

BREVI CENNI SU NUTRISHAKE®

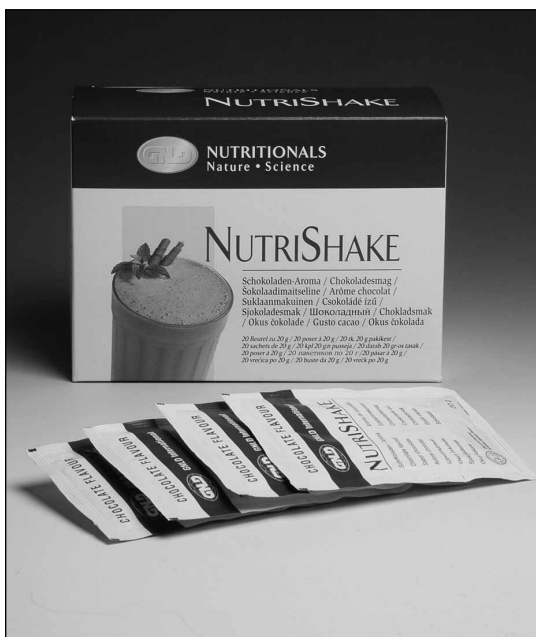
Delizioso e ideale per tutta la famiglia, Nutrishake offre un nutrimento naturalmente buono in ogni bicchiere. Formulato per supportare la nutrizione ottimale delle cellule, Nutrishake apporta una proporzione bilanciata di proteine, carboidrati e grassi e contemporaneamente fornisce tutti i 22 aminoacidi coinvolti nella nutrizione umana.

PERCHÉ UNA BEVANDA NUTRIZIONALE PER OTTENERE ENERGIA?

- **Pasti saltati, o costantemente fatti in un fast-food, o a basso tenore di grassi possono portare ad una perdita di energia e di vitalità.** Assumere le giuste porzioni di proteine e carboidrati garantisce un costante supporto energetico ed evita i “cali di zuccheri” e le insalubri merendine fra i pasti.
- **Coloro che hanno esigenze nutrizionali superiori alla media, tra cui i bambini, le persone fisicamente attive o sotto stress, hanno bisogno di un “carburante” di altissima qualità.** Sono necessarie perciò proteine di alta qualità e una miscela equilibrata di carboidrati semplici e complessi che possa soddisfare le esigenze dell’organismo.

PERCHÉ NUTRISHAKE DELLA GNLD?

- **Contiene proteine di altissima qualità.** Nutrishake è testato ed è dimostrato che il PDCAAS di Nutrishake è maggiore di 1.0.
- **Il “margine glicemico” garantisce l’erogazione immediata di energia, e il mantenimento di buoni livelli energetici per un periodo compreso tra le tre e le cinque ore.**
- **Quattro gusti deliziosi.** Vaniglia, cioccolata, fragola e caffè.
- **Fornisce tutte le proteine.** Contiene tutti i 22 aminoacidi necessari per la nutrizione umana, in forma altamente digeribile.
- **Una miscela unica di carboidrati integrali.** La formulazione equilibrata di carboidrati semplici e complessi fa sì che non vi siano picchi glicemici e conseguenti “cali di zuccheri”, evitando la reazione insulinica.
- **Basso contenuto di grassi e colesterolo.**
- **Dolcificato naturalmente con fruttosio.**
- **Ogni porzione fornisce la metà del calcio quotidianamente necessario, quando assunta con il latte.**
- **Assicura il risparmio proteico.** Dato che i carboidrati contenuti in Nutrishake assicurano energia all’organismo, le proteine vengono utilizzate esclusivamente per le loro funzioni peculiari di mantenimento e riparazione cellulare, oltre che per la crescita, funzioni che solo le proteine possono svolgere.



LA STORIA DI NUTRISHAKE®

I CARBOIDRATI FORNISCONO IL CARBURANTE PER L'ENERGIA CELLULARE

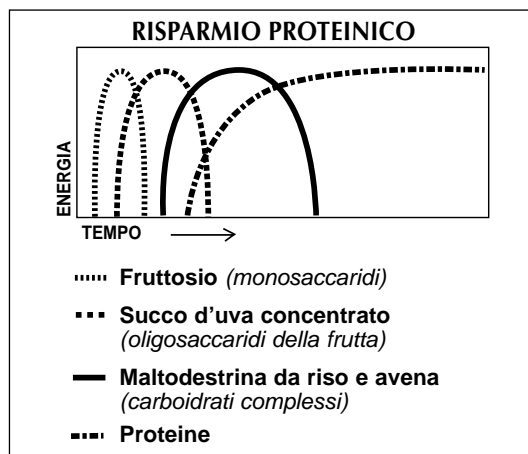
I carboidrati, che si trovano in tutti gli alimenti vegetali (e anche nei latticini) sono la principale fonte di energia per l'organismo. Le piante sintetizzano i carboidrati a partire dal biossido di carbonio combinato con l'acqua. Il corpo li utilizza spezzando i legami chimici e scindendo nuovamente le due sostanze, e utilizzando l'energia che proviene da questa reazione.

