



## Forever Lite®

Gdyby trzeba było przyrównać Forever Lite do innych produktów, jakich zwykliśmy używać dbając o zdrowie, można by ją nazwać „multiwitaminą doskonałą”, aczkolwiek nie oddaje to w pełni jej rewelacyjnych właściwości. Oprócz dziennej porcji witamin i biopierwiastków Forever Lite zawiera bowiem także pełen zestaw aminokwasów, ze szczególnym uwzględnieniem tych, których nasz organizm sam nie wytwarza. Każde działanie, które podejmiemy korzystając z produktów Forever Living Products, aby polepszyć naszą kondycję i samopoczucie, powinno zacząć się od dbałości o prawidłowe odżywianie. W Forever Lite znajdują się wszystkie „cegiełki” potrzebne do zbudowania sprawnych mięśni, gładkiej skóry, zdrowej tkanki łącznej, gęstych włosów itd.

### GLÓWNE SKŁADNIKI:

*Specjalna mieszanka aminokwasowa*  
– najłatwiej przyswajane białko pochodzenia roślinnego, niezbędne do budowy i sprawnego funkcjonowania organizmu. Na uwagę zasługuje szczególnie

tw. aminogram Forever Lite, czyli wzajemne proporcje poszczególnych aminokwasów, starannie dobrane, tak aby jak najbardziej zbliżyć się do dietetycznego ideału – naszego dziennego zapotrzebowania aminokwasowego. Bardzo ważne w składzie Forever Lite są też aminokwasy egzogenne, których nasz organizm nie potrafi sam sobie wytwarzać.

**OPAKOWANIE:** 525 g (21 porcji)

Kod: 19 – smak waniliowy

Kod: 21 – smak czekoladowy



- Zawiera białko roślinne w postaci bardzo łatwo przyswajalnych, wolnych aminokwasów
- Dostarcza tzw. aminokwasów podstawowych
- Zawiera łatwo przyswajalny wapń i fosfor oraz starannie dobraną dzienną dawkę niezbędnych witamin
- Sprzyja regeneracji i odbudowie tkanki mięśniowej i łącznej

## FOREVER LITE – VANILLA

## Wartość odżywcza

Składnik odżywczy	porcja 25 g produktu (1 miarka)	porcja 25 g produktu (1 miarka) + 300 ml chudego mleka (0,5% tłuszczu)
wartość energetyczna	90 kcal/394 kJ	210 kcal/888 kJ
białko	11 g	21,5 g
węglowodany	10 g	25,3 g
tłuszcz	1 g	2,5 g

## Witaminy

A	750 µg (94%*)	795 µg (99%*)
C	30 mg (50%*)	33 mg (55%*)
D	5 µg (100%*)	5 µg (100%*)
E	15 mg (150%*)	15 mg (150%*)
tiamina (wit. B <sub>1</sub> )	0,75 mg (54%*)	0,8 mg (57%*)
ryboflawina (wit. B <sub>2</sub> )	0,85 mg (53%*)	1,36 mg (85%*)
niacyna	10 mg (56%*)	10,3 mg (57%*)
B <sub>6</sub>	1 mg (50%*)	1,15 mg (58%*)
kwas foliowy	200 µg (100%*)	200 µg (100%*)
B <sub>12</sub>	3 µg (300%*)	3 µg (300%*)
biotyna	0,15 mg (100%*)	0,15 mg (100%*)
kwas pantotenowy	5 mg (83%*)	5 mg (83%*)

## Składniki mineralne

wapń	200 mg (25%*)	563 mg (70%*)
fosfor	200 mg (25%*)	491 mg (61%*)
jod	75 µg (50%*)	75 µg (50%*)
cyryk	7,5 mg (50%*)	8,7 mg (58%*)
żelazo	9 mg (64%*)	9,3 mg (66%*)
magnez	160 mg (53%*)	196 mg (65%*)
potas	60 mg	483 mg
miedź	1 mg	1 mg

