

Dane aktualne na dzień: 21-03-2026 08:57

Link do produktu: <https://naturitshop.eu/42-vital-niskokaloryczna-dieta-roslinna-510-g-p-456.html>



42 Vital Nisko kaloryczna dieta roślinna 510 g

Cena	20.00 Euro
Dostępność	Dostępny
Nr katalogowy	ac70
Producent	ALINESS

Opis produktu

42 Vital

Środek spożywczy zastępujący posiłek do kontroli masy ciała

Niskokaloryczna dieta roślinna!

Redukcja masy ciała już przy 2 posiłkach dziennie!

Wyśmienity, waniliowy smak

Znakomite przepisy dostępne na www.42vital.pl

7 pełnowartościowych posiłków w opakowaniu

Zawartość opakowania netto: 510 g

42 VITAL

Środek spożywczy zastępujący posiłek, do kontroli masy ciała.

42 Vital to innowacyjna, optymalna kompozycja 42 składników odżywczych (aminokwasy, witaminy i składniki mineralne - mikroelementy i makroelementy)

42 Vital to środek spożywczy zastępujący posiłek, do kontroli masy ciała:

- pomaga zredukować masę ciała*
- pomaga utrzymać masę ciała po jej redukcji*

*Zastąpienie jednego głównego posiłku dziennie w diecie niskokalorycznej środkiem spożywczym zastępującym posiłek, do kontroli masy ciała, pomaga w utrzymaniu masy ciała po jej utracie. Zastąpienie dwóch głównych posiłków dziennie w diecie niskokalorycznej środkami spożywczymi zastępującymi posiłek, do kontroli masy, pomaga w utracie wagi

42 Vital pomoże obniżyć wagę ciała w trakcie stosowania jako zamiennik dwóch głównych w posiłków a następnie utrzymać długotrwale obniżoną masę przy ciągłym stosowaniu jako zamiennik jednego głównego posiłku w ciągu dnia.

Jeden posiłek 42 Vital to zaledwie 248 kalorii. Przy tak niskiej wartości kalorycznej 42 Vital dostarcza organizmowi wszystkich niezbędnych składników i substancji odżywczych.

42 Vital dostarcza także dużą ilość cennego błonnika, którego włókna dłuższy czas utrzymują się w żołądku zapewniając uczucie sytości, jak po spożyciu obfitego posiłku.

Dlaczego warto urozmaicić dietę o 42 Vital:

- Dostarcza organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych
- Ma niską wartość kaloryczną
- Brak efektu jo-jo po zakończeniu stosowania diety
- Zapewnia długotrwale uczucie sytości
- Stabilizuje poziom cukru we krwi i dzięki temu zapobiega atakom głodu
- Zawiera wyłącznie składniki roślinne - produkt może być spożywany przez wegetarian
- Zawiera niski indeks glikemiczny i może być spożywany przez diabetyków
- Może zastąpić główne posiłki (1-2 dziennie)
- Ogranicza dostarczanie zbędnych substancji, które odkładają się w tkankę tłuszczową
- Poprawia przemianę materii i pracę jelit
- Dostarcza dużą ilość cennego błonnika pokarmowego
- Jest łatwy i szybki w przyrządzeniu
- Nie zawiera sztucznych barwników i konserwantów

Dla kogo jest 42 Vital?

- dla osób z nadwagą, chcących zredukować swoją masę ciała, zarówno mężczyzn, jak i kobiet
- dla osób po redukcji, które chcą utrzymać swoją nową, szczupłą sylwetkę
- dla osób aktywnych, sportowców amatorów
- dla osób zapracowanych, którym brakuje czasu lub pomysłu na regularne, pełnowartościowe posiłki
- dla diabetyków i wegetarian
- dla osób ceniących zdrowy styl życia
- dla osób z tendencją do „podjadania” wieczorami lub między posiłkami

Jeden lub dwa główne posiłki możesz zastąpić dietą 42 Vital.

42 VITAL doskonale zmałkuje jako samodzielny posiłek lub jako dodatek do ulubionych potraw. W zależności od upodobań można go stosować do dań słodkich, słonych lub ostrych.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do przygotowania posiłku 42 Vital należy rozpuścić 3 czubate miarki proszku (69 g) w 400 ml ciepłej wody (soku lub mleka)

mieszając energicznie łyżką lub shakerem. Powstały kremowy napój można wypić od razu lub odczekać kilka minut aż zgęstnieje, tak aby można go zjeść.

Zwiększając lub zmniejszając ilość płynu można regulować gęstość posiłku.

Należy przestrzegać zaleceń dotyczących sposobu przygotowania.

W celu urozmaicenia diety można przygotować posiłek z użyciem 42 Vital, stosując jeden z proponowanych przepisów - na słodko, słono lub ostro - zgodnie z upodobaniami.

