



## Forever Lite® Ultra™ Βανίλια και Σοκολάτα

Το Forever Lite Ultra είναι το τέλειο συμπλήρωμα στον υγιεινό τρόπο ζωής της Forever. Περιέχει 55% περισσότερη πρωτεΐνη αλλά και λιγότερο από το 1/2 των υδατανθράκων, που βρίσκονται στο γνωστό Forever Lite. Το Ultra δημιουργήθηκε με βάση τις πρόσφατες εξελίξεις στη διατροφολογία, αλλά και με νέα τεχνολογία, για να σας βοηθήσει να διατηρήσετε έναν υγιεινό τρόπο διατροφής και ζωής.

Δυο μερίδες Forever Lite Ultra σε 280 ml άπαχο γάλα, κάθε μέρα, σας δίνουν το 100% της Συνιστώμενης Ημερήσιας Δόσης (Σ.Η.Δ.) των Βιταμινών και των Μετάλλων που φαίνονται στον πίνακα με τις Διατροφικές Πληροφορίες. Επίσης, το Ultra παρέχει περισσότερα από τα 18 σημαντικά Αμινοξέα, περιλαμβάνοντας απαραίτητα, μη-απαραίτητα, όπως και Αμινοξέα με πλευρική αλυσίδα. Με το Forever Lite Ultra, μπορείτε να είστε σίγουροι ότι απολαμβάνετε τα θετικά αποτελέσματα των πιο σύγχρονων εξελίξεων της επιστήμης της Διατροφολογίας, χωρίς να είστε υποχρεωμένοι να θυσιάσετε την ευχάριστη γεύση.

Με γεύσεις Βανίλιας ή Σοκολάτας, το Forever Lite Ultra είναι ένα αναπόσπαστο μέρος του προγράμματος Διατροφής και Άσκησης της Forever CLEAN & LEAN. Θα σας βοηθήσει να πάρετε τον έλεγχο της υγείας σας και θα σας δείξει το δρόμο για τον αποτελεσματικό έλεγχο του βάρους σας.

### ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Μείγμα πρωτεϊνών (Forever Living Protein Blend αποτελούμενο από Πρωτεΐνη Ορού Γάλακτος, Πρωτεΐνη Σόγιας και Καζεϊνικό Ασβέστιο), Κακάο μόνο στο Ultra Σοκολάτα, Φρουκτόζη, Φυσικά και Τεχνητά Αρώματα, Κόμμι Guar, Σογιέλαιο, Παλμιτική Βιταμίνη Α, Παντοθενικό Ασβέστιο, Βιταμίνη D3, Ασκορβικό οξύ, Οξείκη d-α Τοκοφερόλη, Λεκιθίνη Σόγιας, Νικοτιναμίδιο, Οξείδιο του Ψευδαργύρου, Υδροχλωρική Πυριδοξίνη, Υδροχλωρική Θειαμίνη, Ριβοφλαβίνη, Φολικό οξύ, Βιοτίνη, Ιωδιούχο Κάλιο, β-Καροτένιο, Μαγιά Μπύρας, GTF Μαγιά Χρωμίου, Μαγιά Σεληνίου, Σπιρουλίνη, Κυανοκοβαλαμίνη.

**Περιέχει Γάλα και Σόγια.**

### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

18,5 oz (525 g) – περίπου 21 μερίδες ανά συσκευασία.

### ΟΔΗΓΙΕΣ

Αναμειγνύετε ή ανακατεύετε 1 κοφτή μεζούρα σε 295ml αποβουτυρωμένο γάλα (χρησιμοποιήστε τη μεζούρα που περιέχεται στη συσκευασία). Ή απολαύστε το τελευταίου τύπου, χαμηλό σε υδατάνθρακες ρόφημα Forever Lite Ultra, ανακατεύοντας με νερό αντί για γάλα. Ακόμη χαμηλότερο σε υδατάνθρακες αλλά εξίσου γευστικό! Ανακινήστε το κουτί πριν από κάθε χρήση.



- Για έναν τρόπο ζωής με χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες
- Δύο ροφήματα παρέχουν το 100% της Συνιστώμενης Ημερήσιας Δόσης σε βιταμίνες και μέταλλα.
- 55% περισσότερες πρωτεΐνες και λιγότερο από το 1/2 των υδατανθράκων που περιέχονται στο απλό Forever Lite.
- Περίπου 21 μερίδες ανά συσκευασία.