## Aminokwasy

L-leucyna	950 mg	1862 mg
L-izoleucyna	560 mg	1148 mg
L-lizyna	760 mg	1789 mg
L-walina	560 mg	1265 mg
L-metionina	180 mg	438 mg
L-treonina	440 mg	842 mg
L-fenylalanina	600 mg	1089 mg
L-tryptofan	150 mg	276 mg
L-arginina	790 mg	1132 mg
L-alanina	460 mg	799 mg
kwas L-asparaginowy	1290 mg	2058 mg
cystyna	130 mg	211 mg
L-kwas glutaminowy	2390 mg	4433 mg
glicyna	450 mg	642 mg
L-histydyna	320 mg	596 mg
L-prolina	740 mg	1718 mg
L-seryna	590 mg	1148 mg
L-tyrozyna	460 mg	871 mg
Spirulina	0,1 mg	0,1 mg
Bromelaina	2,5 mg	2,5 mg
Lecytyna	0,5 g	0,5 g

## FOREVER LITE – CHOCOLATE

## Wartość odżywcza

Składnik odżywczy	porcja 25 g produktu (1 miarka)	porcja 25 g produktu (1 miarka) + 300 ml chudego mleka (0,5% tłuszczu)
wartość energetyczna	90 kcal/394 kJ	210 kcal/888 kJ
białko	11 g	21,5 g
węglowodany	10 g	25,3 g
tłuszcz	1 g	2,5 g

## Witaminy

A	750 µg (94%*)	795 µg (99%*)
C	30 mg (50%*)	33 mg (55%*)
D	5 µg (100%*)	5 µg (100%*)
E	15 mg (150%*)	15 mg (150%*)
tiamina (wit. B <sub>1</sub> )	0,75 mg (54%*)	0,8 mg (57%*)
ryboflawina (wit. B <sub>2</sub> )	0,85 mg (53%*)	1,36 mg (85%*)
niacyna	10 mg (56%*)	10,3 mg (57%*)
B <sub>6</sub>	1 mg (50%*)	1,15 mg (58%*)
kwas foliowy	200 µg (100%*)	200 µg (100%*)
B <sub>12</sub>	3 µg (300%*)	3 µg (300%*)
biotyna	0,15 mg (100%*)	0,15 mg (100%*)
kwas pantotenowy	5 mg (83%*)	5 mg (83%*)

## Składniki mineralne

wapń	200 mg (25%*)	563 mg (70%*)
fosfor	200 mg (25%*)	491 mg (61%*)
jod	75 µg (50%*)	75 µg (50%*)
cyryk	7,5 mg (50%*)	8,7 mg (58%*)
żelazo	9 mg (64%*)	9,3 mg (66%*)
magnez	160 mg (53%*)	196 mg (65%*)
potas	90 mg	513 mg
miedź	1 mg	1 mg

## Aminokwasy

L-leucyna	940 mg	1852 mg
L-izoleucyna	550 mg	1138 mg
L-lizyna	750 mg	1779 mg
L-walina	560 mg	1265 mg
L-metionina	120 mg	378 mg
L-treonina	430 mg	832 mg
L-fenylalanina	600 mg	1089 mg
L-tryptofan	150 mg	276 mg
L-arginina	790 mg	1132 mg
L-alanina	460 mg	799 mg
kwas L-asparaginowy	1270 mg	2038 mg
cystyna	130 mg	211 mg
L-kwas glutaminowy	2370 mg	4413 mg
glicyna	450 mg	642 mg
L-histydyna	320 mg	596 mg
L-prolina	740 mg	1718 mg
L-seryna	590 mg	1148 mg
L-tyrozyna	460 mg	871 mg
Spirulina	0,1 mg	0,1 mg
Bromelaina	2,5 mg	2,5 mg
Lecytyna	0,3 g	0,3 g

\*% zalecanego dziennego spożycia