



ZINZINO

# LeanShake

A Zinzino LeanShake egy fogyást<sup>1</sup> elősegítő, finom és tápláló, étkezést helyettesítő készítmény. Zsírégetés és izomépítés<sup>3</sup> céljából is használhatja, és egyidejűleg a bélflórában található mikrobiomok közötti egyensúly fenntartásában is segít.

A LeanShake fehérjében<sup>4</sup> és élelmi rostokban<sup>5</sup> gazdag, számos vitamint, ásványi anyagot és tápanyagot tartalmaz. Glutén- és szójamentes, rendkívül alacsony glikémiás indexszel és terheléssel rendelkezik és kizárólag természetes aromákat tartalmaz. Két finom ízből - vaníliás és erdeigyümölcsös - is választhat.



## Főbb előnyök:

- ✓ Segít a fogyásban<sup>1</sup>
- ✓ Segít az izomépítésben<sup>3</sup>
- ✓ Segít helyreállítani a bélflórát
- ✓ Vegetáriánus
- ✓ Rendkívül alacsony glikémiás indexszel és terheléssel rendelkezik
- ✓ A borsófehérje-izolátumnak és a zabfehérjének köszönhetően magas a fehérjetartalma<sup>4</sup>
- ✓ A ZinoBiotic élelmi rostkeveréknek köszönhetően magas a rosttartalma<sup>5</sup>
- ✓ Mindössze 223 kalória adagonként
- ✓ Fodros kelt és spenótot tartalmaz
- ✓ Természetes forrásokból származó édesítőszeres és aromák
- ✓ Gluténmentes
- ✓ 25 vitamin és ásványi anyag forrása

# VANILLA & BERRY



## MINŐSÉG + ÖSSZHANG = NAGYSZERŰ EREDMÉNY

A LeanShake-et az elérhető legjobb fehérjék, rostok, zsírsavak, vitaminok és ásványi anyagok felhasználásával alkottuk meg, hogy optimális hatását fogyás és sportolás közben is kifejethesse.

## FOGYÁS

A LeanShake terméket kifejezetten arra terveztük, hogy naponta egy vagy több ételt helyettesítsen fogyasztás<sup>1</sup> és súlytartás<sup>2</sup> esetén. Ez egy olyan tápláló étel, melyet az elérhető legjobb összetevőkből, így kiváló minőségű fehérjékből, öt élelmi rostból, különféle zsírsavakból és 25 különböző vitaminokból és ásványi anyagokból alkottuk meg. Ugyanazt a táplálékot biztosítja a szervezetnek, ám kevesebb kalóriát tartalmaz, mint egy normális étkezés.

## IZOMÉPÍTÉS

Edzés során a fehérjék hozzájárulnak az izomtömeg növekedéséhez<sup>3</sup>. A LeanShake-et a piacon elérhető legjobb fehérjékből alkottuk meg. Számos ásványi anyag<sup>6</sup> és a vitaminok egy része is megfelel azon egészségre vonatkozó állításoknak, amelyek a normál izomműködés fenntartásáról szólnak<sup>7</sup>. A LeanShake edzés előtt vagy után, egyfajta kiegészítő ételként is fogyasztható.

## A BÉLFLÓRA EGYENSÚLYÁNAK HELYREÁLLÍTÁSA

A LeanShake-ben található élelmi rostok a ZinoBiotic-ban is jelen vannak, továbbá serkentik a hasznos baktériumok növekedését a vastagbélben. A hasznos baktériumoknak szükségük van az élelmi rostokra ahhoz, hogy egészségesek maradjanak és túlsúlyba kerüljenek a rossz baktériumokkal szemben. A jó baktériumok testünk számos funkciójában, így például az emésztetlen élelmiszerek erjesztésében, vitaminok előállításában és az immunrendszer fejlesztésében is fontos szerepet játszanak. Egy egészséges testhez elengedhetetlen az egészséges bélflóra.

**Útmutató:** Felbontás előtt óvatosan rázza meg a dobozt néhányszor. Keverjen el 60 g (2 kanál) port 2-2,5 dl vízzel vagy 30 g port 2,5 dl tejjel vagy mandulatejjel, majd egy shaker pohárban rázza össze össze néhány másodpercig. Jó étvágyat!

**Súlycsökkentéshez:** Helyettesítsen napi két étkezést a LeanShake-vel<sup>1</sup> és mellette fogyasszon egy tápláló és kiegyensúlyozott ételt.

## A kiegyensúlyozott táplálkozás és a súly fenntartása céljából:

Helyettesítsen napi egy étkezést a LeanShake-vel<sup>2</sup> és mellette fogyasszon két tápláló és kiegyensúlyozott ételt. Fogyás után hozzájárul a súly fenntartásához.

