

## વેલ ઓલ પ્લાન્ટ પ્રોટીન પાઉડર એ શ્રેષ્ઠ હાઈ ક્વોલિટી પ્રોટીન છે

સોય, ઘઉં અને મટર પ્રોટીનની વિશ્વના શ્રેષ્ઠ ઉત્પાદકો પાસેથી આયાદ કરાય છે જેઓ ગુણવત્તા પ્રત્યે સભાન હોય છે અને તેમાં કોઈ ઉણપ ન આવે તે રીતે નિયમિત ઘોરણો પ્રોટીનનો સપ્લાય કરે છે. સોય પ્રોટીન આઈસોલેટ: તેમાં સુપ્રો આઈસોલેટેડ સોય પ્રોટીન છે. સુપ્રો એ ઈ.આઈ. ડુ પોન્ટ દ નિમોર્સ એન્ડ કંપની અથવા તેની સંલગ્ન કંપનીનો રજિસ્ટર્ડ ટ્રેડમાર્ક છે. સોલે એલએલસી, યુએસએ પાસેથી આયાત કરાયેલ.

- ઘઉં પ્રોટીન: બેલ્જિયમમાંથી આયાત કરેલ
- મટર પ્રોટીન આઈસોલેટ : ફ્રાન્સમાંથી આયાત કરેલ

## ઉપયોગના નિર્દેશ

1. દૂધ, સૂપ, જ્યૂસ અથવા અન્ય કોઈ પણ પ્રવાહીના એક ગ્લાસમાં ૧ સ્કૂપ (૧૦ ગ્રામ) ઉમેરો. પૂરેપૂરો ઓગળી ન જાય ત્યાં સુધી સતત હલાવતા રહો. તમારા સ્વાદ મુજબ શર્કરા અને ફ્લેવર્સને ઉમેરી શકાય.
2. પ્રોટીનથી સમૃદ્ધ શેક્સ બનાવવા તેમાં તાજા/ ફ્રોઝન ફળો અથવા તમારી મનપસંદ ફ્લેવરને વેલ ઓલ પ્લાન્ટ પ્રોટીન પાઉડર સાથે ઉમેરો અને બ્લેન્ડરમાં મિશ્ર કરો.
3. તેને લગભગ તમામ રસોઈની સામગ્રી અને આહાર જેવા કે રોટલી, પૂરાઠા, ઈડલી, ડોસા, કઢી, દાળ, ભજીયા, લાડુ, રબડી, નમકપારા અથવા કેક, બિસ્કીટ વગેરે જેવી બેકડ ચીજોમાં ઉમેરી શકાય છે કારણ કે તે સ્વાદમાં કુદરતી છે.



સંગ્રહ : સૂકા અને ઠંડા ભાગમાં સંગ્રહ કરો

સૂચિત ઉપયોગ : ૧ સ્કૂપ (૧૦ ગ્રામ) દિવસમાં ત્રણ વાર

પોષણકારી માહિતી	પ્રતિ સર્વિંગ આશરે સંયોજન (૧૦ ગ્રા)
ઊર્જા (કેલરી)	36.19
પ્રોટીન (ગ્રામ)	8.42
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ (ગ્રામ)	0.62
શર્કરા (ગ્રામ)	0.00
ચરબી (ગ્રામ)	0.00

પોષણકારી માહિતી	પ્રતિ સર્વિંગ આશરે સંયોજન (૧૦ ગ્રા)
આવશ્યક એમિનો એસિડ્સ	
આઈસોલ્યુસાઈન (મિગ્રા)	361
લ્યુસાઈન (મિગ્રા)	649
લિસાઈન (મિગ્રા)	385
મેથિઓનાઈન (અને સિસ્ટાઈન) (મિગ્રા)	279

પોષણકારી માહિતી	પ્રતિ સર્વિંગ આશરે સંયોજન (૧૦ ગ્રા)
આવશ્યક એમિનો એસિડ્સ	
ફેનિલેલેનાઈન (અને ટાઈરોસાઈન) (મિગ્રા)	1185
થ્રેઓનાઈન (મિગ્રા)	347
ટ્રાયટોફાન (મિગ્રા)	186
વેલાઈન (મિગ્રા)	360
હિસ્ટિડાઈન (મિગ્રા)	299

જાહેર રદિયો : વેલ ઓલ પ્લાન્ટ પ્રોટીન પાઉડર સાહે પોષણ પૂરું પાડે છે અને તેનો ઉદ્દેશ કોઈ રોગના નિદાન, ઉપચાર, સારવાર કે રોકથામનો નથી. આ સાથે અપાયેલી માહિતી એ સ્વ ઉપચાર માટેની કોઈ તબીબી સલાહ નથી અને ફક્ત શૈક્ષણિક હેતુ છે. ચોક્કસ તબીબી સ્થિતિ ઘરાવનારા લોકોને તેમના તબીબની સાથે પરામર્શ કરવાની ભલામણ કરાય છે. ૨ વર્ષથી ઓછી વયના બાળકો માટે નથી.



