

ARTIKELNUMMER: 27587

INHALT: 690G

## PRODUKTINFORMATION

Jeder weiß, wie wichtig es ist den Tag mit einem gesunden Frühstück zu starten! Nicht nur, dass Sie dadurch mehr Energie haben, sondern Studien zeigen, dass Menschen, die frühstücken mehr abnehmen als welche, die es nicht tun. <sup>1,2</sup>

Allerdings fühlen sich heutzutage viele von uns so unter Zeitdruck, dass sie nicht mehr frühstücken. Um dies auszugleichen, essen wir oft ein üppiges Mittagessen und ein noch üppigeres Abendessen, mit all den Kalorien aus Kohlenhydraten, Zucker und ungesunden Fetten. Dies führt zu hohen Blutzuckerwerten während der Essenszeiten und unser Körper speichert diese leeren Kalorien als Körperfett.

Stoppen Sie diesen Teufelskreis, indem Sie den Tag mit Unicity Complete beginnen; ein Frühstück mit viel Protein und wenig Kohlenhydraten. Ein Frühstück, das Ihnen die benötigten Nährstoffe liefert und Sie bis zur nächsten Mahlzeit satt hält.

Viele herkömmliche Frühstücksvarianten heutzutage sind voll von Fett, Salz und Zucker und lassen die notwendigen Vitamine und Mineralien vermissen. Anhänger des 4-4-12 Systems, vor allem diejenigen, die Fett verbrennen wollen, sollten sich nach einer gesunden Alternative umschauen. Unicity Complete ist eine exzellente Alternative und vollgepackt mit Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und Protein.

Ein Unicity Complete Shake plus ein Glas mit Unicity Balance ist ein großartiger Weg den Tag zu beginnen! Es fällt Ihnen dadurch leichter ungesunden Gelüsten zu widerstehen. Gleichzeitig versetzt es Sie in einen Zustand der Fettverbrennung bis zu Ihrer nächsten Mahlzeit.

## EIGENSCHAFTEN UND NUTZEN

- Enthält 100% der täglich empfohlenen Menge vieler essentieller Vitamine und Mineralien.
- Ein ausgewogener Mahlzeitenersatz-Shake, der Ihnen dabei hilft die 4-4-12 Regel einzuhalten und Fett zu verbrennen.
- Liefert 12 Gramm hochwertiges Protein, das Ihnen dabei hilft sich satt zu fühlen, schlanke Muskelmasse aufbaut und Energie ohne hohe Insulinausschüttungen liefert.
- Enthält 3 Gramm Ballaststoffe, um das Sättigungsgefühl zu steigern.
- Enthält keinerlei Milch-, Gluten- oder Soyaprodukte und ist damit eine sichere Alternative für Menschen mit Allergien.



## VEGAN COMPLETE

### AMOUNTS PER SERVING

CALORIES 90

CALORIES FROM FAT 20

#### NUTRITION VALUES

% DAILY VALUE\*

TOTAL FAT	2G	3%
SATURATED FAT	0.5G	3%
TRANS FAT	0G	
CHOLESTEROL	0MG	0%
SODIUM	280MG	12%
POTASSIUM	80MG	2%
TOTAL CARBOHYDRATE	5G	2%
DIETARY FIBER	3G	12%
SOLUBLE FIBER	3G	
SUGARS	1G	
PROTEIN	12G	

\* Die prozentualen Tageswerte werden auf einer 2000 Kalorien-Diät basiert. Ihre täglichen Werte können höher oder niedriger sein, je nach Kalorienbedarf

## WISSENSCHAFT

Kohlenhydrate – Kohlenhydrate spielen eine wichtige Rolle im Körper, als enzymatische Reaktionen, als das Rückgrat von RNA und DNA und als die bevorzugte Energiequelle des Körpers. Jedoch können Kohlenhydrate negative Effekte haben, wenn sie in großen Mengen konsumiert werden.

