



TR90® M-Bars

Vælg den, der passer bedst til dig!

Produktformat: En æske indeholder 10 barer med en smag.



POSITIONERING

TR90® M-Baren er en praktisk måde at nyde et velsmagende måltid på.

Oprethold vægttabet ved at skifte enten morgenmaden, frokosten eller aftensmaden ud med en bar som led i en energifattig diæt, hvor andre levnedsmidler indgår.

Hvis du er interesseret i at tabe dig, kan du skifte to hovedmåltider ud med en TR90® M-Bar som led i en energifattig diæt, hvor andre levnedsmidler indgår.

Det er vigtigt at huske, at en sund livsstil opretholdes ved at man får tilstrækkelig med væske, får trænet hele året rundt og at man får en varieret og balanceret kost.

Kom godt i gang: prøv denne lækre bar, enten med chokolade eller citron.

KONCEPT

Vi lever i en verden, hvor tid er penge. I en travl hverdag med familie, arbejde, venner og ærinder, kan det være svært at finde tid og energi til at spise sundt. Og med de krav, der stilles til nutidens livsstil, kunne vi allesammen godt bruge en hjælpende hånd til at spise nærende mad.

Det er vigtigt, at varieret, sund næring er fundamentet for vores kost. At spise sundt, tage sundhedsbeviste valg og være fysisk aktiv er altid godt. Programmet inkluderer praktiske opskrifter, råd og træningstips, der støtter op om din diæt.

En TR90® M-Bar giver din krop minimum 30 % af referenceværdien for vitaminer og mineraler og indeholder kulhydrater, proteiner og fedt. Som en del af TR90-velværeprogrammet, kan barerne hjælpe dig med at få en sund livsstil mens du følger programmet.

TR90® M-Bars er en del af TR90®-velværepragrammet, der består af kosttilskud, en guide med en kostplan og foreslag til en aktiv livsstil. TR90®-velværepragrammet kan hjælpe dig med at opnå dine personlige mål eller ændre din livsstil på 90 dage. Hvis du ønsker at opretholde din personlige ændring efter programmet er slut, anbefaler vi, at du fortsætter med at nyde barerne, holder dig i gang med sport og følger de sunde opskrifter og TR90-kostplanen.

INGREDIENSER

TR90® M-Bar - CHOCOLATE:

INGREDIENSER **Mælkeproteiner**; mørk chokolade (17 %) (kakaomasse; sukker; kakaosmør; vandfrit **mælkefedt**; emulgator: sojalecithin; vaniljesmagsstof); stabilisatorer: sorbitol og glycerin; fyld med chokoladesmag (invertsukker, glukosesirup, dekstrose, fugtighedsbevarende stof: glycerin, fedt reduceret kakaopulver, fortykningsmiddel: modificeret stivelse, kokosolie); dekstrose; polydekstrose; oligo-fructose; natriumsalt af ortofosforsyre; magnesiumsalt af citronsyre; calciumkarbonat; kaliumsalt af ortofosforsyre; kaliumcitrat; ferrosulfat; zinkcitrat; kupriglukonat; mangansulfat; kaliumjodid; natriumselenit; solsikkeolie; ærteproteiner; hydrolyserede **hvedeproteiner (gluten)**; fedtreduceret kakaopulver; glukosesirup; glukosefruktosesirup; smagsstoffer; collagenhydrolysat; **sojaproteiner**; **hasselnød**; risemel; L-askorbinsyre; D-alfa-tokoferolacetat; nikotinamid; retinylacetat; D-biotin; D-pantothenat, calcium; kolecalciferol; pyridoxinhydroklorid; phytomenadion; cyanocobalamin; riboflavin; thiaminhydroklorid; pteroylmonoglutaminsyre; sukker; **emulgator: soja- og solsikkelecithin**; **maltodextrin**; **bygmaltekstrakt (gluten)**; salt; **antioxidant: alfa-tokoferol**

Til allergikere: De markerede ingredienser, deriblandt kornprodukter med gluten, indeholder fødevareallergener.

Indeholder spor af følgende allergifremkaldende stoffer: æg, peanuts, nødder (mandler, hasselnødder, valnødder, cashewnødder, pekannødder, paranødder, pistacienødder, macadamianødder eller queenslandnødder) og produkter deraf, svovldioxid og sulfitter.

