



NUTRISHAKE

„NutriShake“ yra puikaus skonio maistingas kokteilis. Gėrimas idealiai tinka visai šeimai. „NutriShake“ sukurtas tam, jog aprūpintų ląsteles reikalingomis maistinėmis medžiagomis, jame subalansuotas baltymų, angliavandenių ir riebalų kiekis, gėrimas suteikia visas 22 aminorūgštis, kurios svarbios žmogaus mitybai.



NeoLife Scientific
Advisory Board



Kodas 610
vanilės skonio
20 maišelių x
20 g

Kodas 611
braškių skonio
20 maišelių x
20 g

Code 612
šokolado skonio
20 maišelių x
20 g

Kodėl reikia maistingo gėrimo, suteikiančio energijos?

- **Nepakankama mityba**, greitas maistas ar mažai kalorijų turinčių produktų vartojimas gali sumažinti energiją ir gyvybingumą. Jei vartojame pakankamai baltymų ir angliavandenių, organizmui suteikiame energijos ir apsaugome nuo staigaus cukraus koncentracijos mažėjimo bei prastos savijautos.
- **Žmonėms, kuriems reikia daugiau energijos, pavyzdžiui, vaikams, fiziškai aktyviems ar dažnai stresą patiriantiems, reikalingas aukščiausios kokybės „kuras“.** Organizmui reikia aukščiausios kokybės proteino ir subalansuoto paprastųjų ir sudėtinių angliavandenių mišinio.

Kodėl „NeoLife NutriShake“?

- **Puikus skonis!** Pilnavertis maistas, kuris patiks visai šeimai.
- **Greitai ir lengvai!** Sumaišykite su pienu, galima su vandeniu arba sultimis.
- **Trijų puikių skonių.** Vanilės, šokolado ir braškių.
- **Ypač aukštos kokybės baltymai.** „NutriShake“ yra puikaus aukštos kokybės baltymų šaltinis.
- **Visaverčiai baltymai.** Suteikia reikalingą kiekį visų 22 aminorūgščių, kurios yra svarbios žmogaus mitybai.
- **Subalansuotas glikemijos** lygis aprūpina greitą ir ilgalaikę energiją.
- Jei gėrimą sumaišysime su pienu, **vienoje porcijoje bus pusė kalčio paros normos.**

„NUTRISHAKE“ ISTORIJA

„NUTRISHAKE“ – KIEKVIENAM!

„NutriShake“ – ypač vertingi baltymai visai šeimai! Trys nuostabūs skoniai. „NutriShake“ sukurtas specialiai šeimai. „NeoLife“ siekė sukurti tokį baltyminį gerimą, kurį visi šeimos nariai galėtų vartoti kasdien - lengvai paruošiamą, kad net vaikai galėtų jį patys pasigaminti, ir tokį, kuris būtų subalansuotas, su visomis 22 būtiniausiomis aminorūgštimis. „NutriShake“ yra puikaus skonio, greitai ir lengvai paruošiamas, geriausios kokybės baltymų šaltinis, puikiausiai tinkantis kasdien visai šeimai. Gerkite „NutriShake“ ryte, gausite reikalingos energijos ir išvengsite rytinio nuovargio. „NutriShake“ galima vartoti mokykloje priešpiečių metu vietoje kaloringų saldumynų ir greitojo maisto užkandžių.

„NUTRISHAKE“ APRŪPINA AUKŠČIAUSIOS KOKYBĖS BALTYMAIS.

Unikali „NutriShake“ formulė prasideda nuo puikių baltymų šaltinių – kazeino ar pieno proteinų. „NutriShake“ įsisavinimas tampa dar geresnis dėl „NeoLife“ sukurto „Protoguard“ proceso.

Beje, „NutriShake“ gėrime yra visos 22 žmogaus mitybai svarbios aminorūgštys, įskaitant nepakeičiamas aminorūgštis.

„NUTRISHAKE“ SUTEIKIA ANGLIAVANDENIŲ, KURIE LYG „KURAS“ REIKALINGAS LAŠTELIŲ ENERGIJAI

Angliavandeniai, esantys augalinės kilmės produktuose (taip pat ir pieno produktuose) yra svarbiausias organizmo energijos šaltinis. Augalai angliavandenius gamina iš anglies dvideginio ir vandens, o organizme angliavandeniai suskaidomi į šias dvi medžiagas, išskiriant energiją, kuri jas sieja.