ΚΩΔΙΚΟΣ #237 (Βανίλια)  
ΚΩΔΙΚΟΣ #266 (Σοκολάτα)

### ΔΕΙΤΕ ΤΗΝ ΠΙΣΩ ΣΕΛΙΔΑ ΓΙΑ ΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Τα προϊόντα που αναφέρονται δεν προορίζονται να διαγνώσουν, κατενώσου, θεραπεύσουν ή αναστείλουν μια συγκεκριμένη ασθένεια ή μια κατηγορία ασθενειών. Θα πρέπει να συμβουλευέστε τον οικογενειακό σας γιατρό, εάν αντιμετωπίζετε κάποιο ιατρικό πρόβλημα.

# Έλεγχος Βάρους

## ΒΑΝΙΛΙΑ

### Διατροφικές πληροφορίες

Ποσότητα Δοσολογίας: 1 μεζούρα (25g) Δόσεις Ανά Συσκευασία 21

Ποσότητα ανά Δόση	Σκόνη	με αποβουτυρωμένο γάλα (280g)
<b>Θερμίδες</b>	90	200
Θερμίδες από λιπαρά	10	10
% Ημερήσιες Τιμές**		
<b>Συνολικά λιπαρά 1g*</b>	<b>2%</b>	<b>2%</b>
Κεκορεσμένα Λιπαρά 0g	<b>0%</b>	<b>0%</b>
Trans - Λίπη 0g		
<b>Χοληστερόλη 15mg</b>	<b>5%</b>	<b>5%</b>
Νάτριο 160mg	<b>7%</b>	<b>13%</b>
<b>Κάλιο 70mg</b>	<b>2%</b>	<b>16%</b>
<b>Σύνολο Υδατάνθρακων 4g</b>	<b>1%</b>	<b>6%</b>
Διατητηκές Ίνες 1g	<b>4%</b>	<b>4%</b>
Σάκχαρα 2g		
<b>Πρωτεΐνη 17g</b>		
Βιταμίνη Α	40%	50%
Βιταμίνη C	50%	50%
Ασβέστιο	20%	55%
Βιταμίνη D	30%	50%
Βιταμίνη E	50%	50%
Θειαμίνη	40%	50%
Ριβοφλαβίνη	15%	50%
Νιασίνη	50%	50%
Βιταμίνη Β6	50%	50%
Φολικό	50%	50%
Βιταμίνη Β12	30%	50%
Βιοτίνη	50%	50%
Παντοθενικό Οξύ	40%	50%
Φώσφορος	20%	50%
Ιώδιο	35%	50%
Ψευδάργυρος	40%	50%
Σελήνιο	50%	50%
Χρόμιο	50%	50%

### Αμινοξέα

Ισολευκίνη	1.038mg†	1.698mg†
Λευκίνη	2.061mg†	3.131mg†
Λυσίνη	1.816mg†	2.676mg†
Μεθειονίνη	386mg†	646mg†
Φαινυλαλανίνη	620mg†	1.150mg†
Θρεονίνη	968mg†	1.448mg†
Τρυπτοφάνη	394mg†	544mg†
Βαλίνη	977mg†	1.707mg†
Αλανίνη	874mg†	1.254mg†
Αργινίνη	418mg†	818mg†
Ασπαρτικό Οξύ	1.061mg†	1.891mg†
Κυστίνη	486mg†	586mg†
Γλουταμικό Οξύ	1.970mg†	4.250mg†
Γλυκίνη	305mg†	535mg†
Ιστιδίνη	366mg†	666mg†
Προλίνη	887mg†	1.947mg†
Σερίνη	664mg†	1.264mg†
Τυροσίνη	599mg†	1.129mg†

\*Ποσότητα ανά μεζούρα Σκόνης. 280g αποβουτυρωμένου γαλακτος δίνουν επιπλέον 110 θερμίδες, 150mg νάτριο, 15g σύνολο υδατανθράκων (14g σάκχαρα) και 10g πρωτεΐνη.

† Η Ημερήσια Τιμή δεν έχει καθοριστεί.

\*\* Οι Ημερήσιες Τιμές βασίζονται σε διατροφή 2000 θερμίδων.

