



TRIPLE PROTEIN SHAKE

Bebida enriquecida multiproteica
baja en carbohidratos para el
control saludable del peso



¿Se puede mejorar el tono corporal y la masa muscular con Lifeplus Triple Protein Shake?

Este excelente batido es el resultado de años de investigación intensiva realizada por los científicos de Lifeplus. Aporta una combinación sin precedentes de fuentes proteicas de primera calidad, todas de gran valor biológico, y calcio lácteo, magnesio soluble y potasio, y aproximadamente un tercio del valor diario (VD) de todos los minerales y vitaminas esenciales. Lifeplus Triple Protein Shake ayuda a desarrollar músculo y masa muscular. Este conocido batido se compone de una mezcla especial de proteínas derivadas de tres fuentes ricas en aminoácidos: la soja no modificada genéticamente, la proteína de leche aislada y la proteína de suero.

Nuestra proteína de suero se elabora mediante un proceso exclusivo que incorpora ultra y microfiltración a baja presión y baja temperatura y una tecnología avanzada de secado por atomización. Esto garantiza una desnaturalización proteica mínima y da como resultado un producto de suero muy rico en proteínas, prácticamente sin lactosa ni grasa, totalmente soluble y de sabor neutro. A diferencia de las proteínas de suero purificadas por intercambio iónico, es rico en fracciones biológicamente activas. Estas tres fuentes de proteínas aportan un espectro completo y equilibrado de todos los aminoácidos. La proteína de suero es una fuente especialmente rica de aminoácidos

esenciales y de cadena ramificada, vitales para la función y el desarrollo musculares. La proteína de soja también aporta beneficios específicos para la salud, incluyendo la salud cardiaca.

Cada ingesta de Triple Protein Shake aporta 20 gramos de proteína de gran calidad, solamente entre medio gramo y un gramo de grasa y entre uno y dos gramos de carbohidratos (un gramo el de vainilla y dos el de chocolate). Combinados con los suplementos Lifeplus Gold para hombre y mujer, aportando aproximadamente un tercio de la CDR de todas las vitaminas y minerales esenciales que pueden faltar en la dieta durante los programas de control de peso. Las fórmulas Gold contienen un amplio espectro de compuestos saludables para satisfacer sus necesidades.

La importancia de las proteínas

A parte del agua, las proteínas son el elemento con mayor presencia en el cuerpo humano. El agua representa alrededor del 65% de nuestra composición, seguida de las proteínas, con un 28% aproximadamente. Todas las células de nuestros huesos, músculos, pelo, piel, uñas, cerebro, corazón y otros órganos contienen proteínas. Las enzimas que produce el organismo para facilitar los procesos metabólicos están formadas por proteínas. Las proteínas denominadas inmunoglobulinas son un elemento importante del sistema de defensa

inmunitaria y son necesarias para mantener un sistema inmunitario sano.

El cuerpo humano se regenera con los aminoácidos de las proteínas; es importante consumir, por tanto, las cantidades adecuadas todos los días. Por desgracia, con tanta gente librando la «batalla contra los michelines» y perdiendo peso a base de limitar el aporte de calorías, una parte sustancial de los kilos que se pierden son de masa muscular, formada principalmente por proteínas. Para mantener la salud general durante las pérdidas de peso, la salud de los órganos y los procesos metabólicos, deben consumirse cantidades adecuadas de proteínas.

Las proteínas están compuestas por más de 20 aminoácidos diferentes, todos ellos importantes para el metabolismo. Ocho de ellos han sido clasificados como esenciales, lo que significa que no pueden producirse en el organismo y deben ingerirse con los alimentos. Hay otros diez aminoácidos que el organismo puede generar y que son importantes, pero no se clasifican como esenciales. El resto de los aminoácidos son condicionalmente esenciales, lo que significa que, bajo ciertas condiciones, el funcionamiento metabólico mejora si se ingieren con los alimentos.

