

# TR90® V-Shakes

## Energi fra planteproteiner!

### Produktformat

500 g poser

20 portioner



### PRIMÆRE FORDELE OG EGENSKABER

- Velsmagende shake med højt indhold af plantebaseret protein
- 19 g protein/portion, der bidrager til vækst og vedligeholdelse af muskelmasse
- Vegansk og vegetarvenlig
- Simpel formular
- Sødstof: Steviol glycosider
- Ingen kunstige farver eller konserveringsmidler
- Industriel kompostérbar pose
- Dette produkt er fremstillet i Storbritannien

### POSITIONERING

På udkig efter en shake med et højt indhold af plantebaserede proteiner? Med TR90 V-Shakes får du netop det. Hver portion indeholder 19 g protein, så uanset om du forbereder dig til et vigtigt sportsevent eller blot ønsker at optimere dit daglige proteinindhold, så er TR90 V-Shakes klar til at hjælpe dig!

Denne lækre shake er udviklet med en blanding af proteiner fra to plantebaserede kilder: ærteprotein og protein fra brune ris. Sammen bidrager de med tilskud af proteiner, der hjælper med at understøtte en sund kost samt opbygning og opretholdelse af muskler.

Protein spiller en vigtig rolle, da de bidrager til opbygning og opretholdelse af muskelmasse – uanset alder. Alle skal bruge protein – unge atleter, folk der vil tone musklerne og selv dem over 65 år. Det er vigtigt at indtage en balanceret kost, der opfylder dine individuelle behov, og supplerer af kosten med TR90 V-Shakes kan hjælpe.

TR90 V-Shakes kan nemt blandes med vand og smager godt – vælg mellem vanilje eller chokolade! Uanset hvilken smag du foretrækker, får du med sikkerhed en proteinshake baseret udelukkende på plantebaserede proteiner, uden laktose, gluten og soja.

TR90 V-Shakes kan drikkes og er gode som en proteinrig snack, der nemt og praktisk kan supplere dit proteinindtag og fuldende din kost. De kan også hjælpe dig med at opnå dine ønskede mål ved at understøtte opbyggelse og opretholdelse af muskelmassen.

(V-Shakes er ikke inkluderet i TR90 eller TR90 30-dages-programmerne og skal købes separat)

## KONCEPT

Vores TR90 Wellbeing Programme inkluderer en omfattende guide med tips og råd til, hvordan man opnår en sund livsstil, der kombinerer anbefalede kost- og træningsråd samt lækre, sunde opskrifter og træningstips. Kombinationen af disse råd og måltidserstatninger, kosttilskud eller TR90 V-Shakes kan hjælpe dig med at opnå en sund livsstil og understøtter en sund kost.

Vi har alle brug for energi, men hvis vi vil vedligeholde vægten efter et vægttab, skal vi indtage kontrollerede mængder som en del af en energireduceret kost. TR90 M-Bars – vores måltidserstattende barer – kan hjælpe. Barerne indeholder en blanding af kulhydrater, proteiner, fedt, vitaminer og mineraler og kan erstatte et enkelt måltid om dagen, mens det bidrager med minimum 30 % af næringsreferenceværdien og sørger for, at du får den energi, du har brug for i løbet af dagen. Når du erstatter et af dine daglige måltider i en energireduceret kost med en M-Bar, kan du opretholde vægten efter et vægttab. Denne måltidserstattende bar er også en god kilde til proteiner, der kan hjælpe dig med at opbygge og opretholde muskler.

Musklernes vigtigste funktion er at producere styrke og bevægelse. De er primært ansvarlige for at opretholde og ændre vores holdning og hjælpe os med bevægelse. Da protein er musklernes byggesten, er det vigtigt at få nok af dette via kosten. Vi skal også huske på, at nogle proteiner har en kort levetid og skal erstattes og genopbygges. Det er vigtigt at optimere madindtaget så meget som muligt for at opretholde en balanceret kost – noget vores TR90 V-Shakes hjælper med.

## HVEM BØR ANVENDE DETTE PRODUKT?

Vores TR90 V-Shakes er udviklet til både mænd og kvinder på 18 år og ældre, der:

- Leder efter en proteinrig snack
- Vil gennemføre deres 90-dages program, mens de følger TR90-livsstilen (kostplan + træning + sundhedstips)
- Er interesserede i plantebaserede proteinshakes for at optimere deres træning og bidrage til opbygning og opretholdelse af muskler

## DAGLIG ANVENDELSE

Bland 25 g TR90 V-Shake-pulver med 500 ml koldt vand og indtag inden eller efter træning.

Husk at fylde flasken med væske først, tilføj proteinpulveret, og ryst derefter i 20-30 sekunder. Hvis du ikke har en måleske, svarer 25 g til cirka to spiseskefulde.

