

வெல் ஆல் பிளான்ட் புரோட்டீன் பவுடரானது மிகச் சிறந்த உயர்தரமான புரதமாகும்

உலகத்தின் பல பகுதிகளில் உள்ள சிறந்த உற்பத்தியாளர்களிடம் இருந்து சோயா, கோதுமை மற்றும் பட்டாணி புரதங்கள் இறக்குமதி செய்யப்படுகின்றன. இந்த உற்பத்தியாளர்கள் தரத்தின் மீது அக்கறை உடையவர்கள். தரத்தில் எந்த வித்தியாசமும் இல்லாமல் தொடர்ச்சியாக புரதப் பொருட்களை விநியோகித்து வருபவர்கள்.

சோயா புரத ஐசோலேட்: இதில் சுப்ரோ® என்பது இ.ஐ.துய் போன்ட் தெ நெமோர்ஸி மற்றும் கம்பெனியின் அல்லது அதனுடைய அங்கீகரிக்கப்பட்ட கம்பெனிகளின் பதிவு பெற்ற ட்ரேட்மार्க் ஆகும். யு.எஸ்.ஏ-வில் உள்ள சோலேயே எல்.எல்.சி-யில் இருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்டது.

- கோதுமை புரதம்: பெல்ஜியத்தில் இருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்டது
- பட்டாணி புரத ஐசோலேட்: .பிரான்சில் இருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்டது

பயன்படுத்தும் வழிமுறைகள்

1. ஒரு கரண்டி (10கிராம்) பவுடரை எடுத்து ஒரு டம்ளர் பால், குப், பழச்சாறு அல்லது ஏதாவது ஒரு பானத்தில் சேர்க்கவும். நன்றாகக் கரையும் வரை நன்கு கலக்கவும். உங்கள் விருப்பத்துக்கேற்ப இனிப்பு மற்றும் பிற சுவைகளை சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
2. அதிக அளவு புரதம் நிறைந்த ஷேக் தயாரிக்க, வெல் ஆல் பிளான்ட் புரோட்டீன் பவுடருடன் புதிய .ப பதப்படுத்தப்பட்ட பழங்களைச் சேர்க்கவும் அல்லது உங்களுக்கு விருப்பமான சுவையைச் சேர்க்கவும். ஒரு பிளேண்டரில் கலக்கவும்.
3. எந்த ஒரு சமையலிலும் இது சேர்க்கப்படலாம். அதே போன்று ரொட்டி, பரோட்டா, இட்லி, தோசை, குழம்பு, பருப்பு, பக்கோடா, லட்டு, ராப்ரி, நாமக்பரா போன்ற உணவுப் பொருட்களோடு அல்லது அடுமணைப் பொருட்களான கேக், பிஸ்கட் முதலான பொருள்களோடும் சேர்க்கலாம். இதற்கென்று தனி சுவை ஏதும் இல்லாததால் எந்த உணவுப் பொருளோடும் இதனைச் சேர்க்கலாம்.



பாதுகாப்பாக வைத்திருத்தல்: குளிர்ச்சியான மற்றும் உலர்ந்த இடத்தில் வைத்திருக்கவும்.

பரிந்துரைக்கப்படும் பயன்பாடு: 1 கரண்டி (10கிராம்) என்று ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை

ஊட்டச்சத்து தகவல்	ஒரு முறை பரிமாறும் போது (10கிராம்) கிடைக்கும் தோராயமான ஊட்டச்சத்தின் அளவு
ஆற்றல் (கி.கலோரி)	36.19
புரதம் (கிராம்)	8.42
கார்போஹைட்ரேட் (கிராம்)	0.62
சர்க்கரை (கிராம்)	0.00
கொழுப்பு (கிராம்)	0.00

ஊட்டச்சத்து தகவல்	ஒரு முறை பரிமாறும் போது (10கிராம்) கிடைக்கும் தோராயமான ஊட்டச்சத்தின் அளவு
இன்றியமையாத அமினோ அமிலங்கள்	
ஐசோலியூசைன் (மி.கிராம்)	361
லீயூசைன் (மி.கிராம்)	649
வைசின் (மி.கிராம்)	385
மெத்தியோனைன் (& சிஸ்டைன்) (மி.கிராம்)	279

ஊட்டச்சத்து தகவல்	ஒரு முறை பரிமாறும் போது (10கிராம்) கிடைக்கும் தோராயமான ஊட்டச்சத்தின் அளவு
இன்றியமையாத அமினோ அமிலங்கள்	
.பெனிலைனைன் (ஞ டெரோசின்) (மி.கிராம்)	1185
த்ரீயோனைன் (மி.கிராம்)	347
ட்ரீபீ.பன் (மி.கிராம்)	186
வேலன் (மி.கிராம்)	360
ஹிஸ்டிடின் (மி.கிராம்)	299

