

# REFEIÇÃO EQUILIBRADA

**Informação Nutricional**  
Quantidade por Dose: 26 g,  
Número de Doses por Embalagem: 21



DISPONÍVEL  
EXCLUSIVAMENTE  
ATRAVÉS DO SEU  
**DISTRIBUIDOR  
INDEPENDENTE  
HERBALIFE**

## Ingredientes:

Proteína de soja isolada (40 %), frutose, emulsionante (lecitina de soja), óleo de soja, espessantes (goma de guar, carragenina, goma xantana, pectina), agente de volume (celulose microcristalina), aromas, fibra de aveia, farelo de milho, citrato de cálcio, inulina, antiaglomerante (dióxido de silício), proteínas de leite concentrada, dextrose, fosfato de potássio, óxido de magnésio, óleo de colza, ácido L-ascórbico, fumarato ferroso, mel em pó, acetato de DL-alfa-tocoferilo, nicotinamida, salsa em pó (0,02 %), papaia em pó (0,02 %), óxido de zinco, gluconato cúprico, palmitato de retinilo, D-pantotenato de cálcio, coлекаlциферол, antioxidantes (palmitato de ascorbilo, DL-alfa-tocoferol), cloridrato de piridoxina, cianocobalamina, carbonato de manganés, riboflavina, cloridrato de tiamina, ácido pteroilmonoglutâmico, iodeto de potássio, selenito de sódio, D-biotina. **CONTÉM LEITE, SOJA E GLÚTEN.**

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

Valores Médios	Por 100 g	Por 100 ml de Produto Reconstituído*	Por 250 ml de Produto Reconstituído*	D.D.R.**
Valor Energético	375 kcal (1579 kJ)	88 kcal (370 kJ)	221 kcal (925 kJ)	-
Proteínas	34,6 g	7,0 g	17,4 g	-
Glúcidos	34,6 g	8,6 g	21,4 g	-
dos quais: açúcares	32,7 g	8,4 g	20,9 g	-
Lípidos	8,8 g	2,6 g	6,4 g	-
dos quais:				
ácidos gordos saturados	1,9 g	1,1 g	2,8 g	-
ácidos gordos monoinsaturados	1,2 g	0,6 g	1,4 g	-
ácidos gordos polinsaturados	5,8 g	0,6 g	1,6 g	-
ácido linoleico	3,9 g	0,4 g	1,1 g	-
Fibra Dietética	9,6 g	1,0 g	2,5 g	-
Sódio	0,52 g	0,10 g	0,26 g	-
<b>VITAMINAS</b>				
Vitamina A	1211,54 µg	139,39 µg	348,48 µg	44 %
Vitamina D	9,62 µg	1,00 µg	2,50 µg	50 %
Vitamina E	19,23 mg	2,04 mg	5,10 mg	42 %
Vitamina C	57,69 mg	7,75 mg	19,38 mg	24 %
Tiamina	1,08 mg	0,15 mg	0,38 mg	34 %
Riboflavina	1,62 mg	0,35 mg	0,88 mg	63 %
Niacina	20,77 mg	2,25 mg	5,63 mg	35 %
Vitamina B6	1,92 mg	0,25 mg	0,62 mg	44 %
Ácido Fólico	230,77 µg	28,64 µg	71,59 µg	36 %
Vitamina B12	1,92 µg	0,63 µg	1,58 µg	63 %
Biotina	96,15 µg	13,60 µg	34,01 µg	68 %
Ácido Pantoténico	6,54 mg	1,00 mg	2,50 mg	42 %
<b>SAIS MINERAIS</b>				
Cálcio	384,62 mg	161,54 mg	403,85 mg	50 %
Ferro	20,00 mg	2,13 mg	5,32 mg	38 %
Fósforo	657,69 mg	162,13 mg	405,33 mg	58 %
Magnésio	92,31 mg	21,96 mg	54,90 mg	15 %
Zinco	14,23 mg	1,86 mg	4,65 mg	47 %
Iodo	153,85 µg	19,40 µg	48,50 µg	32 %
Potássio	500,00 mg	211,65 mg	529,13 mg	26 %
Cobre	1,92 mg	0,21 mg	0,53 mg	53 %
Selénio	76,92 µg	8,00 µg	20,00 µg	36 %
Manganês	1,15 mg	0,12 mg	0,31 mg	15 %

\* Produto reconstituído = dose de 26 g com 250 ml de leite meio-gordo (1,5% de lípidos)

\*\* D.D.R. = Dose Diária Recomendada

Este produto cumpre os requisitos de composição dos substitutos de refeição.

## Nutrição Base

Uma deliciosa refeição equilibrada que fornece uma combinação excelente de proteína de elevada qualidade, proveniente da soja e do leite, de micronutrientes essenciais e de 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 clínicos revelam que o uso diário de batidos substitutos de refeição, integrados numa dieta alimentar com restrição de calorías é uma forma comprovada de controlar o peso, sempre que associado à prática de exercício físico moderado.
- Controlo de calorías: 220 kcal por dose
- Ricos em proteína proveniente da soja e do leite (18 gr por dose), os batidos Fórmula 1 são uma excelente alternativa para quem pretende desenvolver massa muscular magra, através da prática de exercício físico.
- Rápido de preparar, o batido F1 é uma alternativa prática e equilibrada a um pequeno-almoço, almoço ou jantar ricos em calorías.
- Proteína de soja: proteína completa que fornece todos os aminoácidos essenciais.
- Fornece vitaminas e minerais essenciais.
- Disponível em sete deliciosos sabores. Tem ainda ao seu dispor a F1 Sem Soja Lactose e Glúten, que não contém estes alergénios quando preparada segundo as instruções do rótulo, sendo igualmente adequada a vegetarianos.

### 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 ajuda-o a gerir a sua ingestão calórica, ao mesmo tempo que fornece vitaminas e minerais essenciais, para além de hidratos de carbono e proteína.

### MODO DE EMPREGO

Beba um batido Fórmula 1 todos os dias como uma opção de refeição equilibrada.

Junte duas colheres-medida ou 2 colheres de sopa (26 gramas) a 250 ml de leite meio-gordo.

- Quando usado para controlo de peso: substitua duas refeições por dia por este delicioso batido e faça uma refeição nutricionalmente equilibrada.
- Para uma nutrição equilibrada: substitua diariamente uma refeição pelo batido Fórmula 1 e faça duas refeições nutricionalmente equilibradas.

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.