

# Forever Lite Ultra™

Ref. Producto: 470 (Vainilla) y 471 (Chocolate)



## Vainilla y Chocolate

Forever Lite Ultra™ es el complemento perfecto para un estilo de vida saludable, el estilo de vida de Forever Living.

Forever Lite Ultra™ integra un nuevo concepto, con la más reciente tecnología, para ayudarte a mantener una dieta y estilo de vida más sanos.

Dos raciones diarias de Forever Lite Ultra™ preparadas con leche descremada, como se indica en el etiquetado, aportan el 100% de la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) de vitaminas y minerales que aparecen en la sección de Información Nutricional. Forever Lite Ultra™ proporciona 18 aminoácidos esenciales, además de aminoácidos no esenciales y de cadena ramificada.

Forever Lite Ultra™ forma también parte esencial de los programas Clean 9, FIT 1 y FIT2 de Forever. ¡Estos deliciosos batidos te ayudarán a mantener bajo control tu cuerpo y lo pondrán en el camino adecuado para conseguir alcanzar el peso ideal de manera permanente y eficaz!

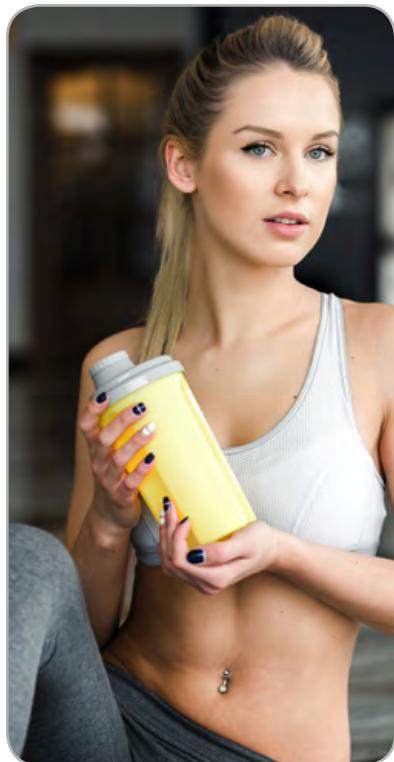
- DOS BATIDOS APORTAN EL 100% DE LA CDR DE NUMEROSES VITAMINAS Y MINERALES.
- DELICIOSO.
- APROX. 15 RACIONES POR BOLSA.

## Contenido

375g. Aproximadamente 15 porciones por bolsa.

## Indicaciones

Mezclar 1 cucharada medidora provista en el envase (26 g) con 300 ml de leche desnatada u otra bebida (soja o agua). Para conseguir un sabor especial, puede mezclarse con hielo o fruta. Agitar bien antes de su uso.



## Ingredientes Forever Lite Ultra™ Vainilla:

Proteína de Soja aislada (proteína de soja, lecitina de soja), crema (aceite de girasol, maltodextrina, almidón, mono- y diglcéridos, fosfato tricálcico), fructosa, sabor a vainilla (maltodextrina, sabor natural de vainilla, fosfato tricálcico, colorante (caramelo)), fosfato tripotásico, fructooligosacáridos, fosfato trisódico, espesante (goma guar), óxido de magnesio, mezcla de proteasas (mezcla de proteasas, maltodextrina), lecitina de soja en polvo, edulcorante (sucralosa), carbonato cálcico, ácido ascórbico (vitamina C), fumarato ferroso, D-alfa-tocoferil acetato (vitamina E, almidón, antiaglomerante (dióxido de silicio), niacinamida (vitamina B3), yoduro potásico (yoduro potásico, fosfato dicálcico), óxido de zinc, sulfato de manganeso monohidratado, biotina (vitamina B8, fosfato dicálcico), D-calcio pantoténato (vitamina B5), retinil palmitato (vitamina A, sacarosa, goma de acacia, almidón, fosfato tricálcico, antioxidante (DL-alfa tocoferol)), sulfato cúprico, levadura de cerveza, piridoxina hidroclorada (vitamina B6), hidrocloruro de tiamina (vitamina B1), colecalciferol (vitamina D, almidón, sacarosa, aceite de coco, ascorbato de sodio, antioxidante (DL-alfa tocoferol), agente antiaglomerante (dióxido de silicio)), riboavina (vitamina B2), ácido fólico (vitamina B9), selenito de sodio, cianocobalamina (vitamina B12, manitol). **Contiene soja. Sin gluten.**