## INGREDIENSER

**TR90 V-Shake - CHOCOLATE:**

**INGREDIENSER:** Ærteproteinpulver (61 %)\*, proteinpulver fra brune ris (31 %)\*, fedtreduceret kakaopulver, naturlige smagsstoffer, sødestoffer: Steviol glycosider)

**\*proteinindhold 80 %**

**TR90 V-Shake - VANILLA:**

**INGREDIENSER:** Ærteproteinpulver (63%)\*, proteinpulver fra brune ris (31%)\*, naturlige vaniljesmagsstoffer, sødestoffer: Steviol glycosider)

**\*proteinindhold 80 %**

**ERNÆRINGSDEKLARATION****TR90 V-Shake – Chocolate****ERNÆRINGSINFORMATION**

Portionsstørrelse: 25 g

Portioner pr. beholder: 20

|                   | Pr. 100 g           | %RI* | Pr. 25 g          | %RI* |
|-------------------|---------------------|------|-------------------|------|
| Energi            | 1616 kJ<br>386 kcal | 19%  | 404 kJ<br>97 kcal | 5%   |
| Fedt              | 4,9 g               | 7%   | 1,2 g             | 2%   |
| Heraf mættede     | 1,3 g               | 7%   | 0,3 g             | 2%   |
| Kulhydrater       | 5,6 g               | 2%   | 1,4 g             | 1%   |
| Heraf sukkerarter | 0 g                 | 0%   | 0 g               | 0%   |
| Fiber             | 2,5 g               |      | 0,6 g             |      |
| Protein           | 74 g                | 148% | 19 g              | 38%  |
| Salt              | 1,5 g               | 25%  | 0,4 g             | 7%   |

**\*Dagligt referenceindtag for en voksen (8400 kJ/2000 kcal).**

**TR90® V-Shake – Vanilla****ERNÆRINGSINFORMATION**

Portionsstørrelse: 25 g

Portioner pr. beholder: 20

|                   | Pr. 100 g           | %RI* | Pr. 25 g          | %RI* |
|-------------------|---------------------|------|-------------------|------|
| Energi            | 1616 kJ<br>386 kcal | 19%  | 404 kJ<br>97 kcal | 5%   |
| Fedt              | 4,6 g               | 7%   | 1,1 g             | 2%   |
| Heraf mættede     | 1,1 g               | 7%   | 0,3 g             | 2%   |
| Kulhydrater       | 5,3 g               | 2%   | 1,3 g             | 1%   |
| Heraf sukkerarter | 0 g                 | 0%   | 0 g               | 0%   |
| Fiber             | 1,4 g               |      | 0,3 g             |      |
| Protein           | 76 g                | 151% | 19 g              | 38%  |
| Salt              | 1,6 g               | 27%  | 0,4 g             | 7%   |

**\*Dagligt referenceindtag for en voksen (8400 kJ/2000 kcal).**

**ADVARSLER:**

Ingen advarsler.

**OFTES stillede spørgsmål****Hvornår kan jeg indtage TR90® V-Shakes?**

Du kan indtage din proteinshake, når du har lyst, men vi anbefaler, at du gør det inden eller efter træning.

**Kan man drikke TR90 V-Shakes, hvis man har allergi?**

TR90 V-Shakes indeholder ikke soja, laktose, nødder eller gluten. Kontakt din læge for spørgsmål angående særlige allergier inden indtagelse.

**Kan vegetarer og veganere indtage TR90 V-Shakes?**

TR90® V-Shakes indeholder ikke mælk eller andre ingredienser fra dyr. Produktet kan indtages af vegetarer og veganere.

**Hvorfor bruger I ærter og brune ris?**

Ærter og brune ris er en god dyrefri proteinkilde.

**Hvorfor bruger I ikke soja som base for jeres veganerprotein?**

Kombinationen af forskellige proteinkilder gør det muligt for os at skabe en anden aminosyreprofil og overholde principperne for en balanceret kost. Vegetarer og veganere bruger ofte soja som et alternativ til animalske produkter. Derfor vælger vi at bruge alternative planteproteiner, så som ærter og brune ris til at supplere din kost.

**Er der særlige opbevaringsbetingelser?**

Opbevar produktet et køligt og tørt sted, væk fra varme og fugt. Genluk forseglingen efter hver brug. Opbevares uden for små børns rækkevidde.

**KOMPLEMENTÆRPRODUKTER**

**TR90 M-bars:** nemme og lækre måltidserstattende barer, der er praktiske at have med på farten.

**TR90 Wellbeing Programme:** et sjovt velværeprgram, der giver en forbedret udgave af dig. Et simpelt og intelligent program. TR90® styrker dig og giver dig muligheden for at opnå en sund livsstil.

**LifePak®+:** et kosttilskud med vitaminer, mineraler og planteekstrakter.

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

**R²:** R² Day indeholder en lækker blanding af ingredienser som Cordyceps sinensis, granatæble og Panax ginseng. Ginseng hjælper med følgende aspekter inden for vitalitet: fremmer fysiske præstationer og opretholder mental velvære(\*). R² Night indeholder selen, der hjælper med at beskytte cellerne mod oxidativt stress.

(\*) evaluering af sundhedspåstande er igangværende.



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