I carboidrati semplici sono gli zuccheri contenuti nei cibi, come il fruttosio, il glucosio, il maltosio e il lattosio. I carboidrati semplici vengono digeriti facilmente e velocemente immessi nel sangue.

NUTRISHAKE DELLA GNLD FORNISCE PROTEINE DI ECCELLENTE QUALITÀ

L'inimitabile formulazione di Nutrishake della GNLD è basata su una miscela ideale di fonti proteiche, compresi alcuni derivati del latte. L'esclusivo Processo Protogard ne accresce ulteriormente la digeribilità. Le sperimentazioni condotte hanno dato risultati eccezionalmente favorevoli riguardo alla facilità con cui le proteine contenute in Nutrishake vengono rese disponibili all'organismo, e assimilate.

Quel che più conta, è che Nutrishake garantisce un apporto equilibrato di tutti i 22 amminoacidi necessari all'uomo.



CARBOIDRATI SEMPLICI PER UN RILASCIO RAPIDO DI ENERGIA E UN OTTIMO GUSTO

Nutrishake è dolcificato naturalmente con fruttosio. Questo succo di frutta assicura il "margine glicemico". Il fruttosio è assorbito per primo, fornendo energia in fretta, ma senza far raggiungere il "picco del saccarosio" che può portare, attraverso la reazione insulinica, a conseguenti cali di zuccheri.

NUTRISHAKE È STATO TESTATO PER ESSERE USATO DAI BAMBINI E APPROVATO DALLE FAMIGLIE

Sono disponibili presso i laboratori alimentari della GNLD le ricette approvate dal SAB, che possono essere adattate per adeguarsi ai vostri obiettivi nutrizionali.

Usate Nutrishake come base per:

- Una bevanda mattutina che aiuta ad avere un cuore sano.
- Frullati ricchi di frutta e vegetali per i bambini.
- Bevande che apportano carboidrati per gli appassionati di sport.
- Una bevanda proteica a basso contenuto di grassi e di sodio.
- Un'ottima fonte di proteine, se mescolato con succo di frutta o acqua.
- Una fonte eccellente di proteine se mescolato con il latte, fornisce metà del fabbisogno giornaliero di calcio necessario per la solidità delle ossa.
- Un inizio perfetto per la giornata di tutti!

QUATTRO GUSTI

Nutrishake è disponibile nei deliziosi gusti di vaniglia, cioccolata, fragola e caffè.

RICETTE CON IL FRULLATORE PER NUTRISHAKE

Istruzioni generali: tutte le ricette seguono la stessa procedura di base:

1. Mettete PRIMA frutta, noccioline, semi, cereali e/o cubetti di ghiaccio (2-4) nel frullatore. La frutta congelata non deve essere scongelata.
2. Aggiungete liquido nella giusta dose (latte, succo di frutta o acqua).
3. Iniziando con la velocità PIU_ BASSA, frullate accuratamente, incrementando in modo graduale la velocità fin tanto che il composto non sia omogeneo e soffice.
4. Riducete la velocità fino a "lento" o "moderato". Aggiungete una busta di Nutrishake e frullate per ulteriori 10 o 20 secondi. Ne risulta un frullato abbondante.

La frutta ed i succhi di frutta possono essere FRESCHI, in SCATOLA (conservati in acqua o succo, scolati) o SURGELATI (non dolcificati), a meno che non sia specificato diversamente. I vegetali possono essere COTTI, CONSERVATI IN SCATOLA (scolati), o SURGELATI. Frutta e verdura dovrebbero essere tagliate in cubetti o comunque in pezzi prima di essere utilizzate.

CATEGORIE DI RICETTE

Ognuna delle ricette che seguono fornisce tutta la qualità nutrizionale di Nutrishake PIU' ulteriori nutrienti, per aiutarvi a raggiungere i vostri personali obiettivi alimentari. Sia che scegliate frullati ricchi di carotenoidi, salutari per il cuore, o frullati che forniscono un carico di carboidrati, in ogni caso si tratta di composti formulati con una base scientifica, che assicurano al tempo stesso un ottimo sapore e tutti i nutrienti di cui avete bisogno. Utilizzate comunque frutta di stagione facilmente reperibile sul mercato.

Godetevi la nutrizione integrale usando Nutrishake... se non altro per le sue caratteristiche salutari!

RICETTE RICCHE DI CAROTENOIDI

La ricerca ha dimostrato che le diete ricche di carotenoidi (la famiglia di nutrienti che include il beta-carotene) contribuiscono a diminuire il rischio di sviluppare la cataratta, malattie cardiache e molti tipi di cancro. Una dieta ricca di carotenoidi può anche rinforzare le funzioni immunitarie ed aumentare la longevità. Queste informazioni hanno portato le maggiori autorità che si occupano di salute a raccomandare di mangiare da 5 a 9 porzioni di frutta e verdura al giorno per ottenere una protezione nutrizionale ottimale contro le malattie croniche.