மறுப்புரை: வெல் ஆல் பிளான்ட் புரோட்டீன் பவுடர் சிறந்த ஊட்டச்சத்தைத் தருகிறது. இது எந்த ஒரு நோயையும் கண்டறிவதையோ, சிகிச்சை அளிப்பதையோ, குணப்படுத்துவதையோ அல்லது வராமல் தடுப்பதையோ நோக்கமாகக் கொண்டதல்ல. இங்கே தரப்படும் தகவல் சுயமாக சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதற்காகத் தரப்படும் மருத்துவ ஆலோசனையும் அல்ல. இது தெரியப்படுத்த வேண்டும் என்ற கல்வி நோக்கத்திற்கானது மட்டுமே ஆகும். குறிப்பிட்ட நோய் நிலைமை உள்ளவர்கள் தங்களது மருத்துவரைக் கலந்து ஆலோசிக்குமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறார்கள். 2 வயதிற்கு குறைவான குழந்தைகளுக்கு இது ஏற்றதல்ல.



Modicare Limited, 5, Community Centre, New Friends Colony, New Delhi 110025
Tel.: 011-66623000 • Azadi Call Center: 011-66274100 • www.modicare.com
CIN - U72200DL1973PLC110617 © 2017 Modicare Limited. All rights reserved.

Oct. 2017

Modicare

Well
ALL PLANT PROTEIN POWDER

சோயா, கோதுமை மற்றும் பட்டாணி
புரதங்கள் சேர்ந்த முக்கலவையின் ஆற்றல்

கொலஸ்ட்ராலும் கொழுப்பும் இல்லாதது | லாக்டோஸ் இல்லாதது | 100% சைவம்



#SochBadlo

புரதங்கள் ஏன் முக்கியமானவையாக இருக்கின்றன?

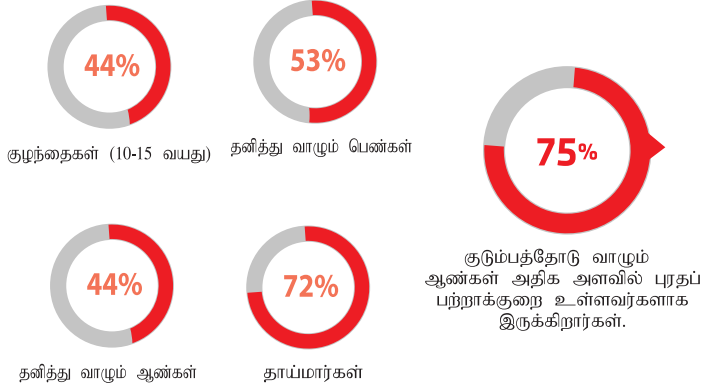
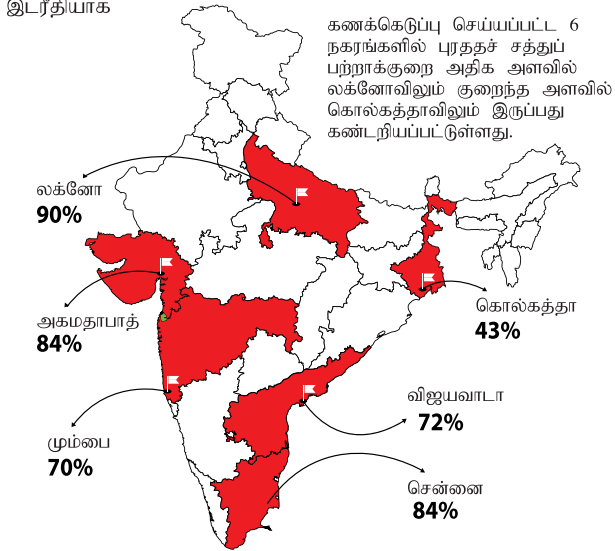
உடலின் ஒவ்வொரு செல்லிலும் காணப்படும் கூட்டுப்பொருள்களில் ஒன்றாக புரதங்கள் உள்ளன. இவை வாழ்க்கையின் இன்றியமையாத ஆதாரப் பொருளாகவும் உடலுக்குத் தேவைப்படும் மிக முக்கியமான ஊட்டச்சத்துப் பொருட்களில் ஒன்றாகவும் விளங்குகின்றன. மேலும் தசை, எலும்புகள், சருமம், முடி மற்றும் ரத்தம் போன்ற முக்கியமான உடல் திரவங்களின் இன்றியமையாத கட்டுமானப் பொருளாகவும் உள்ளன. வளர்ச்சிக்கும் சேதமடைந்த திசுக்களைச் சீரமைப்பதற்கும் புரதங்கள் அவசியமானவையாக இருக்கின்றன. உடலின் முக்கியமான வளர்சிதை மாற்றங்களை இவை சீரமைக்கின்றன. கொழுப்பு அதிகம் சேராத வகையில் உடலைப் பராமரிக்க, தசைத் திரட்சியைக் கட்டமைக்க, பசி உணர்வைத் தீர்த்து வைக்க மற்றும் ஆற்றல் நீடித்து இருக்கவும் புரதங்கள் உதவுகின்றன.