1 czubata miarka – 23 g

3 czubate miarki- 69 g (posiłek – 248 kcal)

ZAŁECAMY JEŚĆ 42 VITAL JAK JUŻ ZGĘSTNIEJE, NA CIEPŁO ORAZ NALEŻY SPOŻYWAĆ DUŻE ILOŚCIĄ WODY (do 2 litrów) !!!

PRZYKŁADOWE PRZEPISY:

ŚNIADANIOWY DRINK NA START

250 ml soku z cząstkami owoców, 50 g chudego jogurtu 1,5 %, 100 ml wody mineralnej, 3 miarki 42 Vital

Sok, jogurt i wodę wlać do szklanki, dodać 42 Vital i dokładnie wymieszać. Według uznania rozcieńczyć wodą.

ŚWIEŻY DRINK POMIDOROWY

250 ml soku pomidorowego, 100 ml wody, 2 miarki 42 Vital, ewentualnie sól i pieprz do przyprawienia

Sok wraz z wodą wlać do wysokiej szklanki, dodać 42 Vital. Dokładnie wymieszać. Można doprawić solą i pieprzem.

KOKTAJL BANANOWY

250ml chudego mleka 1,5 %, 1 świeży banan, 100 ml wody mineralnej, 3 miarki 42 Vital

Banan zmiksować z wodą, dodać 42 Vital i dokładnie wymieszać.

MIX ZIOŁOWY

250 g chudego serka z ziołami, 150 ml wody, 3 miarki 42 Vital

Serek włożyć do miski i powoli zmieszać z wodą mineralną, dodać 42 Vital i dokładnie wymieszać.

To tylko niektóre z propozycji podania 42 Vital. Więcej ciekawych przepisów na dania i koktajle znajdziesz na www.42vital.pl

PROPOZYCJA STOSOWANIA:

Środkiem 42 VITAL można zastąpić 1 lub 2 główne posiłki w ciągu dnia, w zależności od efektu jaki chcemy osiągnąć:

-redukcja masy ciała (zastąpienie 2 głównych posiłków)

-utrzymanie masy ciała po jej redukcji (zastąpienie 1 głównego posiłku)

SZCZEGÓLNICIE MOCNO POLECAMY: śniadanie i obiad jeść normalnie (wg poniższych 10 zasad), natomiast drugie śniadanie, podwieczorek czy kolację zastąpić posiłkiem 42 VITAL!

ZAŁECAMY JEŚĆ 42 VITAL JAK JUŻ ZGĘSTNIEJE I NA CIEPŁO!

ABY POSIŁEK BYŁ JESZCZE BARDZIEJ SYTY MOŻNA DODAC NASZ BŁONNIK WITALNY PLUS ACEROLA I FIBREGUM LUB OTRĘBY (MAKSYMALNIE 1-2 ŁYŻKI).

WARTO RÓWNIEŻ NP. PÓŁ GODZINY PO SPOŻYCIU 42 VITAL WYPIĆ SZKŁANKĘ CIEPŁEJ WODY!

10 ZASAD ODCHUDZANIA

Aby proces odchudzania był skuteczny i trwały trzeba przestrzegać zasad:

1. Jedz 5 posiłków dziennie (Śniadanie, Drugie Śniadanie, Obiad, Podwieczorek, Kolacja), co około 3 godziny. Najważniejsze jest śniadanie!!! Nie dopuszczaj do uczucia głodu!
2. Ogranicz do minimum słodkie i cukier. Owoce i warzywa też są słodkie, a można je jeść!
3. Ogranicz tłuszcze (do smażenia używaj oliwy z oliwek, jedz więcej ryb i drobiu).
4. Jedz dużo warzyw i owoców.
5. Gotuj na parze, duś, piecz zamiast smażyć, a jeśli już, to na oliwie z oliwek i krótko.
6. Pij dużo wody, 2-3 litry dziennie. Jeśli pijesz soki, to pamiętaj, że soki mają stosunkowo dużo kalorii!
7. Staraj się jeść produkty o niskim indeksie glikemicznym. Chleb z białej mąki zastąp np. pumpernikiem czy chlebem z mąki pełnoziarnistej. Generalnie wybieraj produkty jak najmniej przetworzone!
8. Jeśli musisz coś zjeść, bo odczuwasz głód, to najpierw wypij szklankę wody. Jeśli nadal trudno ci dotrzeć do posiłku, to zjedz warzywa. Polecamy pomidory, cukinie czy brokuły bez ograniczeń, mają niski indeks glikemiczny i mało kalorii.
9. Ruszaj się – gimnastyka, bieganie, marsz, jazda na rowerze czy rowerku stacjonarnym, ale także codzienna aktywność np. zakupy bez samochodu itp. Po prostu trzeba się więcej ruszać.
10. Oblicz dokładnie dzienne zapotrzebowanie organizmu na kalorie i staraj się utrzymać deficyt kalorii.