Wenn wir eine Mahlzeit mit vielen Kohlenhydraten essen, schlägt unser Insulinpegel stark aus. Dies führt dazu, dass unser Körper alle überschüssigen Kalorien als Körperfett speichert. Speisen und Getränke, die als „fettfrei“ angepriesen werden, sind ein wenig irreführend, denn wenn Sie viel Zucker und Kohlenhydrate essen, wandelt Ihr Körper jeden überschüssigen Zucker in Fett um.

Wenn wir für eine Weile auf Kohlenhydrate verzichten, sinkt in unserem Körper die Glukose und löst im Pankreas eine Ausschüttung von Glukagon aus. Dieses Hormon bewirkt im Fettgewebe, dass gespeichertes Fett in den Blutstrom abgegeben wird. Dies nutzt der Körper als Energie – versetzt Ihren Körper also in einen Fettverbrennungsmodus.

### Protein

Eine Ernährung mit viel Protein ist wichtig fürs Abnehmen, da diese Kalorien langsamer als Kohlenhydrate konsumiert werden.

Studien zeigen, dass Personen, die sich mit viel Protein und wenig Kohlenhydraten ernähren, in der Lage sind mehr Fett zu verbrennen, schlanke Muskelmasse aufzubauen und sich satt zwischen den Mahlzeiten zu fühlen.<sup>2,3</sup>

### Vitamine und Mineralien

Es kann schwierig sein, alle Vitamine, Mineralien und andere Nährstoffe, die unser Körper braucht, aus unserer täglichen Ernährung zu bekommen. Unicity Complete liefert mit jeder Portion den vollen Umfang an essenziellen Vitaminen und Mineralien. Dies gewährleistet, dass Sie alle Nährstoffe bekommen um Höchstleistungen abzurufen.

## ZUBEREITUNG UND VERZEHREMPFEHLUNG

Serviergröße 2 Messlöffel

## ZUTATEN

Vegan-Five Proteinmischung (Erbsenprotein-Isolat, Hanf-Protein, Quinoa, Reisprotein, Cranberry-Protein), Faser Mischung (Akaziengummi, Inulin Faser, Cellulose Gum, Xanthan Gum, Carrageen), Natürliche Aromen, Sonnenblumenöl, Vitamin-Mineral-Mischung (Kaliumcitrat, Natriumcitrat, Ferrous Fumarate, Ascorbinsäure, Vitamin C), d-Alpha Tocopheryl Acetate (Vitamin E), Natriumselenit, Biotin, Niacinamide, Vitamin A Palmitate, Zinkoxid, Kupferglukonat, Vitamin D, Calciumpantothenat, Mangansulfat, Folsäure, Kaliumjodid, Pyridoxinhydrochlorid, Cyanocobalamin, Riboflavin, Thiaminhydrochlorid, Natrium-Molybdän, Chromium, Mittelkettigen Triglyceriden, Meersalz, Stevia-Extrakt, Luo Han Saft

## LITERATURHINWEISE

1. Sierra-Johnson J, et al. Eating meals irregularly: a novel environmental risk factor for the metabolic syndrome. *Obesity*. 2008;16(6):1302-1307.
2. Rigamonti A, et al. Changes in plasma levels of ghrelin, leptin, and other hormonal. ... *J Endocrinol Invest*. 2010 Mar 25.
3. Layman DK, et al. A reduced ratio of dietary carbohydrates to protein improves body composition and blood lipid profiles during weight loss in adult women. *J Nutr*, 2003;133(2):411-7.
4. PalS, et al. The acute effects of four protein meals on insulin, glucose, appetite, and energy intake in lean men. *Br J Nutr*, 2010;11 :1-8.
5. Farshchi H, et al. Decreased thermic effect of food after an irregular compared with a regular meal pattern in healthy lean women. *Int J Obs*. 2004;28:653-660.
6. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Magnesium. *Dietary Reference Intakes: Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride*. Washington D.C.: National Academy Press; 1997:190-249.
7. Institute of Medicine. *Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride and Sulfate*. National Academy of Sciences. 2004; 5: 186-254.
8. Food and Nutrition Board (2002/2005). *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids*. Washington, D.C.: The National Academies Press. Page 769.