## શા માટે પ્રોટીન્સ મહત્વપૂર્ણ છે ?

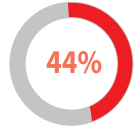
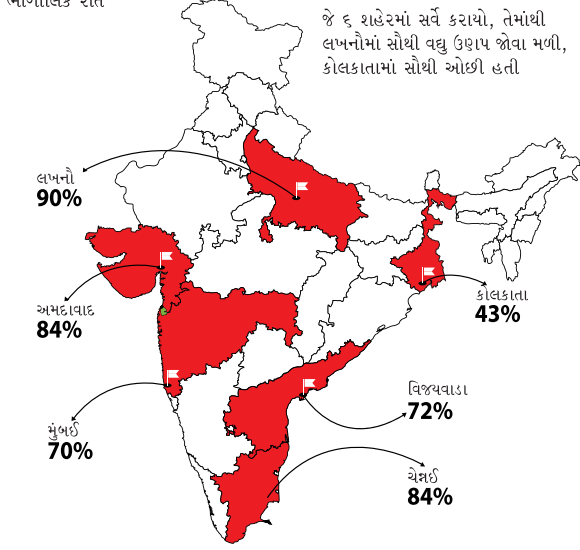
પ્રોટીન એ શરીરના દરેક કોષમાં જોવા મળતા ઘટકોની એક શ્રેણી છે. તેઓ જીવનને ટકાવી રાખવા મહત્વના છે અને શરીરને જરૂરી સૌથી મહત્વપૂર્ણ પોષકતત્વોમાંના એક છે. તે સ્નાયુ, હાડકાં, ત્વચા, વાળ અને લોહી જેવા જરૂરી શરીરના પ્રવાહીની રચનામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. ટિશ્યુની વૃદ્ધિ અને રિપેર માટે પ્રોટીન આવશ્યક છે. તે શરીરની મહત્વપૂર્ણ ચયાપચયની ક્રિયાનું નિયમન કરે છે. પ્રોટીન શરીરની લવચિકતા જાળવવા ઉપરાંત સ્નાયુની ઘટ્ટતાના નિર્માણ, ભૂખ અને ઊર્જાની સંતુષ્ટિમાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

## મારે દરરોજે પ્રોટીનનું સેવન કરવાની શી જરૂર છે ?

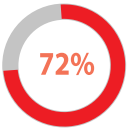
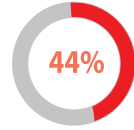
આપણા શરીરને રોજરોજ ઘસારો લાગે છે કારણ કે તે નિયમિત ઘોરણો પ્રોટીનનો ઉપયોગ કરે છે. શરીરને સતત પ્રોટીનની જરૂર પડે છે કારણ કે તે વધારાના પ્રોટીનનો સંગ્રહ નથી કરતું અને માટે દૈનિક સેવન જરૂરી છે.

### ભારતમાં પ્રોટીનની ઉણપનું પ્રમાણ ઘણું ઊંચું છે

ભૌગોલિક રીતે



૭૫% પુરુષો જે પરિવારવાળા હોય છે તેમનામાં પ્રોટીનની સૌથી વધુ ઉણપ હતી



સ્ત્રોત: ટાઈમ્સ ઓફ ઇન્ડિયાનો રદ્દમી જુલાઈ ૨૦૧૭નો અહેવાલ

## કોને-કોને પ્રોટીનની જરૂર પડે છે ?

- વિકસતા બાળકો: એકંદર વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે જરૂરી
- પુખ્તો: આખો દિવસ ઊર્જાનું ઊંચું પ્રમાણ જાળવવા માટે જરૂરી. વધારાનું કોષોની વૃદ્ધિ અને મરામત ઉપરાંત સ્નાયુના પુન:નિર્માણ અને નિર્માણમાં મદદરૂપ.
- વૃદ્ધો: સ્નાયુની લવચિકતા જાળવવા તેમજ તેની તાકાત માટે જરૂરી અને આ રીતે તંદુરસ્ત જીવનશૈલીને મદદરૂપ થાય છે.
- એથ્લિટ્સ કે રમતવીરો: સ્નાયુની ઘટ્ટતાના વિકાસ માટે, સ્નાયુની સુધારાની તાકાત અને ઊર્જા માટે.
- લેક્ટોસ અસહિષ્ણુ લોકો માટે
- જેને પણ ઊંચા પ્રોટીન આહારની જરૂર હોય.