A terméknek egy rendszeres testmozgással együtt járó, egészséges és alacsony energiatartalmú diéta részét kell képeznie. Fontos a megfelelő folyadékbevitel. Fontos, hogy kövesse az utasításokat.

**Figyelmeztetés:** A termék vagy bármilyen egyéb súlykontrollprogram használata előtt tanácsos orvoshoz fordulni. A termék fogyasztása négyéves gyermekek, várandós vagy szoptató nők, illetve étkezési zavarokkal küzdő személyek számára nem ajánlott. Orvosi ellátást igénylő személyek ne használják a terméket anélkül, hogy előtte orvoshoz fordulnának.

## A VANILLA ÖSSZETEVŐI

Organikus borsófehérje-izolátum, zabfehérje, kókuszpálmapor, sáfrányolaj, emésztésálló keményítő (tápióka maltodextrin), természetes aroma (vanília), lenmagolaj, spenótpor, fodoroskel-por, kálium-citrát, kalcium-foszfát, kálium-foszfát, nátrium-citrát, magnézium-citrát, vas-pirofoszfát, mangán-szulfát, cink-szulfát, réz-szulfát, kálium-jodid, nátrium-szelenit, króm-klorid, nátrium-molibdát, közepes láncú trigliceridek (MTC), útifűmaghéj, zabkorpából származó béta-glükánok, inulin, maltodextrin, quinoa por, mézpor, xantángumi, ananász kivonat-por (bromaline), papayakivonat-por (papain), aszkorbinsav, nikotinamid, tokoferol, kalcium-pantotenát, riboflavin, tiamin, piridoxin-hidroklorid, retinol-acetát, folsav, biotin, kolekalciferol, ciano-kobalamin, trikálcium-foszfát, édesítőszer (szteviol-glikozid).

## A BERRY ÖSSZETEVŐI

Organikus borsófehérje-izolátum, zabfehérje, kókuszpálmapor, sáfrányolaj, emésztésálló keményítő (tápióka maltodextrin), természetes aroma (eper és málna), lenmagolaj, spenótpor, fodoroskel-por, kálium-citrát, kalcium-foszfát, kálium-foszfát, nátrium-citrát, magnézium-citrát, vas-pirofoszfát, mangán-szulfát, cink-szulfát, réz-szulfát, kálium-jodid, nátrium-szelenit, króm-klorid, nátrium-molibdát, közepes láncú trigliceridek (MTC), útifűmaghéj, zabkorpából származó béta-glükánok, inulin, maltodextrin, quinoa por, mézpor, xantángumi, céklapor (szín), ananász kivonat-por (bromaline), papayakivonat-por (papain), aszkorbinsav, nikotinamid, tokoferol, kalcium-pantotenát, riboflavin, tiamin, piridoxin-hidroklorid, retinol-acetát, folsav, biotin, kolekalciferol, ciano-kobalamin, trikálcium-foszfát, édesítőszer (szteviol-glikozid).

| Tápanyag-összetétel    | 100 grammban       | 60 grammban       |
|------------------------|--------------------|-------------------|
| <b>Energia</b>         | 371 kcal (1623 kJ) | 223 kcal (974 kJ) |
| <b>Fehérje</b>         | 27 g               | 16 g              |
| <b>Szénhidrát</b>      | 39 g               | 23 g              |
| ebből cukor            | 12 g               | 7 g               |
| <b>Zsír</b>            | 10 g               | 6 g               |
| ebből telített zsír    | 3 g                | 2 g               |
| ebből linolsav         | 3 g                | 1,5 g             |
| ebből alfa-linolénsav  | 1 g                | 0,5 g             |
| <b>Élelmi rost</b>     | 12 g               | 7 g               |
| Só                     | 1,3 g              | 0,8 g             |
| <b>Vitaminok</b>       | (*)                | (*)               |
| A-vitamin              | 587 µg 84          | 352 µg 50         |
| D-vitamin              | 4 µg 73            | 2,2 µg 44         |
| C-vitamin              | 51 mg 114          | 30,8 mg 68        |
| E-vitamin              | 9 mg 88            | 5,3 mg 53         |
| Tiamin                 | 1 mg 73            | 0,5 mg 44         |
| Riboflavin             | 1 mg 64            | 0,6 mg 39         |
| Niacin                 | 12 mg 65           | 7 mg 39           |
| Pantoténsav            | 3 mg 98            | 1,8 mg 59         |
| B6-vitamin             | 1 mg 68            | 0,6 mg 41         |
| Biotin                 | 15 µg 98           | 8,8 µg 59         |
| Folsav                 | 147 µg 73          | 88 µg 44          |
| B12-vitamin            | 1 µg 105           | 0,9 µg 63         |
| <b>Ásványi anyagok</b> |                    |                   |
| Kalcium                | 587 mg 84          | 352 mg 50         |
| Foszfor                | 513 mg 93          | 308 mg 56         |
| Magnézium              | 147 mg 98          | 88 mg 59          |
| Vas                    | 10 mg 64           | 6,2 mg 39         |
| Cink                   | 7 mg 77            | 4,4 mg 46         |
| Réz                    | 1 mg 67            | 0,4 mg 40         |
| Jód                    | 110 µg 85          | 66 µg 51          |
| Mangán                 | 1 mg 88            | 0,5 mg 53         |
| Króm                   | 29 µg -            | 18 µg -           |
| Szelen                 | 40 µg 73           | 24 µg 44          |
| Kálium                 | 1540 mg 50         | 924 mg 30         |
| Molibdén               | 37 µg -            | 22 µg -           |

