

## FORMULA 1 COOKIE CRUNCH

### ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES CLÉS



**Riche en protéines**



**Sans gluten**



**Sans produits laitiers**



**F1 fournit plus du tiers de votre apport quotidien recommandé en 25 vitamines et minéraux par portion même lorsqu'elle est préparée comme un Shake convenant aux végans.**



**Ingrédients de source végétalienne**



**5g de fibres**



Réf. 4467

- Le petit déjeuner démarre votre métabolisme. Lorsque vous vous réveillez, le niveau de sucre dans le sang dont votre corps a besoin pour alimenter votre journée est généralement faible. C'est pourquoi prendre un petit déjeuner équilibré est idéal.
- Formula 1 Cookie Crunch contient 25 vitamines et minéraux, tels que le magnésium, qui contribue à un métabolisme énergétique normal, en soutenant votre mode de vie actif et vos objectifs de contrôle du poids\* au petit-déjeuner, au déjeuner ou au dîner.
- La F1 Cookie Crunch est un mélange parfait de protéines de haute qualité, de fibres, de vitamines et de minéraux vous offrant à la fois une excellente nutrition et la commodité dans un délicieux shake.
- Vous n'avez plus à choisir entre repas sains ou commodité – Formula 1 Cookie Crunch est facile et rapide à préparer !
- Choisissez la façon dont vous préférez préparer votre shake de Formula 1 :
  - Profitez de F1 Cookie Crunch avec 250 ml de lait demi-écrémé pour 227 kcal et 18 g de protéines pour un petit-déjeuner onctueux.
  - Si vous optez pour un shake sans lactose ajouté convenant aux végans, mélangez-le à 250 ml de boisson au soja enrichie, pour 214 kcal et 16 g de protéines.
  - Vous cherchez un substitut de repas sans utiliser de lait ou de boisson au soja ? Essayez 2 cuillères doseuses de F1 Cookie Crunch + 2 cuillères de Mélange pour boisson protéinée + 300 ml d'eau, pour seulement 212 kcal et 24 g de protéines.
- Formula 1 offre nutrition, goût et commodité, le tout dans un shake.

# FORMULA 1 COOKIE CRUNCH



Réf. 4467

**Ingrédients :** isolat de protéines de soja, fructose, inuline, fibres d'avoine sans gluten, huile de soja, pétales de cacao (farine de riz, farine de maïs, sucre, poudre de cacao, fibre de riz, sel), mélange de minéraux (citrate de calcium, oxyde de magnésium, fumarate ferreux, sélénite de sodium, oxyde de zinc, carbonate de manganèse, chlorure de chrome (III), iodure de potassium, citrate de cuivre), phosphate de potassium, émulsifiant (lécithine de soja), arôme, poudre de lin biologique<sup>1</sup>, épaississants (gomme xanthane, gomme guar), mélange de vitamines (acide L-ascorbique (Vit. C), acétate de DL-alpha-tocophéryle (Vit. E), nicotinamide (Niacine), acétate de rétinyle (Vit. A), D-biotine (Biotine), D-pantothénate de calcium (Acide pantothénique), cholécalciferol (Vit. D), acide ptéroylmonoglutamique (Acide folique), phylloquinone (Vit. K), chlorhydrate de pyridoxine (Vit. B6), chlorhydrate de thiamine (Vit. B1), cyanocobalamine (Vit. B12), riboflavine (Vit. B2)), chlorure de sodium, poudre de fruits (papaye, grenade, myrtille), édulcorant (sucralose), persil en poudre, antiagglomérant (dioxyde de silicium).

Conseil : pour les allergènes, voir les ingrédients en gras.

<sup>1</sup> 2% des ingrédients agricoles proviennent de l'agriculture biologique.

