

ITEM NO: 27587

CONTENT: 690G



## PRODUCT INFORMATION

Tout le monde sait qu'il est important de commencer sa journée avec un petit déjeuner sain ! Non seulement vous aurez plus d'énergie, mais les études montrent que ceux qui prennent un petit déjeuner perdent plus de poids que ceux qui sautent le premier repas. <sup>1,2</sup>

Cependant, aujourd'hui, beaucoup d'entre nous menant une vie très active sont trop pressés pour prendre le petit déjeuner. Ensuite, nous prenons souvent un grand déjeuner et un dîner encore plus grand pour compenser, avec beaucoup de ces calories provenant de glucides, du sucre et des graisses malsaines. Cela conduit à de grands pics de glycémie pendant les repas et oblige notre corps à stocker ces calories vides en graisse corporelle. Arrêtez le cercle vicieux en démarrant votre journée en prenant des glucides et commencez avec Unicity Complete ; un petit déjeuner à haute teneur en protéines et faible en glucides qui fournit les nutriments nécessaires pour que vous vous sentiez rassasiés jusqu'à votre prochain repas.

Beaucoup de choix de petits déjeuners pratiques aujourd'hui sont chargés de graisses, de sel et de sucre, et sont généralement dépourvus de vitamines et minéraux nécessaires. Ceux qui suivent le système 4-4-12 TM et qui cherchent à brûler les graisses devraient remplacer ces repas destructeurs de régime par une alternative saine et pratique. Unicity Complete est une excellente alternative et contient beaucoup de vitamines, de minéraux, de fibres et de protéines.

## CARACTÉRISTIQUES ET BÉNÉFICES

- Contient 100% de votre apport quotidien recommandé pour de nombreuses vitamines et minéraux essentiels.
- Une boisson substitut de repas équilibrée qui vous aide à adhérer à 4-4-12 TM et à brûler les graisses.
- Fournit 12 grammes de protéines de haute qualité pour vous aider à garder une sensation de satiété, à construire une masse musculaire maigre, et à fournir de l'énergie sans provoquer de grands pics d'insuline.
- Contient 3 grammes de fibres pour aider à augmenter la satiété.
- Ne contient ni produits laitiers, ni gluten, ni produits à base de soja, ce qui en fait une option sûre pour les personnes souffrant d'allergies diverses.

## VEGAN COMPLETE

### QUANTITÉS PAR PORTION

CALORIES 90

CALORIES (LIPIDES) 20

| VALEURS NUTRITIVES        | % VALEUR QUOTIDIENNE |     |
|---------------------------|----------------------|-----|
| TENEUR TOTALE EN GRAISSES | 2G                   | 3%  |
| GRAISSES SATURÉES         | 0.5G                 | 3%  |
| GRAISSES TRANS            | 0G                   |     |
| CHOLESTÉROL               | 0MG                  | 0%  |
| SODIUM                    | 280MG                | 12% |
| POTASSIUM                 | 80MG                 | 2%  |
| TOTAL GLUCIDES            | 5G                   | 2%  |
| FIBRES ALIMENTAIRES       | 3G                   | 12% |
| FIBRES SOLUBLES           | 3G                   |     |
| SUCRES                    | 1G                   |     |
| PROTÉINES                 | 12G                  |     |

\* Le pourcentage de valeurs quotidiennes est basé sur une alimentation de 2000 calories. Vos valeurs quotidiennes peuvent être plus élevées ou moins élevées selon vos besoins en calories.

NUMÉRO DE L'ARTICLE : 27587

CONTENU: 690G

## SCIENCE

**Glucides - Les glucides-** Les glucides ont de nombreux rôles importants dans le corps, y compris dans les réactions enzymatiques, comme l'épine dorsale de l'ARN et de l'ADN, et en tant que source d'énergie primaire de l'organisme. Cependant, les glucides peuvent avoir des effets négatifs lorsqu'ils sont consommés en grandes quantités.

Lorsque nous mangeons un repas riche en glucides, notre niveau d'insuline augmente, et notre corps se met alors à stocker les calories excédentaires sous forme de graisses corporelles. Les aliments et les boissons déclarés « non gras » sont quelque peu trompeurs, parce que lorsque vous mangez beaucoup de sucre et de glucides, votre corps transforme tout excès de sucre en graisses.

Cependant, en se privant de glucides pendant un certain temps, notre corps ressent la diminution en glucose et le pancréas déclenche la production de glucagon. Cette hormone aide les tissus adipeux à éliminer les dépôts de graisses par la circulation sanguine, que le corps utilisera comme énergie – et votre corps se retrouve dans une situation de brûlage de graisses !

### Protéines

Un régime alimentaire élevé en protéines est important pour la perte de poids car ces calories sont brûlées plus lentement que les glucides. Cela évite les pics glycémiques qui sont tellement néfastes à la réduction de poids.

Des études montrent que les individus qui suivent un régime à haute teneur en protéines et faible teneur en glucides sont capables de brûler plus de graisses, d'augmenter la masse musculaire maigre, et d'avoir une sensation de satiété entre les repas.<sup>2,3</sup>

### Vitamines et minéraux

Il n'est pas évident de se procurer toutes les vitamines, les minéraux et les autres nutriments, dont le corps a besoin, dans notre régime alimentaire quotidien. Avec chaque portion, Unicity Complete fournit une gamme complète de vitamines et minéraux essentiels nécessaire pour performer à haut niveau.

## UTILISATION RECOMMANDÉE

Mélangez 2 cuillères de 23 g avec environ 250 ml d'eau ou de lait

## INGRÉDIENTS

Mélange de cinq protéines vegan (isolat de protéines de pois, protéines de chanvre, quinoa, protéines de riz, protéines de canneberge), mélange de fibres (gomme arabique, fibre prébiotique inuline, gomme de cellulose, gomme xanthane, carraghénane), arômes naturels, huile de tournesol, mélange de vitamines et de minéraux (citrate de potassium, citrate de sodium, fumarate ferreux, acide ascorbique, vitamine C), d-alpha tocophérol (vitamine E), sélénate de sodium, biotine, Niacinamide, palmitate de vitamine A, oxyde de zinc, gluconate de cuivre, vitamine D, pantothénate d-calcium, sulfate de manganèse, acide folique, iode de potassium, chlorhydrate de pyridoxine, Cyanocobalamin, riboflavine, chlorhydrate de thiamine, molybdène de sodium, chrome, triglycérides à chaîne moyenne, sel de mer, extrait de Stévia, jus Luo Han.

## RÉFÉRENCES

- 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.