

NUMÉRO DE L'ARTICLE : 27587

CONTENU: 690G

SOMMAIRE

Tout le monde sait qu'il est important de commencer votre journée avec un petit déjeuner sain ! Non seulement vous aurez plus d'énergie, mais les études montrent que ceux qui prennent le petit déjeuner perdent plus de poids que ceux qui sautent le premier repas.^{1,2}

Cependant, avec le mode de vie occupé d'aujourd'hui, beaucoup d'entre nous sont trop pressés pour prendre le petit déjeuner. Ensuite, nous prenons souvent un grand déjeuner et un dîner encore plus grand pour compenser, avec beaucoup de ces calories provenant de carbohydrates, du sucre et des graisses malsaines. Cela conduit à de grands pics de glycémie pendant les repas et provoque notre corps à stocker les calories vides comme graisse corporelle.

Arrêtez le cercle vicieux de l'ajout de gras en démarrant votre journée avec Unicity Complete ; un petit déjeuner à haute teneur en protéines et faible en glucides qui fournit les nutriments nécessaires pour que vous vous sentiez rassasiés jusqu'à votre prochain repas.

Beaucoup de choix de petit déjeuner pratique aujourd'hui sont chargés avec de graisse, de sel et de sucre, et sont généralement dépourvus des vitamines et minéraux nécessaires. Ceux qui suivent le système 4-4-12™ et qui cherchent à brûler les graisses devraient remplacer par une alternative saine et pratique ces repas destructeurs de régime. Unicity Complete est une excellente alternative et il est rempli de vitamines, de minéraux, de fibres et de protéines.

CARACTÉRISTIQUES ET BÉNÉFICES

- Elle contient 100% de votre apport quotidien recommandé pour de nombreuses vitamines et minéraux essentiels.
- Une boisson substitut de repas équilibrée qui vous aide à adhérer à 4-4-12™ et à brûler les graisses.
- Elle fournit 12 grammes de protéines de haute qualité pour vous aider à garder une sensation de satiété, à construire une masse musculaire maigre, et à fournir de l'énergie sans provoquer de grands pics d'insuline.
- Elle contient 3 grammes de fibres pour aider à augmenter la satiété.
- Elle n'inclut pas de produits laitiers, du gluten, ou des produits à base de soja, ce qui en fait une option sûre pour les personnes souffrant d'allergies diverses.



VEGAN COMPLETE

MONTANTS PAR PORTION

CALORIES 90

CALORIES FROM FAT 20

QUANTITÉ PAR PORTION

% VALEUR QUOTIDIENNE

TENEUR TOTALE EN GRAISSES	2G	3%
GRAISSES SATURÉES :	0.5G	3%
	0G	
GRAISSES TRANS		
LE CHOLESTÉROL,	0MG	0%
SODIUM	280MG	12%
POTASSIUM	80MG	2%
TOTAL CARBOHYDRATE	5G	2%
FIBRES ALIMENTAIRES	3G	12%
FIBRES SOLUBLES	3G	
SUCRES	1G	

* Le pourcentage de valeurs quotidiennes est basé sur un régime de 2000 calories. Vos valeurs quotidiennes peuvent être plus élevées ou moins élevées selon vos besoins en calories.

ITEM NO: 27587

CONTENT: 690G

SCIENCE

Les carbohydrates - Les carbohydrates ont de nombreux rôles importants dans le corps, y compris dans les réactions enzymatiques, comme l'épine dorsale de l'ARN et de l'ADN, et en tant que source d'énergie primaire de l'organisme. Cependant, les carbohydrates peuvent avoir des effets négatifs lorsqu'ils sont consommés en grandes quantités.

Lorsque nous mangeons un repas riche en carbohydrates, nos niveaux d'insuline montent, déterminant notre corps à stocker les calories excédentaires sous forme de graisse corporelle. Les aliments et les boissons vantés comme « non gras » sont quelque peu trompeurs, parce que lorsque vous mangez beaucoup de sucre et de carbohydrates, votre corps convertit tout excès de sucre en graisse.

Des études montrent que les individus qui suivent un régime à haute teneur en protéines et faible teneur en glucides sont capables de brûler plus de graisse, d'augmenter la masse musculaire maigre, et d'avoir une sensation de satiété entre les repas.^{2,3}

RÉFÉRENCES

- 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.

RECOMMENDED USE

Taille des portions : 2 Cuillère

INGREDIENTS

Vegan-Mélange de cinq protéines (protéine de pois isolés, protéines de chanvre, Quinoa, protéine de riz, protéine de canneberge), mélange de fibres (gomme arabique, fibre d'inuline, gomme de cellulose, gomme de xanthane, carraghénane), arômes naturels, huile de tournesol, mélange de vitamines et de minéraux (citrate de potassium, citrate de sodium, fumarate ferreux, acide ascorbique, vitamine C), d-alpha tocophérol (vitamine E), sélénate de sodium, biotine, Niacinamide, palmitate de vitamine A, oxyde de zinc, gluconate de cuivre, vitamine D, pantothénate d-calcium, sulfate de manganèse, acide folique, iodure de potassium, chlorhydrate de pyridoxine, Cyanocobalamin, riboflavine, chlorhydrate de thiamine, molybdène de sodium, chrome, triglycérides à chaîne moyenne, sel de mer, extrait de Stévia, jus Luo Han.