(\*) a 96/8/EK irányelvben megfogalmazott referenciaérték %-a

# Leanshake GYIK

## Mi a borsófehérje és mik az előnyei?

A borsófehérje fehérjében gazdag növényi forrás, amely vegetáriánusok és szigorú étrendet követők számára is ideális választás.

Megfelelő mennyiségű esszenciális aminosavat tartalmaz. A fehérjék hozzájárulnak az izomtömeg növekedéséhez és fenntartásához, valamint a normál csontozat fenntartásához.

## Mi a zabfehérje és mik az előnyei?

A zabfehérje fehérjében gazdag növényi forrás, amely vegetáriánusok és szigorú étrendet követők számára is ideális választás. Megfelelő mennyiségű esszenciális aminosavat tartalmaz, továbbá az íze is nagyszerű. A fehérjék hozzájárulnak az izomtömeg növekedéséhez és fenntartásához, valamint a normál csontozat fenntartásához.

## Mitől egyediek a LeanShake-ben található rostok?

A LeanShake nagy mennyiségű élelmi rostot tartalmaz. A rostok között van vízben oldható és nem oldható fajta is. A vízben oldható rostok erjesztéséért a vastagbél mikroorganizmusai felelősek, míg a vízben nem oldható rostok erjedés nélkül áthaladnak a vastagbélen. A vízben oldható és nem oldható rostokat is prebiotikus rostoknak nevezzük; ezek a rostok stimulálják a bélben található hasznos mikrobióták növekedését és fenntartását. A bél mikrobiótájának számos fontos védekező és metabolikus funkciója van, éppen ezért fontos, hogy megfelelően stimuláljuk azokat a megfelelő mennyiségű és típusú élelmi rostok bevitelével.

## Tartalmaz-e bármilyen zsírsavat a LeanShake?

A LeanShake a fogyáshoz használt étkezést helyettesítő termékekre vonatkozó irányelvek alá esik, a shake-hez ezért kötelező hozzáadni linolsavat. Mivel a Zinzino fókuszában az omega-6 és omega-3 zsírsavak közötti egyensúly áll, alfa-linolénsavat adtunk a LeanShake-hez, amely így az omega-6:3 egyensúlyra is jótékonyan hat. Ne feledje azonban, hogy a LeanShake nem Balance termék. Az egyensúly eléréséhez használja a BalanceOil-t vagy a BalanceShake-et.

## A LeanShake-ben természetes aromák és édesítőszer vannak?

Igen, a LeanShake-ben található aromák és édesítőszer is természetes összetevők. Az édesítéshez kókuszpálmaport, Steviát és mézport használtunk, ami finom és kiegyensúlyozott édesítő hatásáról ismert.

## Mi az a quinoa és miért pont ez került bele a Zinzino shake-jébe?

A quinoát egyfajta szuperételként tartják számon. Ez egy őshonos gabonafajta, amelyet Dél-Amerikában természetesen már évezredek óta. A quinoa fehérjében, rostban, vasban, rézben, tiaminban és B6-vitaminban gazdag. Ez biztosítja a LeanShake krémes és sima textúráját.

## Vannak még más előnyös összetevők a LeanShake-ben, amelyek eddig nem kerültek említésre?

Igen, mégpedig 25 különböző vitamin és ásványi anyag, illetve papaya- és ananász kivonat, amely a papain és bromelain enzimeket biztosítja.

## Milyen egészségre vonatkozó állításoknak felel meg a LeanShake?

- Magas fehérjetartalom: a fehérjék hozzájárulnak az izomtömeg növekedéséhez és fenntartásához, valamint a normál csontozat fenntartásához.