Grasas esenciales, grasas mortales

Del mismo modo que las proteínas contienen aminoácidos, las grasas contienen ácidos grasos. Varios ácidos grasos han sido clasificados como

esenciales, especialmente el ácido linoleico y los omega-3 (al menos para una salud óptima). En los últimos años, la grasa alimenticia se ha identificado generalmente con el enemigo a combatir, pero lo cierto es que imprescindible para muchas funciones biológicas. El cerebro y otros órganos necesitan grandes cantidades de las grasas esenciales de la mejor calidad, como el colesterol, el DHA, el EPA (ácidos grasos omega-3 de cadena larga) y los fosfolípidos como la fosfatidilcolina y la fosfatidilserina. Cada una de estas grasas tiene una función específica en el mantenimiento de la forma, la fluidez, la estructura y el buen funcionamiento de las membranas celulares de los trillones de células de nuestro organismo. La mayor parte de las hormonas de nuestro organismo también están formadas por grasas alimenticias y el resto se componen de proteínas. Las restricciones severas de grasa en las dietas coinciden a menudo con la restricción de proteínas de gran calidad. Entre las grasas no recomendables se incluyen las grasas oxidadas (derivadas principalmente de alimentos fritos en aceites a altas temperaturas) y los ácidos grasos trans (derivados principalmente de aceites alterados químicamente). Lifeplus Triple Protein Shake aporta cantidades mínimas de grasas de gran calidad y ninguna grasa oxidada ni trans.

Carbohidratos

Los carbohidratos, a diferencia de las proteínas y de las grasas adecuadas, no son esenciales en la alimentación humana. Son útiles como fuente de energía, pero deben adaptarse cuidadosamente al tipo de metabolismo y al nivel de actividad. Lo que es más importante, la fibra se clasifica como carbohidrato pero no se utiliza como fuente de energía. La fibra es necesaria para el tubo digestivo y es importante en muchos sentidos, pero no puede digerirse ni utilizarse para generar energía. Muchos de los alimentos naturales ricos en carbohidratos contienen fibra, vitaminas, minerales y fitonutrientes, pero la mayor parte de ellos se pierden o se reducen drásticamente durante el refinamiento y el procesado. Lifeplus Triple Protein Shake contiene proteína de gran calidad

de suero, proteína aislada de leche y soja, pocos carbohidratos y grasas, y una cantidad representativa de vitaminas y minerales esenciales que ayudan a proporcionar estos nutrientes decisivos, especialmente importantes para aquellos que limitan su ingesta calórica.

La intolerancia a los carbohidratos influye en el aumento de peso abdominal

Para mantener un peso saludable, las personas con intolerancia a los carbohidratos deben evitar las dietas altas en carbohidratos. Se calcula que más de la mitad de las personas con sobrepeso son intolerantes a los carbohidratos. La eliminación de alimentos elaborados con harinas y azúcares refinados aumenta la probabilidad de reducir la grasa abdominal, mantener niveles de colesterol y triglicéridos que ya sean saludables y conservar una tensión arterial y un equilibrio hidroelectrolítico que ya sean asimismo saludables. En las mujeres, una cintura cuya circunferencia supere el 80% de la correspondiente a la parte más ancha de las caderas y, en los hombres, una cintura del tamaño de las caderas o mayor, como sucede en la llamada «barriga cervecera», son indicadores sólidos de intolerancia a los carbohidratos y de consumo prolongado de dietas demasiado ricas en carbohidratos para el tipo de metabolismo y el nivel de actividad física.

Las dietas ricas en proteínas son convenientes

Los programas de control de peso ricos en proteínas y bajos en carbohidratos son convenientes para muchas personas. La ingesta complementaria de las proteínas de gran calidad derivadas de la leche, el suero y la soja de Triple Protein Shake, cuya proteína de soja cuenta con la certificación de producto no modificado genéticamente, enriquece la alimentación con proteínas de gran valor biológico y complementa las dietas equilibradas en carbohidratos.

La pérdida de nutrientes esenciales puede ser perjudicial

Las dietas bajas en calorías totales pueden carecer de cantidades adecuadas de diferentes vitaminas y minerales.