நாள்தோறும் புரதங்களை நான் ஏன் உட்கொள்ள வேண்டும்?

நமது உடலானது ஒவ்வொரு நாளும் தேய்மானம் அடைகிறது மற்றும் தினசரி தேவைகளுக்காக புரதங்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறது. நமது உடலுக்குப் புரதத்தின் தேவை என்பது தொடர்ச்சியாகத் தேவைப்படுவதாகும். ஏனெனில் உடலால் புரதத்தைச் சேமித்து வைக்க முடியாது. எனவே நாள்தோறும் நாம் புரதத்தை உட்கொள்வது என்பது முக்கியமானதாகும்.

இந்தியாவில் புரதச் சத்துப் பற்றாக்குறை அதிக அளவில் உள்ளது.

இடீரீதியாக



ஆதாரம்: டைம்ஸ் ஆஃப் இந்தியாவில் 26 ஜூலை 2017ல் வெளியிடப்பட்ட ஆய்வு.

புரதம் யாருக்கெல்லாம் தேவைப்படுகிறது?

வளரும் குழந்தைகள்: ஒட்டுமொத்த வளர்ச்சிக்கும் மேம்பாட்டுக்கும் அவசியமானதாகிறது. • வயது வந்தோர்: நான் முழுவதும் அதிக அளவில் ஆற்றலை பராமரித்துக் கொள்ள முக்கியமானது. மேலும் தசைத் திரட்சிகளைக் கட்டமைக்கவும் மீள்கட்டமைக்கவும் உதவுகிறது. அதேபோன்று செல்களின் வளர்ச்சிக்கும் சேதமுற்ற செல்களைச் சீரமைக்கவும் உதவுகிறது. • முதியோர்கள்: கொழுப்பில்லாத தசைத் திரட்சியைப் பராமரிக்கவும் வலுவூட்டவும் உதவுகிறது. இவையே ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைக்கு உதவுபவையாக இருக்கின்றன. • அத்தெட்டுகள் : விளையாட்டு வீரர்கள்: தசைத்திரட்சி மேம்பாட்டுக்கும் தசையின் வலுவை மீட்டெடுக்கவும் ஆற்றலுக்கும் தேவை. • லாக்டோஸ் சகிப்புத்தன்மை இல்லாதவர்களுக்கு • அதிகப் புரதம் உள்ள உணவின் தேவை உள்ள நபர்கள்

ஜி.சி.எம்.ஆர் பரிந்துரைப்படி புரதத்தின் தேவை (இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கவுன்சில்)

- வயது வந்த நபர் ஒருவருக்கு சராசரியாக நாள்தோறும் அவரின் உடல் எடையில் ஒரு கிலோவுக்கு ஒரு கிராம் புரதம் தேவை.
- ஒரு குழந்தைக்கு அதன் உடல் எடையில் ஒரு கிலோவுக்கு 1.2கிராம் புரதம் நாள்தோறும் தேவை.



Well
ALL PLANT PROTEIN POWDER



சோயா புரத ஐசோலேட்

புரித கொழுப்பு மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் குறைவாக இருக்கின்ற உணவுத் திட்டத்தில் ஒரு நாளைக்கு 25கிராம் சோயா புரதத்தைச் சேர்த்துக் கொள்வது என்பது இதய நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பைக் குறைப்பதாக யு.எஸ்.எஃப்.டி.ஏ நிர்ணயித்துள்ளது. இது பசி நீங்கிய உணர்வைத் தருவதோடு தசை வலுவை மீளப் பெறவும் தசைத் திரட்சியின் அபிவிருத்திக்கும் எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்துக்கும் அறிவு வளர்ச்சிக்கும்மூ உதவுகிறது.*

* பல்வேறு ஆய்வுகளின் அடிப்படையில் அமைந்த தகவலாகும். இது பொதுவான கட்டுப்பாடில்லாத வலைத்தள - டொமைனில் கிடைக்கும் தகவலாகும்.

