

# FÓRMULA 1 SEM SOJA, LACTOSE E GLÚTEN



DISPONÍVEL EXCLUSIVAMENTE ATRAVÉS DO SEU DISTRIBUIDOR INDEPENDENTE HERBALIFE

## Ingredientes:

Proteína de ervilha (43,5 %), frutose, óleo de cártamo, inulina, espessantes (goma de guar, goma xantana, carragenina, pectinas), citrato de cálcio, fosfato de potássio, aromas, agente de volume (celulose microcristalina), farelo de milho, emulsionante (lecitina de girassol), L-metionina, óleo de colza, óxido de magnésio, cloreto de sódio, ácido L-ascórbico, betacaroteno, acetato de DL-alfa-tocoferilo, sumo de mirtilo em pó [*Vaccinium angustifolium*], sumo de romã em pó [*Punica granatum*], edulcorante (sucralose), fumarato ferroso, nicotinamida, salsa em pó [*Petroselinum crispum*], papaia em pó [*Carica papaya* L], óxido de zinco, D-pantotenato de cálcio, carbonato de manganês, citrato cúprico, cianocobalamina, coлекаliferol, cloridrato de piridoxina, riboflavina, cloridrato de tiamina, ácido pteroilmonoglutâmico, iodeto de potássio, selenito de sódio, D-biotina.

Por favor, consulte o rótulo do produto para obter informação atualizada sobre ingredientes e valores nutricionais.

**Informação Nutricional**  
Quantidade por dose: 26 g,  
Número de doses por embalagem: 21

Valores Médios	por 100 g	Por dose de 26 g com 250 ml de leite de soja	Por dose de 26 g com 250 ml de leite meio gordo	% D.D.R.**
Valor Energético	356 kcal (1500 kJ)	228 kcal (958 kJ)	217 kcal (905 kJ)	-
Proteínas	36,7 g	17,8 g	18,0 g	-
Glúcidos	27,2 g	21,9 g	19,5 g	-
dos quais: açúcares	25,6 g	17,7 g	19,1 g	-
Lípidos	7,52 g	6,69 g	6,07 g	-
dos quais:				
ácidos gordos saturados	1,58 g	1,07 g	2,75 g	-
ácidos gordos monoinsaturados	1,30 g	1,57 g	1,40 g	-
ácidos gordos poliinsaturados	4,64 g	3,98 g	1,31 g	-
ácido linoleico	4,58 g	3,79 g	1,26 g	-
Fibra Dietética	11,9 g	3,69 g	3,10 g	-
Sódio	0,99 g	0,27 g	0,38 g	-
<b>VITAMINAS</b>				
Vitamina A	962 µg	250 µg	285 µg	36 %
Vitamina D	5,77 µg	1,50 µg	1,57 µg	31 %
Vitamina E	13,9 mg	3,6 mg	3,7 mg	31 %
Vitamina C	92,3 mg	24,0 mg	28,4 mg	35 %
Tiamina	1,27 mg	0,64 mg	0,43 mg	39 %
Riboflavina	1,62 mg	0,53 mg	0,88 mg	63 %
Niacina	20,8 mg	6,0 mg	5,6 mg	35 %
Vitamina B6	1,78 mg	0,62 mg	0,58 mg	42 %
Ácido Fólico	231 µg	63 µg	72 µg	36 %
Vitamina B12	2,88 µg	0,75 µg	1,83 µg	73 %
Biotina	38,5 µg	10 µg	19 µg	38 %
Ácido Pantoténico	6,19 mg	1,81 mg	2,51 mg	42 %
<b>MINERAIS</b>				
Cálcio	894 mg	241 mg	537 mg	67 %
Ferro	18,5 mg	6,9 mg	4,9 mg	35 %
Fósforo	1048 mg	272 mg	506 mg	72 %
Magnésio	199 mg	124 mg	83 mg	22 %
Zinco	11,0 mg	3,9 mg	3,8 mg	38 %
Iodo	179 µg	47 µg	55 µg	36 %
Potássio	1601 mg	908 mg	815 mg	41 %
Cobre	1,27 mg	0,59 mg	0,36 mg	36 %
Selénio	70 µg	18 µg	18 µg	33 %
Manganês	1,92 mg	1,02 mg	0,51 mg	26 %

\*\* D.D.R. = Dose Diária Recomendada.

Este produto cumpre os requisitos de composição dos substitutos de refeição

## Nutrição Base

**F1 Sem Soja, Lactose e Glúten para que não precise mais de abdicar de um dos produtos mais populares da Herbalife. Fornece um excelente equilíbrio de proteína de ervilha, de elevada qualidade, micronutrientes essenciais e plantas.**

### PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

- O batido, substituto de refeição, mais vendido no mundo.\* Os batidos F1 já ajudaram várias pessoas em todos os pontos do globo a atingir os seus objetivos de controlo de peso. Atinja também os seus!
- Com o apoio da ciência: Estudos revelam que o uso diário de batidos substitutos de refeição, integrados numa dieta alimentar com restrição de calorias é uma forma comprovada de controlar o peso, sempre que associado à prática de exercício físico moderado.
- Controlo de calorias: 228 kcal por dose (quando preparado com 250 ml de leite de soja)

- Contém mirtilo e romã
- Rápido de preparar, o batido F1 é uma alternativa prática e equilibrada a um pequeno-almoço, almoço ou jantar ricos em calorias.

### COMO É QUE ESTE PRODUTO O PODE AJUDAR?

É importante manter uma dieta nutricionalmente equilibrada quando se tenta controlar ou manter o peso. Uma refeição equilibrada como a Fórmula 1 Sem Soja, Lactose e Glúten ajuda-o a gerir a sua ingestão calórica, ao mesmo tempo que fornece vitaminas, minerais essenciais, hidratos de carbono e proteína.

### MODO DE EMPREGO

- Para um batido sem soja e sem glúten: Misture duas colheres-medida (26 g) de pó com 250 ml de leite de vaca meio-gordo (1,5% lípidos).
- Para um batido sem lactose e sem glúten: Misture duas colheres-medida (26 g) de pó com 250 ml de leite soja.



### EXPERIMENTE TAMBÉM

Fórmula 2, Complexo Multivitamínico, o seu multivitamínico diário, com 17 vitaminas e minerais, para o ajudar a atingir a sua DDR.

O Seu Distribuidor Independente Herbalife é:

**Salomé Sebastião**  
Phone: +351917326621  
Email: salome@salomesebastiao.pt  
URL: www.salomesebastiao.pt  
Skype: salome\_sebastiao



\*33% da quota mundial do mercado, na categoria de Controlo de Peso. Euromonitor 2012.

A informação constante nesta folha informativa é referente ao produto vendido em Portugal.  
© 2013 Herbalife International, S.A. Todos os direitos reservados. Versão 04, Julho 2013.