Lifeplus Triple Protein Shake aporta las vitaminas esenciales A, complejo B, C, D y E y los minerales esenciales cobre, zinc, yodo, manganeso, selenio, magnesio, calcio, molibdeno y cromo. El mantenimiento o reposición de niveles saludables de cromo y la reposición diaria de vitaminas B puede ayudar a reducir las ansias de dulces y mejorar, en general, la capacidad de pensar con claridad y controlar el estrés de forma más eficaz. Prácticamente todo el mundo es consciente de la necesidad de una ingesta alimenticia adecuada de nutrientes esenciales, desde el calcio, el magnesio y la vitamina D para mantener los huesos y los nervios sanos a las vitaminas A, C y E y el selenio por su protección antioxidante. El selenio y el yodo son necesarios para una correcta función tiroidea, el molibdeno es un oligoelemento esencial necesario para el correcto metabolismo del hierro y de los compuestos de azufre, y el cobre, el zinc y el manganeso activan sistemas enzimáticos antioxidantes de vital importancia, entre sus muchas otras funciones. Lifeplus Triple Protein Shake es también una buena fuente de potasio (contiene más por toma que 225 g de zumo de naranja) y contiene solo 160 mg de sodio por toma.

Las fórmulas Gold para hombres y mujeres complementan y amplían el espectro de nutrientes que aportan estos batidos proteicos, con el fin de proporcionar una combinación óptima de nutrientes para un control saludable del peso y para ser utilizados como parte de una programa integral de alimentación y ejercicio adecuados.

Calcio, magnesio, salud y control de peso

En ocasiones, los minerales funcionan como si fueran dos polos con una relación similar a la del yin y el yang, como sucede con el calcio y el magnesio. Una cantidad demasiado grande de uno provoca una cantidad demasiado pequeña del otro. Por ejemplo, la gran importancia que los sectores lácteo, alimenticio y de elaboración de suplementos han atribuido al calcio como nutriente crucial para la salud de los huesos, sin destacar la importancia del magnesio, ha provocado que una población deficiente

en magnesio lo sea todavía más. Además de su función como componente básico de los huesos, el magnesio es esencial para el funcionamiento de más de 300 sistemas enzimáticos dentro del organismo, incluidos aquellos que producen ATP, la «moneda» energética que utiliza todo el cuerpo. Dos batidos Triple Protein Shake al día aportan el 100% del VD de magnesio (400 mg) en forma de glicinato de magnesio (una de las formas más solubles y asimilables de magnesio) y más de 1.200 mg de una forma única de calcio (calcio extraído y purificado de la leche o calcio lácteo), que también aporta magnesio y numerosos oligoelementos.

Calcio lácteo y control del peso

Aunque todavía es necesario seguir investigando, los resultados de estudios con animales, análisis de datos epidemiológicos, datos de observaciones y ensayos clínicos han comenzado a establecer una relación entre la ingesta de calcio y el control del peso, tanto en lo referente a la pérdida de grasa y peso como a la prevención del aumento de peso. Se han identificado mecanismos mediante los cuales el calcio alimenticio, especialmente el derivado de productos lácteos, influye en la acumulación de grasa y, por tanto, en el peso y la grasa

corporal. Las dietas ricas en calcio inhiben la acumulación de grasa y favorecen la descomposición de las reservas de grasa, la combustión de grasa y la termogénesis. Las fuentes lácteas de calcio inhiben el aumento de peso y grasa y aceleran la pérdida de grasa en mayor medida que otras fuentes complementarias de calcio. Este efecto aumentado de los productos lácteos en relación con el calcio complementario se debe probablemente a los compuestos bioactivos adicionales, como los aminoácidos de cadena ramificada del suero, que actúan sinéricamente con el calcio para incrementar la combustión de grasa y reducir su acumulación.