TR90® M-Bar - LEMON CRISP:

Hvidt overtræk (sukker, vegetabilsk fedt (kokosnød, palmekerne, palme, bassiasmør), **skummetmælkspulver**, emulgator: **sojalecithin**, vaniljesmagsstof); glukosefruktosesirup; **mælkeproteiner**; **sojaproteiner**; fruktooligosakkarider ; risemel; kaliumsalt fra ortofosforsyre; calciumkarbonat; magnesiumkarbonat; natriumsalt fra ortofosforsyre; ferrosulfat; zinkcitrat; kupriglukonat; mangansulfat; kaliumjodid; natriumselenit; **solsikkeolie**; **fruktosesirup**; fruktose; stabilisator: glycerin; maltodextrin; **bygmaltekstrakt (gluten)**; glukosesirup; citronjuicepulver (0,5%); citronsmagsstoffer med andre smagsstoffer; L-askorbinsyre; D-alfa-tokoferolacetat; nikotinamid; retinylacetat; D-biotin; D-pantothenat, cholecalciferol; cyanocobalamin; riboflavin; pyridoxinhydroklorid; phytomenadion; thiaminhydroklorid; pteroylmonoglutaminsyre; salt, **emulgator: sojalecithin og sakkaroseestere af fedtsyrer**, **antioxidant: alfatokoferol**.

Til allergikere: De markerede ingredienser, deriblandt kornprodukter med gluten, indeholder fødevareallergener.

Indeholder spor af følgende allergifremkaldende stoffer: æg, peanuts, nødder (mandler, hasselnødder, valnødder, cashewnødder, pekannødder, paranødder, pistacienødder, macadamianødder eller queenslandnødder) og produkter deraf, svovldioxid og sulfitter.

ERNÆRINGSDEKLARATION

TR90® M-Bar – Chocolate

	Per			
Ernæringsdeklaration	100 g		1 bar af 60 g	
Energi	1481 kJ / 353 kcal		889 kJ / 212 kcal	
Fedtstoffer	11 g		6,6 g	
hvoraf				
- linolsyre	1,7 g		1,0 g	
- mættet	4,9 g		2,9 g	
kulhydrater	38 g		23 g	
hvoraf				
- sukker	19 g		11 g	
- ployoler	11 g		6,6 g	
fiber	10 g		6 g	
proteiner	25 g		15 g	
salt	1,1 g		0,66 g	
natrium	0,44 g		0,26 g	
		% RI*		% RI*
A-vitamin:	620 µg	78 %	372 µg	47 %
D-vitamin	4.1 µg	82 %	2.5 µg	50 %
E-vitamin:	9,6 mg	80 %	5,8 mg	48 %
K-vitamin	60 µg	80 %	36 µg	48 %
C-vitamin	65 mg	81 %	39 mg	49 %
thiamin	0,87 mg	79 %	0,52 mg	47 %
riboflavin	1,2 mg	86 %	0,72 mg	51 %
niacin	13 mg	81 %	7,8 mg	49 %
B6-vitamin	1,2 mg	86 %	0,72 mg	51 %
folinsyre	158 µg	79 %	95 µg	48 %
B12-vitamin	2.1 µg	84 %	1.3 µg	52 %
biotin	41 µg	82 %	25 µg	50 %
pantothensyre	4,8 mg	80 %	2,9 mg	48 %
kalcium	400 mg	50 %	240 mg	30 %
fosfor	600 mg	86 %	360 mg	51 %
kalium	834 mg	42 %	500 mg	25 %
jern	12 mg	86 %	7,2 mg	51 %
zink	7,9 mg	79 %	4,7 mg	47 %

kobber	0,79 mg	79 %	0,47 mg	47 %
jod	120 µg	80 %	72.0 µg	48 %
selen	44 µg	80 %	26 µg	47 %
magnesium	188 mg	50 %	113 mg	30 %
mangan	1,6 mg	80 %	0,96 mg	48 %

*RI: Referenceindtag

TR90® M-Bar - Lemon Crisp

	Per			
	100 g		1 bar af 59 g	
energi	1694 kJ / 403 kcal		1000 kJ / 238 kcal	
fedtstoffer heraf	13 g		7,7 g	
- linolsyre	1,7 g		1,0 g	
- mættet	7,4 g		4,4 g	
kulhydrater heraf	44 g		26 g	
- sukker	30 g		18 g	
- polyoler	2,6 g		1,5 g	
fiber	5,2 g		3,1 g	
proteiner	26 g		15 g	
salt	1,1 g		0,66 g	
natrium	0,45 g		0,27 g	
		% RI*		% RI*
A-vitamin	630 µg	79 %	372 µg	47 %
D-vitamin	4.1 µg	82 %	2.4 µg	48 %
E-vitamin	9,8 mg	82 %	5,8 mg	48 %
K-vitamin	60 µg	80 %	35 µg	47 %
C-vitamin	65 mg	81 %	38 mg	48 %
thiamin	0,87 mg	79 %	0,51 mg	46 %
riboflavin	1,2 mg	86 %	0,71 mg	51 %
niacin	14 mg	88 %	8,3 mg	52 %
B6-vitamin	1,2 mg	86 %	0,71 mg	51 %
folinsyre	158 µg	79 %	93.2 µg	47 %
B12-vitamin	2.1 µg	84 %	1.2 µg	48 %
biotin	41 µg	82 %	24 µg	48 %
pantothensyre	4,8 mg	80 %	2,8 mg	47 %
kalcium	407 mg	51 %	240 mg	30 %
fosfor	580 mg	83 %	342 mg	49 %
kalium	848 mg	42 %	500 mg	25 %
jern	12 mg	86 %	7,1 mg	51 %
zink	7,9 mg	79 %	4,7 mg	47 %
kobber	0,79 mg	79 %	0,47 mg	47 %

jod	120 µg	80 %	70.8 µg	47 %
selen	44 µg	80 %	26 µg	47 %
magnesium	191 mg	51 %	113 mg	30 %
mangan	1,7 mg	85 %	1,0 mg	50 %