## Información Nutricional

Ración diaria: 1 cucharada medidora (25g). Raciones por envase: 15	Cantidad por 100g polvo	Por Ración de 25g con 300ml de leche descremada	VRN: %*
Valor energético	384 kcal	201 kcal	10%
Grasas	12 g	3,9 g	6%
Grasa saturada	0g	0,3 g	1,5%
Total de carbohidratos	25 g	20 g	8%
Azúcares	8 g	16 g	18%
Fibra	4 g	1 g	†
Proteínas	52 g	24 g	48%
Sal	2,6 g	1 g	17%
Vitamina A	892 µg	226 µg	28%
Vitamina D	3 mg	0,8 mg	16%
Vitamina E	24 mg	6 mg	50%
Vitamina C	160 mg	43 mg	54%
Vitamina B1	2 mg	0,6 mg	55%
Vitamina B2	0,56 mg	0,8 mg	57%
Niacina [B3]	31 mg	8 mg	50%
Vitamina B6	2,35 mg	0,8 mg	57%
Ácido Fólico [B9]	340 µg	112 µg	56%
Vitamina B12	1,6 µg	2,8 µg	112%
Biotina [B7]	100 µg	33 µg	66%
Acido Pantoténico [B5]	7,6 mg	3,5 mg	58%
Calcio	76 mg	406 mg	51%
Potasio	2085 mg	1022 mg	51%
Magnesio	614 mg	187 mg	50%
Hierro	27,6 mg	7 mg	50%
Zinc	14,8 mg	5,2 mg	52%
Cobre	2 mg	0,5 mg	52%
Manganeso	4 mg	1 mg	50%
Selenio	69,6 µg	20 µg	36%
Yodo	300 µg	168 µg	112%

\* Valores de Referencia de Nutrientes basados en una dieta para un adulto medio (8400 KJ / 2000 Kcal).

† Cantidad Recomendada no establecida

## Ingredientes Forever Lite Ultra™ Chocolate:

Proteína de Soja aislada (proteína de soja, lecitina de soja), crema (aceite de girasol, maltodextrina, almidón, mono- y diglcéridos, fosfato tricálcico), fructosa, sabor de chocolate (polvo de cacao, maltodextrina, antiaglomerante (dióxido de silicio)),fosfato tripotásico, polvo de cacao, fructooligosacáridos, fosfato trisódico, espesante (goma guar), óxido de magnesio,mezcla de proteasas (mezcla de proteasas, maltodextrina), lecitina de soja en polvo, edulcorante (sucralosa), carbonato cálcico,ácido ascórbico (vitamina C), fumarato ferroso, D-alfa-tocoferil acetato (vitamina E, almidón, antiaglomerante (dióxido de silicio), niacinamida (vitamina B3), yoduro potásico (yoduro potásico, fosfato dicálcico), óxido de zinc, sulfato de manganeso monohidratado, biotina (vitamina B8, fosfato dicálcico), D-calcio pantoténato (vitamina B5), retinil palmitato (vitamina A, sacarosa, goma de acacia, almidón, fosfato tricálcico, antioxidante ( DL-alfa tocoferol)), sulfato cúprico, levadura de cerveza, piridoxina hidroclorada (vitamina B6), hidrocloruro de tiamina (vitamina B1), colecalciferol (vitamina D, almidón, sacarosa, aceite de coco, ascorbato de sodio, antioxidant (DL-alpha tocopherol), agente antiaglomerante (dióxido de silicio)), riboavina (vitamina B2), ácido fólico (vitamina B9), selenito de sodio, cianocobalamina (vitamina B12, manitol) **Contiene soja. Sin gluten.**