Οι δικές σας ημερήσιες τιμές μπορεί να είναι υψηλότερες ή χαμηλότερες ανάλογα με τις θερμιδικές σας ανάγκες:

	Θερμίδες	2.000	2.500
Ολικά Λιπαρά	Λιγότερο από	65g	80g
Κεκορ. Λιπαρά	Λιγότερο από	20g	26g
Χοληστερόλη	Λιγότερο από	300mg	300mg
Νάτριο	Λιγότερο από	2.400mg	2.400mg
Κάλιο		3.500mg	3.500mg
Ολικοί Υδατάνθρακες		300g	375g
Διατητηκές Ίνες		25g	30g
Πρωτεΐνη		50g	65g

Θερμίδες ανά γραμμάριο

Λιπαρά: 9 Υδατάνθρακες: 4 Πρωτεΐνες: 4

## ΣΟΚΟΛΑΤΑ

### Διατροφικές πληροφορίες

Ποσότητα Δοσολογίας: 1 μεζούρα (25g) Δόσεις Ανά Συσκευασία 21

Ποσότητα ανά Δόση	Σκόνη	με αποβουτυρωμένο γάλα (280g)
<b>Θερμίδες</b>	90	200
Θερμίδες από λιπαρά	10	10
% Ημερήσιες Τιμές**		
<b>Συνολικά λιπαρά 1g*</b>	<b>2%</b>	<b>2%</b>
Κεκορεσμένα Λιπαρά 0g	<b>0%</b>	<b>0%</b>
Trans - Λίπη 0g		
<b>Χοληστερόλη 15mg</b>	<b>5%</b>	<b>5%</b>
Νάτριο 150mg	<b>6%</b>	<b>13%</b>
<b>Κάλιο 150mg</b>	<b>4%</b>	<b>18%</b>
<b>Σύνολο Υδατανθράκων 4g</b>	<b>1%</b>	<b>6%</b>
Διατητηκές Ίνες 1g	<b>4%</b>	<b>4%</b>
Σάκχαρα 2g		
<b>Πρωτεΐνη 17g</b>	34%	54%
Βιταμίνη Α	40%	50%
Βιταμίνη C	50%	50%
Ασβέστιο	20%	55%
Βιταμίνη D	30%	50%
Βιταμίνη E	50%	50%
Θειαμίνη	40%	50%
Ριβοφλαβίνη	15%	50%
Νιασίνη	50%	50%
Βιταμίνη Β6	50%	50%
Φολικό	50%	50%
Βιταμίνη Β12	30%	50%
Βιοτίνη	50%	50%
Παντοθενικό Οξύ	40%	50%
Φώσφορος	20%	50%
Ιώδιο	35%	50%
Ψευδάργυρος	40%	50%
Σελήνιο	50%	50%
Χρόμιο	50%	50%

### Αμινοξέα

Ισολευκίνη	983mg†	1.643mg†
Λευκίνη	1.994mg†	3.064mg†
Λυσίνη	1.772mg†	2.632mg†
Μεθειονίνη	373mg†	633mg†
Φαινυλαλανίνη	597mg†	1.127mg†
Θρεονίνη	898mg†	1.378mg†
Τρυπτοφάνη	393mg†	543mg†
Βαλίνη	926mg†	1.656mg†
Αλανίνη	835mg†	1.215mg†
Αργινίνη	401mg†	801mg†
Ασπαρτικό Οξύ	876mg†	1.706mg†
Κυστίνη	475mg†	575mg†
Γλουταμικό Οξύ	2.075mg†	4.355mg†
Γλυκίνη	290mg†	495mg†
Ιστιδίνη	354mg†	654mg†
Προλίνη	832mg†	1.892mg†
Σερίνη	606mg†	1.206mg†
Τυροσίνη	584mg†	1.114mg†

\*Ποσότητα ανά μεζούρα Σκόνης. 280g αποβουτυρωμένου γαλακτος δίνουν επιπλέον 110 θερμίδες, 150mg νάτριο, 15g σύνολο υδατανθράκων (14g σάκχαρα) και 10g πρωτεΐνη.

† Η Ημερήσια Τιμή δεν έχει καθοριστεί.

\*\* Οι Ημερήσιες Τιμές βασίζονται σε διατροφή 2000 θερμίδων. Οι

δικές σας ημερήσιες τιμές μπορεί να είναι υψηλότερες ή χαμηλότερες ανάλογα με τις θερμιδικές σας ανάγκες:

	Θερμίδες	2.000	2.500
Ολικά Λιπαρά	Λιγότερο από	65g	80g
Κεκορ. Λιπαρά	Λιγότερο από	20g	26g
Χοληστερόλη	Λιγότερο από	300mg	300mg
Νάτριο	Λιγότερο από	2.400mg	2.400mg
Κάλιο		3.500mg	3.500mg
Ολικοί Υδατάνθρακες		300g	375g
Διατητηκές Ίνες		25g	30g
Πρωτεΐνη		50g	65g

Θερμίδες ανά γραμμάριο

Λιπαρά: 9 Υδατάνθρακες: 4 Πρωτεΐνες: 4