*RI: Referenceindtag

PRIMÆRE FORDELE OG EGENSKABER

- Måltiderstatning til vægtkontrol; en bar bidrager med alle næringsmæssige behov i et måltid.
- Måltiderstatningen er en kilde til proteiner, der vil bidrage til at øge og opretholde muskelmassen
- Bidrager med minimum 30 % af de vitaminer og mineraler, du har brug for på en dag, som alle måltiderstatninger.
- Kan nemt integreres i din livsstil.
- Er praktisk og nem at bruge, når du er på farten.

HVEM BØR ANVENDE DETTE PRODUKT?

TR90® M-Bars er udviklet til både mænd og kvinder over 18, der:

- Har gennemført 90-dages-programmet og ønsker at fortsætte med TR90-livsstilen (kostplan + øvelser + sundhedstips).
- Er interesserede i en måltiderstatning for at opretholde det opnåede vægttab.
- Er interesserede i at opretholde deres vægttab ved at erstatte et dagligt måltid i en energifattig diæt med et måltiderstattende produkt.

DAGLIG ANVENDELSE

For opretholdelse af vægttab

En (1) bar erstatter et (1) måltid. Spis en bar per dag med et stort glas vand for at erstatte et måltid som led i en energifattig diæt, hvor andre levnedsmidler bør indgå.

Bemærk: For vægttab

En (1) bar erstatter et (1) måltid. Erstat to af dine daglige måltider i en diæt med begrænset energiindtag som led i en energifattig diæt, hvor andre levnedsmidler bør indgå.

ADVARSEL

Det er vigtigt at følge brugsvejledningen nøje. Oprethold et passende indtag af væske, en varieret og balanceret kost og en sund livsstil. Overdreven brug af produktet kan virke afførende. Dette produkt er mest udbytterigt i forbindelse med diæt med et begrænset energiindtag; andre fødevarer bør også indtages i forbindelse med en sådan diæt. Indtag ikke, hvis indpakningen er blevet brudt. Bør kun efter aftale med læge anvendes af gravide, ammende eller personer under medicinsk behandling.

Vær opmærksom på, at nogle medlemslande inden for EU kan have yderligere specifikke regler inden for landets love. Hvis dette er tilfældet, kan du finde reglerne på det pågældende lands hjemmeside oversat til det pågældende sprog.

OFTTE STILLEDE SPØRGSMÅL

Hvornår kan jeg spise TR90® M-Barer?

Du kan erstatte et hvilken som helst måltid med en TR90® M-Bar.

Indeholder TR90® M-Bars laktose?

Ja. Mælk er en god kilde til kvalitetsprotein. Disse proteiner bidrager med en bred vifte af aminosyrer og de fornødne vitaminer og mineraler i en måltidserstatning.

Er TR90® M-Bars glutenfri?

Nej. De måltidserstattende barer indeholder hvede og byg (chokoladesmag) og byg (citronsmag), der indeholder gluten.

Kan TR90 M-Bars spises af vegetarianer/veganere?

TR90® M-Barer indeholder mælk. Chokoladebaren indeholder også kollagenhydrolysat, der kommer fra dyr. Alt afhængig af de individuelle kostmæssige valg, vil nogle vegetarianer finde det acceptabelt, hvor andre, der følger en vegansk diæt, ikke vil.

SUPPLERENDE PRODUKTER

TR90® Velværepragram: et spændende velværepragram, der forener din krop og sjæl. TR90® er simpelt og intelligent og giver dig muligheden for at få en sundere livsstil ved at arbejde med de daglige udfordringer, der står mellem dig og dine mål.

LifePak®+: Kosttilskud med vitaminer, mineraler og planteekstrakter.

JVi: en drik med C-vitamin, der indeholder en blanding af 12 frugter og grønsager.

R²: R² Day indeholder vigtige ingredienser som Cordyceps sinensis, granatæble og Panax ginseng. Ginseng hjælper med følgende aspekter inden for vitalitet: forbedret fysisk ydeevne og opretholdelse af mental velvære. R² Night indeholder selen, der hjælper med at beskytte cellerne mod oxidativ stress.



Dette dokument er til brug for ansatte og uafhængige distributører hos Nu Skin Enterprises EMEA. Det må ikke videregives eller deles med udenforstående.