## Información Nutricional

Ración diaria: 1 cucharada medidora (25g). Raciones por envase: 15	Cantidad por 100g polvo	Por Ración de 25g con 300ml de leche descremada	VRN: %*
Valor energético	377 kcal	203 kcal	10%
Grasas	12 g	3,9 g	6%
Grasa saturada	0g	0,3 g	1,5%
Total de carbohidratos	24 g	20 g	8%
Azúcares	8 g	16 g	18%
Fibra	4 g	1 g	†
Proteínas	50 g	24 g	48%
Sal	2,6 g	1 g	17%
Vitamina A	858 µg	226 µg	28%
Vitamina D	3 mg	0,8 mg	16%
Vitamina E	23 mg	6 mg	50%
Vitamina C	154 mg	43 mg	54%
Vitamina B1	2 mg	0,6 mg	55%
Vitamina B2	0,53 mg	0,8 mg	57%
Niacina [B3]	30 mg	8 mg	50%
Vitamina B6	2,26 mg	0,8 mg	57%
Ácido Fólico [B9]	327 µg	112 µg	56%
Vitamina B12	1,5 µg	2,8 µg	112%
Biotina [B7]	96 µg	33 µg	66%
Acido Pantoténico [B5]	7,3 mg	3,5 mg	58%
Calcio	73 mg	406 mg	51%
Potasio	2085 mg	1043 mg	52%
Magnesio	590 mg	187 mg	50%
Hierro	26,5 mg	7 mg	50%
Zinc	14,2 mg	5,2 mg	52%
Cobre	1,8 mg	0,5 mg	52%
Manganeso	4 mg	1 mg	50%
Selenio	66,9 µg	20 µg	36%
Yodo	288 µg	168 µg	112%

\* Valores de Referencia de Nutrientes basados en una dieta para un adulto medio (8400 KJ / 2000 Kcal).

† Cantidad Recomendada no establecida

# Recetas de Batidos Forever Lite Ultra™

## Fresas y melocotón

1 cucharada Forever Lite Ultra™ de Vainilla  
 120 ml. Aloe Bits n' Peaches  
 145 ml. Leche desnatada  
 1/2 taza Frambuesas o fresas congeladas  
**Hielo picado**  
 Batir hasta la disolución de los ingredientes.

## Delicias de avena

1 cucharada Forever Lite Ultra™ de Vainilla  
 1 cucharadita Azúcar moreno  
 2 cucharaditas Avena instantánea  
 1/2 cucharadita Canela  
 230 ml. Leche desnatada o agua  
 Batir hasta la disolución de los ingredientes.

## Estilo Hawaiano

1 cucharada Forever Lite Ultra™ de Vainilla  
 120 ml. Aloe Vera Gel o Freedom  
 120 ml. Zumo de Piña  
 1/2 taza Piña, fresas u otra fruta congelada o fresca  
**Hielo Picado**  
 Batir hasta la disolución de los ingredientes.

## La huerta en tu vaso

1 cucharada Forever Lite Ultra™ de Vainilla  
 1 taza Zumo de manzana  
 1/2 taza Fruta fresca de temporada  
 1 taza Yogurt natural bajo en calorías  
 1 cucharadita Miel  
 1 Tableta triturada Forever Bee Pollen™  
**Hielo picado**  
 Batir hasta la disolución de los ingredientes.

## Todo sabor

1 cucharada Forever Lite Ultra™ Chocolate  
 300 ml. Leche desnatada fría  
 1 cucharada Vainilla en polvo  
 1/2 Plátano  
**Hielo picado**  
 Batir hasta la disolución de los ingredientes.

## Energía express

1/2 taza Forever Lite Ultra™ Chocolate  
 1 taza Mantequilla de cacahuate  
 1/2 taza de tu elección:  
 • coco fresco  
 • avena  
 • uvas pasas  
 ¡Mezcle, amase y haga bolitas pequeñas para un tentempié rápido!

## Delicia de chocolate

1 cucharada Forever Lite Ultra™ Chocolate  
 200-230 ml. Leche desnatada caliente  
 1/2 cucharada Gengibre  
 1/2 cucharada Clavo  
 1/2 tapón Granadina  
 Batir hasta la disolución de los ingredientes.

