregularly: a novel environmental risk factor for the metabolic syndrome. *Obesity*. 2008;16(6):1302-1307.
- 2.Rigamonti A, et al. Changes in plasma levels of ghrelin, leptin, and other hormonal. .. *J Endocrinol Invest*. 2010 Mar 25.
- 3.Layman DK, et al. A reduced ratio of dietary carbohydrates to protein improves body composition and blood lipid profiles during weight loss in adult women. *J Nutr*, 2003;133(2):411-7.
- 4.PalS, et al. The acute effects of four protein meals on insulin, glucose, appetite, and energy intake in lean men. *Br J Nutr*, 2010;11 :1-8.
- 5.Farshchi H, et al. Decreased thermic effect of food after an irregular compared with a regular meal pattern in healthy lean women. *Int J Obs*. 2004;28:653-660.
- 6.Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Magnesium. Dietary Reference Intakes: Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride. Washington D.C.: National Academy Press; 1997:190-249.
- 7.Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride and Sulfate. National Academy of Sciences. 2004; 5: 186-254.
- 8.Food and Nutrition Board (2002/2005). Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington, D.C.: The National Academies Press. Page 769.