Excelente sabor sin azúcar añadido

Lifeplus Triple Protein Shake está edulcorado con sucralosa, que es 600 veces más dulce que el azúcar de mesa pero no contiene calorías adicionales. La FDA (agencia estadounidense para alimentos y fármacos) aprobó la sucralosa a finales de los años noventa, tras recibir más de 110 estudios realizados a lo largo de 20 años. En realidad se obtiene del azúcar de mesa y es una molécula químicamente estable que no es digerida ni absorbida de forma apreciable por el intestino. La sucralosa no debe confundirse con otros

edulcorantes, que pueden actuar como excitotoxinas en el cerebro. Mediante la incorporación de sucralosa en este popular suplemento proteico, se puede lograr un agradable sabor naturalmente dulce sin las calorías de la fructosa y de otros carbohidratos simples.

Una toma de Lifeplus Triple Protein Shake aporta:

- 250% de las proteínas de 225 g de leche entera
- 303% de las proteínas de 225 g de leche soja
- 72% de las proteínas de 85 g de solomillo magro de primera calidad
- Entre 221 y 224% del calcio de 225 g de leche entera
- Entre 115 y 124% del potasio de 225 g de zumo de naranja recién exprimido
- Entre 271 y 281% del magnesio de 100 g de espinacas frescas
- SIN grasas trans, únicamente entre 1 y 2 gramos de carbohidratos, 0,6 y 0,8 gramo de grasa, 130 y 139 mg de sodio, entre 2 mg de colesterol.
- Mezclado con 340 g de leche desnatada, tiene el beneficio adicional de aportar MÁS del 82 y 83% del valor diario de calcio.

Fuente: USDA Handbook n.º 8

LIFEPLUS TRIPLE PROTEIN SHAKE	
PERFIL DE AMINOÁCIDOS -CHOCOLATE	
Ácido aspártico	1.867 mg
Ácido glutámico	3.579 mg
Alanina	787 mg
Arginina	879 mg
Cistina	293 mg
Fenilalanina*	824 mg
Glicina	1.593 mg
Histidina	458 mg
Isoleucina*	952 mg
Leucina*	1.730 mg
Lisina*	1.446 mg
Metionina*	375 mg
Prolina	1.291 mg
Serina	9214 mg
Tirosina	741 mg
Treonina*	906 mg
Triptófano*	293 mg
Valina*	1.062 mg
Total	20.000 mg

LIFEPLUS TRIPLE PROTEIN SHAKE	
PERFIL DE AMINOÁCIDOS -VAINILLA	
Ácido aspártico	1.871 mg
Ácido glutámico	3.576 mg
Alanina	782 mg
Arginina	912 mg
Cistina	279 mg
Fenilalanina*	838 mg
Glicina	1.629 mg
Histidina	456 mg
Isoleucina*	949 mg
Leucina*	1.712 mg
Lisina*	1.433 mg
Metionina*	372 mg
Prolina	1.284 mg
Serina	931 mg
Tirosina	745 mg
Treonina*	884 mg
Triptófano*	289 mg
Valina*	1.061 mg
Total	20.000 mg

LIFEPLUS TRIPLE PROTEIN SHAKE	
PERFIL DE AMINOÁCIDOS -VAINILLA SIN EDULCORANTES	
Ácido aspártico	1.871 mg
Ácido glutámico	3.576 mg
Alanina	782 mg
Arginina	912 mg
Cistina	279 mg
Fenilalanina*	838 mg
Glicina	1.629 mg
Histidina	456 mg
Isoleucina*	949 mg
Leucina*	1.712 mg
Lisina*	1.433 mg
Metionina*	372 mg
Prolina	1.284 mg
Serina	931 mg
Tirosina	745 mg
Treonina*	884 mg
Triptófano*	289 mg
Valina*	1.061 mg
Total	20.000 mg

La tabla siguiente ofrece el análisis típico de los aminoácidos presentes en la combinación de fuentes proteínicas que contienen los batidos Triple Protein Shake de sabor a vainilla, chocolate y vainilla sin edulcorantes de Lifeplus. Las proteínas de suero, soja y leche aisladas constituyen las fuentes proteínicas.