Paprastieji angliavandeniai – tai cukrus, esantis maiste, pavyzdžiui, fruktozė, gliukozė, maltozė ir laktozė. Paprastieji angliavandeniai greitai tirpsta ir lengvai patenka į kraują.

„NUTRISHAKE“ MĖGSTA VISA ŠEIMA

„NeoLife“ virtuvėse/ laboratorijose gimsta SAB patvirtinti receptai, kurie gali būti pritaikyti pagal jūsų individualius mitybos poreikius (žr. kitą puslapį).

Vartokite „NutriShake“, kaip:

- daug energijos suteikiantį gėrimą pusryčių metu.
- vaisių ir daržovių kokteilį vaikams.
- angliavandenių turintį gėrimą sportininkams.
- baltymų šaltinį, jei suplaksite su sultimis ar vandeniu.

■ puikų baltymų šaltinį, jei suplaksite su pienu. Toks gėrimas suteiks pusę kaulams reikalingo kalcio kiekio, kurio organizmui reikia kasdien.

■ Tai nuostabi dienos pradžia kiekvienam!

TRYS SKONIAI

„NutriShake“ yra trijų puikių skonių – vanilės, šokolado ir braškių.

„NUTRISHAKE“ KOKTEILIŲ RECEPTAI

Pastaba: visi receptai gaminami tuo pačiu būdu.

1. Pirmiausia sudėkite vaisius, riešutus, sėklas, grūdus ir, jei pageidaujate, ledo gabaliukus (2–4). Šaldytų vaisių atšildyti nereikia.
2. Supilkite reikalingą kiekį pieno, sulčių ar vandens.
3. Pradėkite plakti labai lėtai, gerai išplakite ir pamažu didinkite plakimo tempą, kol gėrimas taps vienodai tirštas.
4. Sumažinkite plakimo tempą iki mažo arba vidutinio. Supilkite 1 pakelį „NutriShake“ ir toliau plakite 10–20 sekundžių.

Visi pateikti receptai leidžia pagaminti 0,6 l kokteilio.

Vaisiai ir sultys gali būti švieži, konservuoti (vandenyje ar sultyse, džiovinti) ar šaldyti (nesaldūs), jei nenurodyta kitaip. Daržovės gali būti virtos, konservuotos (džiovintos) arba šaldytos. Prieš matuodami kiekį, vaisius ir daržoves pirmiausia supjaustykite mažais kubeliais.

RECEPTŲ KATEGORIJS

Kiekvienas šių receptų suteiks visų svarbiausių „NutriShake“ esančių medžiagų, taip pat kitų maistinių medžiagų, reikalingų jūsų organizmui. Ką bepasirinktumėte – karotenoidų, įprastą ar angliavandenių kokteilį – kiekvienas mokslininkų sukurtas kokteilis garantuoja puikų skonį ir reikalingas maisto medžiagas.

Čia pateikti receptai yra tik patarimai, kaip galima paruošti „NutriShake“. Pasikliaukite savo vaizduote ir eksperimentuokite, bandydami ieškoti savo mėgstamiausio „NutriShake“ kokteilio su vaisiais ar daržovėmis. Net jei vaisių ir daržovių tiekimas priklauso nuo metų laiko ir vietovės, esame tikri, jog jūs rasite savo mėgstamiausią skonį.



**Mėgaukites sveiku „NutriShake“ kokteilium...
juk jis toks toks naudingas gerai savijautai!**

TURTINGAS KAROTENOIDŲ

Tyrimai rodo, jog maistas, turtingas karotenoidų (maisto medžiagos, kuriose yra beta karoteno), stiprina gerą savijautą. Ši informacija paskatino JAV Nacionalinę mokslo tyrimų tarybą rekomenduoti kasdien suvartoti po 5-9 vaisių ir daržovių porcijas. Kiekvienas šių receptų siūlo vieną porciją, turtingą karotenoidų, ir padeda kasdien suvartoti po 5–9 porcijas vaisių ir daržovių. Kokteiluose vartojami komponentai suteikia vitamino A, vitamino C ir natūralių vaisių ląstelienos.