### આઈસીએમઆર મુજબ પ્રોટીનની જરૂરિયાત (ભારતીય ઔષધ સંશોધન પરિષદ)

- એક પુખ્તને દરરોજે સરેરાશ શરીરના ૧ કિલો વજન દીઠ ૧ ગ્રામ પ્રોટીનની જરૂર પડે છે
- એક બાળકને દરરોજે શરીરના ૧ કિલો વજનદીઠ ૧.૨ ગ્રામ પ્રોટીનની જરૂર પડે છે.

**Well**  
ALL PLANT PROTEIN POWDER



### સોય પ્રોટીન આઈસોલેટ

યુએસએફડીએ દ્વારા નિર્ધારિત કરાયું છે કે સેચ્યુરેટેડ ચરબી અને કોલેસ્ટ્રોલનું ઓછું પ્રમાણ ઘરાવતા આહાર કે જેમાં દૈનિક ૨૫ ગ્રામ સોય પ્રોટીન હોય તેનાથી હૃદયરોગનું જોખમ ઘટે છે. શરીરની લવચિકતા અને વજનને નિયંત્રણમાં રાખવા ઉપરાંત સ્નાયુની રિકવરી અને સ્નાયુની ઘટ્ટતાના વિકાસ, હાડકાંના આરોગ્ય અને સમજશક્તિ કેળવવામાં મદદરૂપ થાય છે. \*

\* વિવિધ અભ્યાસ અને જાહેર મંચ પર ઉપલબ્ધ માહિતીના આધારે



### ઘઉંનું પ્રોટીન

ગ્લુટેમાઈનનું ઊંચું પ્રમાણ ઘરાવે છે અને આંતરડા, રોગપ્રતિકારકતાના આરોગ્ય અને વજનના નિયંત્રણ, સ્નાયુની રિકવરી અને સ્નાયુની ઘટ્ટતાના વિકાસને ટેકો આપે છે.\*



### મટર પ્રોટીન આઈસોલેટ

આર્ગિનાઈન, એમિનો એસિડની બ્રાન્ચ ચેઈન, લાયસાઈન, ટ્રિથિરામિસરણના આરોગ્ય અને ઊંજાના ઉત્પાદન માટે જાણીતું \*

## વેલ ઓલ પ્લાન્ટ પ્રોટીન પાઉડરના લાભો:

- ✓ પ્રોટીનનું ઊંચું પ્રમાણ જેમાંથી ૮૪૬ કરતા વધુ છોડના સ્ત્રોતોમાંથી મેળવેલા.
- ✓ એક સર્વિંગ (૧૦ ગ્રામ) વેલ ઓલ પ્લાન્ટ પ્રોટીન પાઉડર ૮.૪ ગ્રામ જેટલું હાઈ ક્વોલિટી પ્રોટીન પૂરું પાડે છે.
- ✓ કોલેસ્ટ્રોલ મુક્ત ✓ ચરબી મુક્ત ✓ લેક્ટોસ મુક્ત
- ✓ કોઈ ઉમેરેલી શર્કરા, રંગ, ફ્લેવર્સ અને પ્રિઝર્વેટિવ્સ નહીં
- ✓ ૧૦૦% શાકાહારી ✓ સરળતાથી પચે ✓ બિન- જીએમઓ \*\*
- ✓ કુદરતી પ્રાપ્ત થતા સોય આઈસોફલેવોન્સ
- ✓ મુક્ત પ્રવાહના પ્રવાહીમાં અત્યંત દ્રાવ્ય અને ગઠ્ઠા ન પડે તેવું
- ✓ સ્વાદમાં એવું કુદરતી કે જેના થકી તેને લગભગ તમામ ખાદ્ય પદાર્થો અને પીણામાં ઉમેરી શકાય.
- ✓ રાંધ્યા, બેક કર્યા, ગ્રીલ, મારીકો-વેવ, ચિલ્ડ કે ફ્રોઝન કર્યા પછી પણ તેનું પોષણ મૂલ્ય જાળવી રાખે છે.

વેલ ઓલ પ્લાન્ટ પ્રોટીન પાઉડર ૧.૦નો પ્રોટીન ડાયજેસ્ટિબિલિટી કરેક્ટેડ એમિનો એસિડ સ્કોર (પીડીસીએએસ) ઘરાવે છે, જે ડબ્લ્યુ.એચ.ઓ. દ્વારા સ્થાપિત પ્રોટીનનો સર્વોચ્ચ સંભવિત સ્કોર છે.

\*\*જીનેટિકલી મોડિફાઈડ ઓર્ગેનિઝમ



MRP: Rs. 2375  
PACK SIZE: 500G CODE: FS5052

MRP: Rs. 1015  
PACK SIZE: 200G CODE: FS5051