

ARTIKELNUMMER: 27587

INHOUD: 690G

PRODUCTINFORMATIE

Iedereen weet dat het belangrijk om de dag te beginnen met een gezond ontbijt! Niet alleen zul je meer energie hebben, studies tonen aan dat mensen die ontbijten meer gewicht verliezen dan degenen die hun eerste maaltijd overslaan.^{1,2}

Velen van ons voelen zich echter te gehaast met de huidige drukke levensstijl om te ontbijten. Daarom nemen we vaak een grote lunch, en groter diner, om te compenseren. Veel van deze calorieën komen uit koolhydraten, suiker en ongezonde vetten. Dit leidt tot grote bloedglucose toenames tijdens de maaltijd en zorgt ervoor dat ons lichaam deze lege calorieën opslaat als lichaamsvet.

Stop de vicieuze cirkel van vet toevoegen door de dag goed te beginnen met Unicity compleet; een high-proteïne, laag-koolhydraten ontbijt dat je de benodigde voedingsstoffen levert tot aan je volgende volledige maaltijd.

Vele handige ontbijtkeuzes van tegenwoordig zitten vol vet, zout en suiker en zijn verstoken van het algemeen noodzakelijke vitaminen en mineralen. Aanhangers van het 4-4-12™ systeem die op zoek zijn om vet te verbranden zouden er goed aan doen om een gezonde, handige om alternatieve maaltijd te vervangen door deze dieet-vernietigende maaltijden. Unicity Complete is een geweldig alternatief en zit vol met vitaminen, mineralen, vezels en eiwitten.

EIGENSCHAPPEN EN VOORDELEN

- Bevat 100% van de aanbevolen dagelijkse inname van vele essentiële vitaminen en mineralen.
- Een evenwichtige maaltijd-vervangende shake die je helpt om je te houden aan 4-4-12™ en vet te verbranden.
- Biedt 12 gram hoogwaardige eiwitten dat helpt een vol gevoel te houden, spiermassa op te bouwen en energie te geven zonder de grote pieken in insuline.
- Bevat 3 gram vezels die helpen verzadiging te verhogen.
- Bevat geen zuivel, gluten, of sojaproducten, waardoor het een veilige optie is voor mensen met diverse allergieën.



VEGAN COMPLETE

HOEEVEELHEID PER PORTIE

CALORIEËN 90

CALORIEËN VAN VET 20

		% DAGELIJKSE WAARDE*
TOTAAL VET	2G	3%
VERZADIGD VET	0.5G	3%
TRANSVET	0G	
CHOLESTEROL	0MG	0%
SODIUM	280MG	12%
KALIUM	80MG	2%
TOTAAL	5G	2%
DIEETVEZEL	3G	12%
OPLOSBARE VEZEL	3G	
SUIKERS	1G	
PROTEÏNE	12G	

* PERCENTAGE DAGELIJKSE WAARDEN IS GEBASEERD OP EEN 2000 KCAL DIEET. UW DAGELIJKSE WAARDEN KAN HOGER OF LAGER ZIJN, AFHANKELIJK VAN UW CALORIEBEHOEFTE

WETENSCHAP

Koolhydraten - koolhydraten dienen vele belangrijke rollen in het lichaam, inclusief enzymatische reacties, als de ruggengraat van RNA en DNA en als primaire energiebron van het lichaam. ECHTER, koolhydraten kunnen negatieve gevolgen hebben wanneer het in grote hoeveelheden wordt ingenomen.

Wanneer we een maaltijd met veel koolhydraten eten, dan springt ons insulineniveau omhoog waardoor ons lichaam de overtollige calorieën opslaat als lichaamsvet. Voedingsmiddelen en dranken die worden aangeprezen als "vetvrij" zijn enigszins misleidend, want wanneer je veel suiker en koolhydraten eet, dan zet je lichaam elke overtollige suiker om in vet.

Echter, wanneer we koolhydraten voor een periode weten te negeren, dan zal ons lichaam de daling van de glucose merken en ziet dit het als een startsein voor de alvleesklier om glucagon af te geven. Dit hormoon zorgt ervoor dat vetweefsel in de huidige vetreserves vrijkomen in het bloed, die het lichaam vervolgens zal gebruiken als energie en zo je lichaam in een vetverbrandende toestand te brengen!

Eiwit

Een dieet rijk aan eiwitten is belangrijk om gewicht te verliezen, omdat deze calorieën langzamer worden verbruikt dan koolhydraten. Dit voorkomt hoge pieken in de bloedsuikerspiegel die zo schadelijk zijn voor gewichtsverlies doelstellingen.

Studies tonen aan dat individuen die op een eiwitrijk, koolhydraatarm dieet zijn meer vet verbranden, meer spiermassa aanmaken, en langer een vol gevoel hebben tussen de maaltijden.^{2,3}

Vitaminen en mineralen

Het kan moeilijk zijn om alle vitaminen, mineralen en voedingsstoffen die ons lichaam nodig heeft, te krijgen. Unicity Complete biedt een volledig profiel van essentiële vitaminen en mineralen met elk portie, zodat je altijd de voedingsstoffen krijgt die je nodig hebt om te werken bij topprestaties.

AANBEVOLEN GEBRUIK

Inname hoeveelheid; 2 lepel

INGREDIËNTEN

Vegan-Five Proteinemix (Pea-isolaat, Hemp Protein, Quinoa, Rice Protein, Cranberry Protein), Vezelmix (Gum Acacia, Inulinevezel, Cellulose, xanthaangom, carrageen), natuurlijke smaakstoffen, Zonnebloemolie, vitamine-mineraal mix (Kalium Citraat, Natriumcitraat, ferro-fumaraat, ascorbinezuur, vitamine C), d-alfa-tocoferol acetaat (vitamine E), natriumseleniet, biotine, Niacinamide, Vitamine A-palmitaat, Zink Oxide, Copper gluconaat, vitamine d, d-Calcium pantothenaat, Mangaan sulfaat, foliumzuur, kaliumjodide, Pyridoxinewaterstofchloride, cyanocobalamine, riboflavine, thiamine hydrochloride, natrium molybdeen, chroom, Middellange keten triglyceriden, Zeezout, Stevia extract, Luo Han sap.

REFERENTIES

- 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.