NL-BIO-01

## Informations nutritionnelles

|                            | Portion : 26 g (2 cuillères à soupe) |             | Portions par boîte : 21  |   |
|----------------------------|--------------------------------------|-------------|--|---|
|                            | Pour 100 g                           |             | Par portion de 26 g avec 250 ml de lait demi-écrémé (1,5% de matières grasses) | Par portion de 26 g avec 250 ml de boisson au soja (enrichie) |
| Energie                    | 1664 kJ<br>398 kcal                  | -           | 953 kJ<br>227 kcal   | 897 kJ<br>214 kcal  |
| Matières grasses           | 9.7 g                                | -           | 6.6 g  | 6.3 g   |
| dont :                     | -                                    | -           | -  | -   |
| acides gras saturés        | 1.6 g                                | -           | 3.0 g  | 0.9 g   |
| acides gras mono-insaturés | 2.1 g                                | -           | 1.6 g  | 1.5 g   |
| acides gras polyinsaturés  | 5.5 g                                | -           | 1.5 g  | 3.6 g   |
| Glucides                   | 33 g                                 | -           | 21 g   | 21 g  |
| dont : sucres              | 21 g                                 | -           | 18 g<br>(12 g de sucre sont issus du lait)                                     | 15 g<br>(9 g de sucre sont issus de la boisson au soja)       |
| Fibres alimentaires        | 18 g                                 | -           | 5 g  | 5 g   |
| Protéines                  | 35 g                                 | -           | 18 g   | 16 g  |
| Sel                        | 1.2 g                                | -           | 0.6 g  | 0.6 g   |
| <b>VITAMINES</b>           |                                      | <b>%AR*</b> |  | <b>%AR*</b>   |
| Vitamine A                 | 1310 µg RE                           | 164%        | 377 µg RE  | 47%   |
| Vitamine D                 | 7.9 µg                               | 158%        | 2.1 µg   | 42%   |
| Vitamine E                 | 19 mg α-TE                           | 158%        | 5.1 mg α-TE  | 43%   |
| Vitamine K                 | 118 µg                               | 157%        | 31 µg  | 41%   |
| Vitamine C                 | 119 mg                               | 149%        | 35 mg  | 44%   |
| Thiamine                   | 1.2 mg                               | 109%        | 0.42 mg  | 38%   |
| Riboflavine                | 0.35 mg                              | 25%         | 0.55 mg  | 39%   |
| Niacine                    | 24 mg NE                             | 150%        | 6.5 mg NE  | 41%   |
| Vitamine B6                | 1.7 mg                               | 121%        | 0.56 mg  | 40%   |
| Acide folique              | 250 µg                               | 125%        | 75.8 µg  | 38%   |
| Vitamine B12               | 1.0 µg                               | 40%         | 1.3 µg   | 52%   |
| Biotine                    | 73 µg                                | 146%        | 28 µg  | 56%   |
| Acide pantothénique        | 6.8 mg                               | 113%        | 2.7 mg   | 45%   |
| <b>MINÉRAUX</b>            |                                      |             |  |   |
| Potassium                  | 1420 mg                              | 71%         | 768 mg   | 38%   |
| Calcium                    | 460 mg                               | 58%         | 423 mg   | 53%   |
| Phosphore                  | 890 mg                               | 127%        | 466 mg   | 67%   |
| Magnésium                  | 431 mg                               | 115%        | 143 mg   | 38%   |
| Fer                        | 22 mg                                | 157%        | 5.8 mg   | 41%   |
| Zinc                       | 12 mg                                | 120%        | 3.9 mg   | 39%   |
| Cuivre                     | 1.7 mg                               | 170%        | 0.47 mg  | 47%   |
| Manganèse                  | 3.3 mg                               | 165%        | 0.86 mg  | 43%   |
| Sélénium                   | 79 µg                                | 144%        | 21 µg  | 38%   |
| Chromium                   | 80 µg                                | 200%        | 21 µg  | 53%   |
| Molybdène                  | 77 µg                                | 154%        | 31 µg  | 62%   |
| Iodine                     | 230 µg                               | 153%        | 68.3 µg  | 46%   |

\* Apports de référence

## Nutrition optimisée

Formula 1 offre nutrition, goût et commodité, le tout dans un shake.

Formula 1 Cookie Crunch est un substitut de repas entièrement vegan\*\*, riche en protéines qui contribuent au développement et au maintien de la masse musculaire. Il est parfaitement équilibré en vitamines, minéraux et lipides.

- Apportez les nutriments dont votre corps a besoin, tout en répondant à vos préférences ou à vos exigences alimentaires. Formula 1 Cookie Crunch est élaborée à base d'ingrédients de source végétalienne, sans gluten et sans colorants artificiels.
- Riche en protéines, qui contribuent à augmenter la masse musculaire, Formula 1 est un substitut de repas contenant des micro et macronutriments clés ainsi que des plantes.
- Dégustez Formula 1 au petit-déjeuner, au déjeuner ou au dîner pour soutenir votre mode de vie actif et vos objectifs de contrôle du poids\*\*\*.

\*\*\* Pour le contrôle du poids : le remplacement de deux des repas principaux constituant la ration journalière d'un régime hypocalorique par des substituts de repas contribue à la perte de poids. Remplacez deux repas par jour par une délicieuse boisson Formula 1 et prenez un repas équilibré.

Pour un soutien à l'équilibre alimentaire et le maintien du poids : le remplacement d'un des repas principaux constituant la ration journalière d'un régime hypocalorique par un substitut de repas contribue au maintien du poids après la perte de poids. Remplacez un repas par jour par une délicieuse boisson Formula 1 et prenez deux repas équilibrés. Pour atteindre vos objectifs caloriques quotidiens, vous pouvez consommer également des encas nutritifs.

\*\*si mélangé avec 250 ml de boisson au soja enrichie

### AVANTAGES PRODUIT

- Riche en protéines
- F1 Cookie Crunch est un shake végétalien et sans produits laitiers lorsque vous le préparez avec une boisson au soja enrichie.
- F1 fournit plus du tiers de votre apport quotidien recommandé en 25 vitamines et minéraux par portion même lorsqu'elle est préparée comme un Shake convenant aux vegans.

### CONSEILS D'UTILISATION :

- Dégustez un shake de Formula 1 chaque jour comme repas nutritif. Secouez délicatement la boîte avant chaque utilisation car le contenu peut devenir compact. Pour préparer un délicieux shake, mélangez deux cuillères de poudre (26 g) avec 250 ml de lait demi-écrémé froid (1,5% de matières grasses) ou pour un shake sans lactose ajouté convenant aux vegans, avec 250 ml de boisson au soja enrichie.
- Vous cherchez un substitut de repas sans utiliser de lait ou de boisson au soja ? Essayez Formula 1 avec le Mélange pour boisson protéinée.