NOTA: Estos son los valores del análisis típico; es importante tener en cuenta que el contenido de aminoácidos puede variar en función del lote.

*Aminoácidos esenciales

REFERENCES:

1. Mokdad AH, Bowman, BA, Ford ES, et al. The Continuing Epidemics of Obesity and Diabetes in the United States. *JAMA* Sep 12;286(10):1195-1200.
2. Fine JT, Colditz GA, Coakley EG, et al. A prospective study of weight change and health-related quality of life in women. *JAMA* 1999;282:2136-2142.
3. Willett WC. Dietary fat and obesity: an unconvincing relation. *Am J Clin Nutr* 1998;68:1149-1150.
4. de Roos NM, Bots ML, Katan MB. Replacement of dietary saturated fatty acids by trans fatty acids lowers serum HDL cholesterol and impairs endothelial function in healthy men and women. *Arterioscler Thromb Vasc Biol* 2001 Jul;21(7):1233-1237.
5. Liu S, Willett WC, Stampfer MJ, et al. A Prospective study of dietary glycemic load, carbohydrate intake, and risk of coronary heart disease in US women. *Am J Clin Nutr* 2000 Jun;71(6):1455-61.
6. Spieth LE, Harnish JD, Lenders CM, et al. A low-glycemic index diet in the treatment of pediatric obesity. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2000 Sep;154(9):947-951.
7. Rossner S, von Zweigbergk D, et al. Weight reduction with dietary fibre supplements. *Acta Med Scand* 1987;222:83-88.
8. Muls E, Kempen K, Vansant G, et al. Is weight cycling detrimental to health? A review of the literature in humans. *Int J Obes* 1995;19(3):S46-S50.
9. Racette SB, Schoeller DA, Kushner RF, Neil KM. Exercise enhances dietary compliance during moderate energy restriction in obese women. *Am J Clin Nutr* 1995;62:345-349.
10. Zemel MB. Role of calcium and dairy products in energy partitioning and weight management. *Am J Clin Nutr*. 2004 May;79(5):907S-912S.
11. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2005. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 18. Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp> (USDA Handbook No. 8).
12. Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults. Obesity Education Initiative, National Heart, Lung, and Blood Institute of the National Institutes of Health (NIH). NIH Publication No. 98-4083, September, 1998.
13. Statistics Related to Overweight and Obesity. National Institute of Diabetes & Digestive & Kidney Diseases (NIDDK) of the National Institutes of Health. <http://www.medhelp.org/NIDDK/GF-367.html>.

TRIPLE PROTEIN SHAKE – Chocolate

Nutrition Facts

30 servings per container

Serving size 1 level scoop (28.9g)

Amount per serving	Calories	91	% Daily Value*
Total Fat	0.6 g	1%	
Saturated Fat	0.14 g	1%	
Trans Fat	0 g		
Cholesterol	2 mg	1%	
Sodium	138 mg	6%	
Total Carbohydrate	2 g	1%	
Dietary Fiber	0.7 g	2%	
Total Sugars	0.3 g		
Includes	0.0 g Added Sugars	0%	
Protein	20 g	40%	
Vitamin D	4 mcg	20% • Calcium	626 mg 50%
Iron	1.4 mg	8% • Potassium	616 mg 14%
Vitamin A (100% as Beta-Carotene)	504 mcg RAE	60% • Vitamin C	26 mg 30%
Vitamin E	8.7 mg a-TE	60% • Vitamin K	28 mcg 25%
Thiamin (Vitamin B1)	0.5 mg	40% • Riboflavin (Vitamin B2)	0.6 mg 45%
Niacin	7 mg NE	45% • Vitamin B6	0.7 mg 40%
Folate	291 mcg DFE	70% • Vitamin B12	2.5 mcg 100%
Biotin	132 mcg	440% • Pantothenic Acid	3.5 mg 70%
Phosphorus	369 mg	30% • Magnesium	218 mg 50%
Zinc	5.8 mg	50% • Selenium	24 mcg 45%
Copper	0.7 mg	80% • Manganese	0.7 mg 30%
Molybdenum	26 mcg	60% •	