BRAŠKIŲ IR MELIONO KOKTEILIS

1,2 dl meliono (apie 1/4 nedidelio vaisiaus)
1,6 dl braškių
2,4 dl neriebaus pieno
1 maišelis „NutriShake“ (braškių, šokolado ar vanilės skonio).

ABRIKOSŲ, KRIAUSIŲ IR BRAŠKIŲ KOKTEILIS

1,8 dl abrikosų
0,8 dl kriaušių
0,6 dl braškių
2,4 1% pieno
1 maišelis „NutriShake“ (pasirinkto skonio)

BRAŠKIŲ IR VYŠNIŲ KOKTEILIS

1,8 dl braškių
0,6 dl rūgščių vyšnių
2,4 dl ananasų sulčių
1 maišelis „NutriShake“ (pasirinkto skonio)

ANANASŲ IR MORKŲ KOKTEILIS

2,4 dl ananasų
0,6 dl morkų
2,4 dl apelsinų sulčių
1 maišelis „NutriShake“ (pasirinkto skonio)



NAUDINGAS KIEKVIENAM

Kiekviename čia pateiktame recepte yra mažai riebalų ir druskos, yra kalio, kalcio ir natūralių vaisių skaidulų.

PAPAJŲ IR BRAŠKIŲ KOKTEILIS

1,8 dl papajų (apie 1/2 vaisiaus)
1,2 dl braškių
2,4 dl apelsinų sulčių
1 maišelis „NutriShake“ (vanilės, braškių)

VYŠNIŲ IR OBUOLIŲ KOKTEILIS

2,4 dl saldžių vyšnių
2,4 dl obuolių sulčių
1 maišelis „NutriShake“ (vanilės, šokolado ar braškių)

MANDARINŲ, AVIEČIŲ IR KRIAUSIŲ KOKTEILIS

1,2 dl mandarinų
0,6 dl prisirpusių aviečių
1,6 dl kriaušių
2,4 dl apelsinų sulčių
1 maišelis „NutriShake“ (pasirinkto skonio)

MOLIŪGŲ IR UOGŲ KOKTEILIS

1,2 sutrintų moliūgų (ne piurė)
0,8 dl mėlynių ar aviečių
2,4 dl 1% pieno
1 maišelis „NutriShake“ (vanilės, braškių)



KUPINAS ENERGIJOS

Angliavandeniai yra svarbus energijos šaltinis treniruočių metu. Maistas, turtingas angliavandenių, aprūpina raumenis energijos atsargomis, reikalingomis geresnei išsvermei.

60%–70% sportininkų maisto turėtų sudaryti angliavandeniai. Jie suteikia energijos treniruočių metu ir spartina jėgų atgavimo procesus. Energijos teikiantys gėrimai ypač svarbūs tomis dienomis, kai vyksta varžybos. Daug magnio, kalio, druskos ir chlorido netenkama prakaituojant; profesionaliems sportininkams iškyla pavojus netekti šių medžiagų, kurios gali paveikti rezultatus.

Kiekviename iš žemiau pateiktų receptų yra angliavandenių, mažai riebalų, magnio, kalio ir druskos.

KRIAUSIŲ IR MORKŲ KOKTEILIS

2,4 dl kriaušių
0,6 dl morkų
2 valg. šaukštai ryžių (virtų)
2,4 dl apelsinų sulčių
1 maišelis „NutriShake“ (pasirinkto skonio)

MANDARINŲ, KRIAUSIŲ IR BANANŲ KOKTEILIS

1,6 dl mandarinų
1,2 dl kriaušių
0,8 dl bananų
1 valg. šaukštas avižinės košės (virta)
2,4 dl 1% pieno
1 maišelis „NutriShake“ (pasirinkto skonio)

MANDARINŲ IR MANGŲ KOKTEILIS

1,6 dl mandarinų
1,2 dl mangų
1 val. šaukštas avižinės košės (virta)
2,4 dl 1% pieno
1 maišelis „NutriShake“ (pasirinkto skonio)

BANANŲ IR ABRIKOSŲ KOKTEILIS

1,2 dl bananų
1,6 dl abrikosų
3 valg. šaukštai baltųjų ryžių (virtų)
2,4 dl ananasų sulčių
1 maišelis „NutriShake“ (vanilės, braškių)