வெல்ஆல் பிளான்ட் புரோட்டீன் பவுடரின் நன்மைகள்:

- ✓ அதிக அளவு புரதம் கொண்டது. இதில் உள்ள 84முக்கும் அதிகமான புரதம் தாவர மூலப்பொருட்களில் இருந்து பெறப்பட்டது ஆகும்.
- ✓ ஒரு முறை பரிமாறப்படும் வெல் ஆல் பிளான்ட் புரோட்டீன் பவுடரில் (10கிராம்) அதிகத் தரத்திலான புரதம் 8.4கிராம் உள்ளது.
- ✓ கொலஸ்ட்ரால் இல்லை ✓ கொழுப்பு இல்லை ✓ லாக்டோஸ் இல்லை
- ✓ இதில் சர்க்கரை, செயற்கை வண்ணங்கள், சுவை மற்றும் கெட்டுப் போகாமல் பாதுகாக்கும் பொருட்கள் எதுவும் சேர்க்கப்படவில்லை.
- ✓ 100% சைவம் ✓எளிதாக செரிமானம் ஆகக் கூடியது ✓ஜி.எம்.ஓ இல்லாதது**
- ✓ இயற்கையாகக் கிடைக்கும் சோயா ஐசோ.பிளவோன்கள்
- ✓ திரவத்தோடு எளிதில் கலந்து திரி திரியாக இல்லாமல் அதிக அளவில் கரையக் கூடியது.
- ✓ தனிச்சுவை இல்லாதது. எனவே ஏறத்தாழ அனைத்து உணவுப் பொருட்களோடும் பாணங்களோடும் இதனைச் சேர்க்கலாம்.
- ✓ சமைத்தல், சுடுதல், கம்பி அடுப்பில் சுடுதல், மைக்ரோ வேப் அடுப்பில் வைத்தல், குளிர்வித்தல், உறைய வைத்தல் என எது செய்தாலும் இதன் ஊட்டச்சத்தின் மதிப்பானது அப்படியே இருக்கும்.

வெல் ஆல் பிளான்ட் புரோட்டீன் பவுடர் புரதச் செரிமானத்துக்கேற்ப சீர்திருத்தப்பட்ட அமினோ அமிலங்களுக்கான மதிப்பெண் புள்ளி (னுஊயுயு) 1.0-ஐப் பெற்றுள்ளது. உலக சுகாதார நிறுவனம் நிர்ணயித்துள்ளவாறு ஒரு தரமான புரோட்டீன் வழங்கும் பொருளுக்கான அதிகப்பட்ச மதிப்பெண் புள்ளி இதுவே ஆகும்.

** மரபணு மாற்றம் செய்யப்பட்ட உயிரிகள்

சோயா, கோதுமை மற்றும் பட்டாணி புரதங்கள் சேர்ந்த முக்கலவையின் ஆற்றல்

கொலஸ்ட்ராலும் கொழுப்பும் இல்லாதது | லாக்டோஸ் இல்லாதது | 100% சைவம்

நீங்கள் ஆரோக்கியமாகவும் வலுவாகவும் இருப்பதற்கு புரதங்களும் அமினோ அமிலங்களும் மிகச் சரியாகச் சேர்க்கப்பட்ட கலவை.



கோதுமை புரதம்

இதில் குளுடாமைன் அதிக அளவில் உள்ளது மற்றும் குடல் ஆரோக்கியம், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி ஆகியவற்றுக்கும் உதவியாக உள்ளது. பசி நீங்கிய உணர்வைத் தருவதோடு எடைக் கட்டுப்பாட்டுக்கும் உதவுகிறது. தசை வலுவை மீளப் பெறவும் தசைத் திரட்சியின் அபிவிருத்திக்கும் உதவுகிறது.*



பட்டாணி புரத ஐசோலேட்

அர்ஜினின் செறிவாக உள்ளது. கிளை விடும் சங்கிலி அமைப்புடைய அமினோ அமிலமான லைசின் இதில் உள்ளது. இது ஆரோக்கியமான ரத்த ஓட்டத்துக்கும் ஆற்றல் உற்பத்திக்கும்மூ பெயர் பெற்றதாகும்.*



MRP: Rs. 2375
PACK SIZE: 500G CODE: FS052

MRP: Rs. 1015
PACK SIZE: 200G CODE: FS051