Profitez de ce produit dans le cadre d'un régime alimentaire varié et équilibré, et d'un mode de vie sain et actif. Retrouvez les recettes sur [myherbalifeshake.com](http://myherbalifeshake.com)

Votre Membre Indépendant Herbalife :

Ivo&Fosca LUCCHINI  
E-SHOP [www.vivialtop.com/fr](http://www.vivialtop.com/fr)

VIVI  
AL  
TOP

# ALLÉGATIONS VITAMINES ET MINÉRAUX

Fournit plus du tiers de votre apport quotidien recommandé en 25 vitamines et minéraux par portion.

## LE CALCIUM CONTRIBUE :

- À une fonction musculaire normale
- Le calcium est nécessaire au maintien d'une ossature normale

## LE CHROME CONTRIBUE :

- Au maintien d'une glycémie normale
- Au métabolisme normal des macronutriments

## LE FOLATE CONTRIBUE :

- À la synthèse normale des acides aminés
- À la formation normale du sang
- Au fonctionnement normal du système immunitaire
- À réduire la fatigue

## LE MANGANÈSE CONTRIBUE :

- Au métabolisme énergétique normal
- À la formation normale de tissus conjonctifs
- À protéger les cellules contre le stress oxydatif

## LE PHOSPHORE CONTRIBUE :

- Au métabolisme énergétique normal
- Au maintien d'une ossature normale

## LE POTASSIUM CONTRIBUE :

- Au fonctionnement normal du système nerveux
- À la fonction musculaire normale
- Au maintien d'une pression sanguine normale

## LE SÉLÉNIUM CONTRIBUE :

- Au maintien de cheveux et d'ongles normaux
- Au fonctionnement normal du système immunitaire
- À une fonction thyroïdienne normale
- À protéger les cellules contre le stress oxydatif

## LA VITAMINE A CONTRIBUE :

- Au maintien d'une peau normale
- Au maintien d'une vision normale
- Au fonctionnement normal du système immunitaire

## LA VITAMINE B12 CONTRIBUE :

- Au métabolisme énergétique normal
- Au fonctionnement normal du système immunitaire
- À réduire la fatigue

## LA VITAMINE C CONTRIBUE :

- À la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des os, du cartilage et de la peau
- Au métabolisme énergétique normal
- Au fonctionnement normal du système immunitaire
- À protéger les cellules contre le stress oxydatif
- À réduire la fatigue
- La vitamine C accroît l'absorption de fer

## LA VITAMINE D CONTRIBUE :

- Au maintien d'une ossature et d'une dentition normales
- Au maintien d'une fonction musculaire normale
- Au fonctionnement normal du système immunitaire

## LA VITAMINE E CONTRIBUE :

- À protéger les cellules contre le stress oxydatif

## LE ZINC CONTRIBUE :

- À une synthèse protéique normale
- À un métabolisme glucidique normal et au métabolisme normal des macronutriments
- Au maintien d'un taux normal de testostérone dans le sang
- À une fonction cognitive normale
- À une fertilité et une reproduction normales
- Au métabolisme normal des acides gras
- Au maintien d'une peau, de cheveux et d'ongles normaux
- Au fonctionnement normal du système immunitaire
- À protéger les cellules contre le stress oxydatif

## CONSEILS D'UTILISATION

- Dégustez un shake de Formula 1 Cookie Crunch chaque jour comme repas nutritif. Secouez délicatement la boîte avant chaque utilisation, car le contenu peut devenir compact. Mélangez deux cuillères à soupe (26 g) de poudre dans 250 ml de lait demi-écrémé froid (1,5 % de matière grasse) ou pour un shake sans lactose ajouté convenant aux vegans, avec 250 ml de boisson au soja enrichie.

Vous cherchez un substitut de repas sans utiliser de lait ou de boisson au soja ? Essayez Formula 1 avec le Mélange pour boisson protéinée et de l'eau.

Profitez de ce produit dans le cadre d'un régime alimentaire varié et équilibré, et d'un mode de vie sain et actif. Rendez-vous sur [myherbalifeshake.com](http://myherbalifeshake.com) pour d'autres recettes et suggestions de shake.

\* Pour le contrôle du poids : le remplacement de deux des repas principaux constituant la ration journalière d'un régime hypocalorique par des substituts de repas contribue à la perte de poids. Remplacez deux repas par jour par une délicieuse boisson Formula 1 et prenez un repas équilibré.

Pour un soutien à l'équilibre alimentaire et le maintien du poids : le remplacement d'un des repas principaux constituant la ration journalière d'un régime hypocalorique par un substitut de repas contribue au maintien du poids après la perte de poids. Remplacez un repas par jour par une délicieuse boisson Formula 1 et prenez deux repas équilibrés. Pour atteindre vos objectifs caloriques quotidiens, vous pouvez consommer également des encas nutritifs.