42 VITAL zapobiega gwałtownym skokom poziomu cukru we krwi i związanych z nim uczuciem głodu - linia czerwona. Linia żółta obrazuje skok poziomu cukru po spożyciu glukozy, co doprowadza do niepożądanych oznak głodu.

Wartość odżywcza	w 100 g proszku	%RWS * (100 g)	w 3 czubatych miarkach (posiłek**)	%RWS * (3 czubate miarki)
Wartość energetyczna	1500 kJ/ 355 kcal	18%	1050 kJ/ 248 kcal	12%
Tłuszcz	5,0 g	7%	3,5 g	5%

- w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,3 g	7%	0,9 g	5%
Węglowodany	39,2 g	15%	27,4 g	11%
- w tym cukry	36,9 g	41%	25,9 g	29%
Błonnik	8,8 g	**	6,2 g	**
Białko	33,4 g	67%	23,4 g	47%
Sól	2,1 g	35%	1,5 g	25%

WITAMINY	w 100g proszku		w 3 czubatych miarkach (posilek**)	
	Zawiera średnio	%RWS *	Zawiera średnio	%RWS *

SKŁADNIKI MINERALNE

Witamina A	1074 µg	134%	751,0 µg	94%
Witamina D	2,5 µg	50%	1,7 µg	34%
Witamina E	14,7 mg	123%	10,3 mg	86%
Witamina C	74,2 mg	93%	51,9 mg	65%
Tiamina	2,5 mg	227%	1,8 mg	164%
Ryboflawina	2,5 mg	179%	1,7 mg	121%
Niacyna	28,6 mg	179%	20,0 mg	125%
Witamina B6	2,5 mg	179%	1,8 mg	129%
Kwas foliowy	287 µg	144%	201 µg	101%
Witamina B12	2,2 µg	88%	1,6 µg	64%
Biotyna	37,6 µg	75%	26,3 µg	53%
Kwas pantotenowy	4,5 mg	75%	3,2 mg	53%
Witamina K	40 µg	53%	28,0 µg	37%
Wapń	842 mg	105%	589,0 mg	74%
Fosfor	1072 mg	153%	750,0 mg	107%
Potas	1102 mg	55%	771,0 mg	39%
Żelazo	6,3 mg	45%	4,4 mg	31%
Cynk	4,8 mg	48%	3,4 mg	34%
Miedź	1,1 mg	110%	0,76 mg	76%
Jod	90,3 µg	60%	63,2 µg	42%
Selen	25,7 µg	47%	18,0 µg	33%
Magnez	217 mg	58%	152,0 mg	41%
Mangan	3,2 mg	160%	2,3 mg	115%
Chlorek	134 mg	17%	94,5 mg	12%
Molibden	39,4 µg	79%	27,6 µg	55%
Sód	844 mg	***	591 mg	***
Kwas linolowy	2,5 g	***	1,8 g	***
L-karnityna	284 mg	***	199 mg	***

RWS: dzienna referencyjna wartość spożycia. Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/ 2000 kcal).

** posilek: 3 czubate miarki proszku (69 g) w 400ml wody

***: referencyjna wartość spożycia nie została ustalona.

Aminokwasy na bazie roślinnej:

L-glutamina, L-asparagina, L-leucyna, L-arginina, L-lizyna, L-tyrozyna, L-prolina, L-seryna, L-fenylalanina, L-walina, L-histydyna, L-izoleucyna, L-alanina, L-glicyna, L-treonina, L-cystyna, L-metionina L-tryptofan.

Lista składników:

Izolat białka sojowego, fruktoza, dekstroza, dekstryna kukurydziana błonnika pokarmowego, emulgator (lecytyna sojowa), substancja zagęszczająca (Glukomannan Konjac), sól potasowa kwasu fosforowego, sole wapniowe kwasu ortofosforowego, węglan wapnia, naturalny aromat, węglan magnezu, cytrynian sodu, sole sodowe kwasu ortofosforowego L-karnityna, kwas winowy (L(+)-), L-metionina, L-histydyna, L-askorbinian sodu, laska wanilii w proszku, nikotynamid, glukonian cynku, D-alfa tokoferol, siarczan manganu, D-pantotenian wapnia, difosforan żelaza(III), monoazotan tiaminy, chlorowodorek pirydoksyny, ryboflawina, siarczan miedzi (II), octan retinyli, kwas pteroilomonoglutaminowy, selenian (IV) sodu, filochinon, jodek potasu, D-biotyna, cholekalcyferol, cyjanokobalamina.

42 Vital może być stosowany u diabetyków jako część planu dietetycznego. Do obliczeń należy przyjąć 2 jednostki chlebowe (wymienniki węglowodanowe) na jeden posilek.

Nie zawiera glutenu ani laktozy

Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

Produkt nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

Zaleca się stosowanie zrównoważonej i zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia.

Przechowywanie: Przechowywać w chłodnym i suchym miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Po otwarciu należy zużyć produkt w ciągu 4 tygodni.