Ognuna delle ricette che seguono fornisce una porzione di cibi ricchi di carotenoidi per aiutarvi a raggiungere l'ottimizzazione alimentare di 5-9 porzioni di frutta e verdura al giorno. Gli ingredienti in queste ricette sono stati anche selezionati per fornire vitamina A, vitamina C e fibre naturali derivanti dalla frutta.

FRAGOLA - MELONE

- circa 1/4 di melone piccolo
- 4/5 fragole
- 200 ml di latte parzialmente scremato
- 1 busta di Nutrishake nel gusto preferito

ALBICOCCA - PERA - FRAGOLA

- 2/3 albicocche
- mezza pera
- 4/5 fragole
- 200 ml di latte scremato
- 1 busta di Nutrishake nel gusto preferito



FRAGOLA - CILIEGIA

- 4/5 fragole
- 4/5 ciliegie
- 200 ml di succo di ananas
- 1 busta di Nutrishake nel gusto preferito

ANANAS - CAROTA

- 2 fette di ananas
- 1 carota
- 200 ml di succo d'arancia
- 1 busta di Nutrishake nel gusto preferito

PER LA SALUTE DEL CUORE

La pressione sanguigna alta, un elevato livello di colesterolo e grassi, una dieta ricca di sodio sono considerati i maggiori fattori di rischio nello sviluppo di malattie cardiovascolari. Ridurre i grassi alimentari a meno del 30% delle calorie giornaliere totali ed il sodio a meno di 2,4 mg al giorno può aiutare a favorire le sane funzioni cardiovascolari. In più, alcuni nutrienti che si trovano nei cibi possono ulteriormente aiutare a minimizzare i fattori di rischio. Le ricerche dimostrano che il potassio aiuta a far diminuire la pressione sanguigna ed ha un effetto protettivo sul sistema vascolare. Mantenere i livelli di calcio ad almeno 500-700 mg al giorno può ridurre il rischio della pressione sanguigna più alta del dovuto.

Le fibre possono abbassare il livello dei lipidi nel sangue. Ognuna delle ricette che seguono ha un basso valore di grassi e sodio e fornisce potassio, calcio e fibre naturali della frutta.

PAPAIA - FRAGOLA

- circa mezza papaya grande
- 4/5 fragole
- 200 ml di succo di frutta
- 1 busta di Nutrishake nel gusto preferito

CILIEGIE - MELA

- 7/8 ciliegie dolci
- 200 ml di succo di mela
- 1 busta di Nutrishake nel gusto preferito

MANDARANCIO - LAMPONE - PERA

- 1 mandarancio o mandarino
- 3/4 lamponi rossi
- mezza pera
- 200 ml di succo d'arancia
- 1 busta di Nutrishake nel gusto preferito

ZUCCA - BACCHE VARIE

- Mezzo bicchiere di zucca schiacciata (NON le miscele per torte)
- 3/4 mirtilli o lamponi
- 200 ml di latte scremato
- 1 busta di Nutrishake nel gusto preferito

**PER UN CARICO DI CARBOIDRATI**

I carboidrati sono la maggiore fonte dell'energia utilizzata durante esercizi ginnici molto pesanti. Una dieta con un alto apporto di carboidrati supporta la conservazione di carboidrati nei muscoli per prestazioni elevate. Il 60% - 70% della dieta di un atleta deve essere rappresentata da carboidrati, per aumentare al massimo i benefici durante gli esercizi e per un rapido recupero; il carico di carboidrati dopo l'esercizio è particolarmente importante nel caso di gare che durano più giorni. Il magnesio, il potassio, il sodio ed il cloruro possono perdersi in quantità elevate quando il sudore è abbondante o prolungato; atleti resistenti possono rischiare di sviluppare squilibri o deficienze di questi nutrienti, causando un possibile danno alle prestazioni. Ognuna delle ricette che seguono fornisce carboidrati e pochissimi grassi. Ogni ricetta fornisce magnesio, potassio, sodio e cloruro.

PERA - CAROTA

- 1 pera
 - 1 carota
 - 2 cucchiaini di riso bianco (cotto)
 - 200 ml di succo d'arancia
 - 1 busta di Nutrishake nel gusto preferito
-

MANDARANCIO - PERA - BANANA

- 1 mandarancio o mandarino
 - mezza pera
 - mezza banana
 - 1 cucchiaino di farina d'avena (cottura regolare)
 - 200 ml di latte scremato
 - 1 busta di Nutrishake nel gusto preferito
-

MANDARANCIO - MANGO

- 1 mandarancio o mandarino
 - mezzo mango
 - 1 cucchiaino di farina d'avena (cottura regolare)
 - 200 ml di latte scremato
 - 1 busta di Nutrishake nel gusto preferito
-

BANANA - ALBICOCCA

- mezza banana
- 2/3 albicocche
- 3 cucchiaini di riso bianco (cotto)
- 200 ml di succo d'ananas
- 1 busta di Nutrishake nel gusto preferito