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INGREDIENTS: Soy Protein Isolate, Whey Protein Isolate, Milk Protein Isolate, Calcium Phosphate (from Milk), Cocoa (Processed with Alkali), Potassium Citrate, Natural and Artificial Chocolate and Vanilla Flavors, Magnesium Bis-Glycinate, Xanthan Gum, Magnesium Oxide, Citric Acid, Carrageenan, Sucralose (Non-Nutritive Sweetener), Maltodextrin, Silicon Dioxide, Vitamin C (L-Ascorbic Acid), Niacin (Nicotinamide), Zinc Sulfate, Vitamin A (Beta-Carotene), Vitamin E (D-Alpha-Tocopherol Acid Succinate) (from Soy), Pantothenic Acid (Calcium-D-Pantothenate), Manganese Sulfate, Vitamin B6 (Pyridoxine HCl), Riboflavin (Vitamin B2), Copper Sulfate, Thiamin Mononitrate (Vitamin B1), Vitamin D3 (Cholecalciferol), Calcium L-Methylfolate, Biotin, Vitamin K1 (Phytomenadione), Vitamin K3 (Phytomenadione), Sodium Molybdate, Sodium Selenite, and Vitamin B12 (Cyanocobalamin).

6678 Chocolate — US MOD 1A

INSTRUCCIONES DE USO: Para su uso como parte de un programa rico en proteínas y bajo en carbohidratos, mezcle 1 cucharada rasa de 60 cc (27.1–28.9 g) en 8 a 12 oz de agua o leche descremada una o dos veces al día.

Información sobre alergias: este producto ha sido procesado en una fábrica donde también se procesa pescado, marisco, soja y productos lácteos.

ADVERTENCIA: Dado que no todos los programas de ejercicio y de alimentación son adecuados para todo el mundo, antes de comenzar cualquier programa de ejercicio y/o de alimentación, debe consultar a su médico.

No sobrepase la dosis diaria recomendada. Los batidos de proteínas no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada. Mantenga este producto fuera del alcance de los niños.

No utilizar en dietas que aporten menos de 400 calorías al día sin supervisión médica.

Antes de tomar cualquier batido de proteínas, debe consultar con su médico si está embarazada, intentando quedarse embarazada, dando el pecho, recibiendo tratamiento médico o tomando otros medicamentos.

No probado en animales.

TRIPLE PROTEIN SHAKE – Vanilla

Nutrition Facts

30 servings per container

Serving size 1 level scoop (27.1g)

Amount per serving	Calories	91	% Daily Value*
Total Fat	0.8 g	1%	
Saturated Fat	0.14 g	1%	
Trans Fat	0 g		
Cholesterol	2 mg	1%	
Sodium	139 mg	6%	
Total Carbohydrate	1 g	0%	
Dietary Fiber	0.2 g	1%	
Total Sugars	0.3 g		
Includes	0.0 g Added Sugars	0%	
Protein	20 g	40%	
Vitamin D	4 mcg	20% • Calcium	620 mg 50%
Iron	1 mg	6% • Potassium	569 mg 10%
Vitamin A (100% as Beta-Carotene)	504 mcg RAE	60% • Vitamin C	26 mg 30%
Vitamin E	9 mg a-TE	60% • Vitamin K	28 mcg 25%
Thiamin (Vitamin B1)	0.5 mg	40% • Riboflavin (Vitamin B2)	0.6 mg 45%
Niacin	7 mg NE	45% • Vitamin B6	0.7 mg 40%
Folate	291 mcg DFE	70% • Vitamin B12	2.5 mcg 100%
Biotin	132 mcg	440% • Pantothenic Acid	3.5 mg 70%
Phosphorus	364 mg	30% • Magnesium	211 mg 50%
Zinc	5.7 mg	50% • Selenium	24 mcg 45%
Copper	0.7 mg	80% • Manganese	0.7 mg 30%
Molybdenum	26 mcg	60% •	

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INGREDIENTS: Soy Protein Isolate, Whey Protein Isolate, Milk Protein Isolate, Calcium Phosphate (from Milk), Potassium Citrate, Natural Vanilla Flavor, Magnesium Bis-Glycinate, Xanthan Gum, Magnesium Oxide, Citric Acid, Carrageenan, Sucralose (Non-Nutritive Sweetener), Maltodextrin, Silica, Vitamin C (L-Ascorbic Acid), Niacin (Nicotinamide), Zinc Sulfate, Vitamin A (Beta-Carotene), Vitamin E (D-Alpha-Tocopherol Acid Succinate) (from Soy), Pantothenic Acid (Calcium-D-Pantothenate), Manganese Sulfate, Vitamin B6 (Pyridoxine HCl), Riboflavin (Vitamin B2), Copper Sulfate, Thiamin Mononitrate (Vitamin B1), Vitamin D3 (Cholecalciferol), Calcium L-Methylfolate, Biotin, Vitamin K1 (Phytomenadione), Vitamin K3 (Phytomenadione), Sodium Molybdate, Sodium Selenite, and Vitamin B12 (Cyanocobalamin).

6679 Vanilla — US MOD 1

TRIPLE PROTEIN SHAKE – Vanilla Unsweet

Nutrition Facts

30 servings per container

Serving size 1 level scoop (27.0g)

Amount per serving	Calories	91	% Daily Value*
Total Fat	0.8 g	1%	
Saturated Fat	0.14 g	1%	
Trans Fat	0 g		
Cholesterol	2 mg	1%	
Sodium	139 mg	6%	
Total Carbohydrate	1 g	0%	
Dietary Fiber	0.2 g	1%	
Total Sugars	0.3 g		
Includes	0.0 g Added Sugars	0%	
Protein	20 g	40%	
Vitamin D	4 mcg	20% • Calcium	620 mg 50%
Iron	1 mg	6% • Potassium	569 mg 10%
Vitamin A (100% as Beta-Carotene)	504 mcg RAE	60% • Vitamin C	26 mg 30%
Vitamin E	9 mg a-TE	60% • Vitamin K	28 mcg 25%
Thiamin (Vitamin B1)	0.5 mg	40% • Riboflavin (Vitamin B2)	0.6 mg 45%
Niacin	7 mg NE	45% • Vitamin B6	0.7 mg 40%
Folate	291 mcg DFE	70% • Vitamin B12	2.5 mcg 100%
Biotin	132 mcg	440% • Pantothenic Acid	3.5 mg 70%
Phosphorus	364 mg	30% • Magnesium	211 mg 50%
Zinc	5.7 mg	50% • Selenium	24 mcg 45%
Copper	0.7 mg	80% • Manganese	0.7 mg 30%
Molybdenum	26 mcg	60% •	

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INGREDIENTS: Soy Protein Isolate, Whey Protein Isolate, Milk Protein Isolate, Calcium Phosphate (from Milk), Potassium Citrate, Natural Vanilla Flavor, Magnesium Bis-Glycinate, Xanthan Gum, Magnesium Oxide, Citric Acid, Carrageenan, Sucralose (Non-Nutritive Sweetener), Maltodextrin, Silica, Vitamin C (L-Ascorbic Acid), Niacin (Nicotinamide), Zinc Sulfate, Vitamin A (Beta-Carotene), Vitamin E (D-Alpha-Tocopherol Acid Succinate) (from Soy), Pantothenic Acid (Calcium-D-Pantothenate), Manganese Sulfate, Vitamin B6 (Pyridoxine HCl), Riboflavin (Vitamin B2), Copper Sulfate, Thiamin Mononitrate (Vitamin B1), Vitamin D3 (Cholecalciferol), Calcium L-Methylfolate, Biotin, Vitamin K1 (Phytomenadione), Sodium Molybdate, Sodium Selenite, and Vitamin B12 (Cyanocobalamin).

6680 Vanilla Unsweet — US MOD 1A