- Magas rosttartalom: a rostok növelik a széklet mennyiségét.

- Zabból származó béta-glükánok: hozzájárulnak a vér normál koleszterinszintjének fenntartásához.

- Az ALA hozzájárul a vér normál koleszterinszintjének fenntartásához.

- A PUFA hozzájárul a vér normál koleszterinszintjének fenntartásához.

A vitaminokra és ásványi anyagokra vonatkozó állítások: A-vitamin, C-vitamin, E-vitamin, D-vitamin, B1-B12-vitamin, kalcium, kálium, foszfor, vas, cink, réz, jód, szelén, nátrium, magnézium, mangán és króm.

## Van még bármilyen más releváns információ a LeanShake-ről?

A LeanShake: kalóriaszegény, alacsony glikémiás indexszel rendelkezik, valamint szója- és gluténmentes.

## Mennyi a LeanShake napi adagja?

Keverjen össze 60 g LeanShake-et 2-2,5 dl vízzel, vagy 30 g LeanShake-et 2,5 dl sovány tejjel vagy valamilyen tejpótlóval. Kiegyensúlyozott táplálkozáshoz és súlytartáshoz: helyettesítsen napi egy étkezést a LeanShake-kel és mellette fogyasszon két tápláló és kiegyensúlyozott ételt. Súlykontroll esetén: helyettesítsen napi két étkezést a LeanShake-kel és mellette fogyasszon egy tápláló és kiegyensúlyozott ételt. Továbbá, ha napi egy vagy több könnyű ételre van szüksége, keverjen el egy kanál LeanShake-et vízben vagy tejben.

## Mit kell tudni a LeanShake-ben található tejsavófehérje-izolátumról?

A speciális mikroszűrési eljárás eredményeképp a tejsavófehérje-izolátum természetes fehérjékben rendkívül gazdag, továbbá alacsony a zsírtartalma és laktózmentes. Szervezetünk a tejsavófehérje-izolátumot az aminosavak összetétele és magas biológiai értéke miatt képes rendkívül gyorsan megemészteni.

A fehérjefrakciók koncentrációja a tejsavófehérje-izolátumban:

43-48% béta-laktoglobulin, 14-18% alfa-laktalbumin, 1-2% szarvasmarha-szérum-albumin, 1-3% immunglobulin G, 1%-nál kevesebb laktoferin és 24-28% glikomakropeptid.

A tejsavófehérje-izolátum tipikus aminosavprofilja (a fehérje %-a)

- Alanin 5,0 • Arginin 2,1 • Aszparaginsav 11,0 • Cisztein 2,2
- Glutaminsav 18,1 • Glicin 1,4 • Hisztidin 1,7 • Izoleucin 6,4
- Leucin 10,6 • Lizin 9,6 • Metionin 2,2 • Fenil-alanin 3,0
- Prolin 5,5 • Szerin 4,6 • Treonin 6,7 • Triptofán 1,4
- Tirozin 2,6 • Valin 5,9

## Mi az a glikémiás index és glikémiás terhelés?

A glikémiás index (GI) a szénhidrátok élelmiszerekben való viszonylagos rangsorolása aszerint, hogyan befolyásolják a vércukorszintet.

A glikémiás terhelés (GL) a szénhidrátfogyasztás hatását a glikémiás index segítségével becsüli meg úgy, hogy közben figyelembe veszi az elfogyasztott szénhidrát mennyiségét. A GL a szénhidráttartalom GI-súlyozott mértéke.

## LeanShake Egészségre vonatkozó állítások (EFSA)

1. A csökkentett energiatartalmú étrend napi két étkezésének étkezés-helyettesítő élelmiszerrel való helyettesítése hozzájárul a testtömeg csökkentéséhez.

Ahhoz, hogy az állítást fel lehessen tüntetni, az élelmiszernek meg kell felelnie a 96/8/EK irányelvben az említett irányelv 1. cikk (2) bekezdésének b) pontjában meghatározott élelmiszertermékekre vonatkozóan megállapított előírásoknak. Az állított hatás eléréséhez naponként két étkezést étkezés-helyettesítő élelmiszerrel kell helyettesíteni.

2. A csökkentett energiatartalmú étrend napi egy étkezésének étkezés-helyettesítő élelmiszerrel való helyettesítése hozzájárul az elért testtömeg megtartásához a testtömegcsökkentést követően. Ahhoz, hogy az állítást fel lehessen tüntetni, az élelmiszernek meg kell felelnie a 96/8/EK irányelvben az említett irányelv 1. cikk (2) bekezdésének b) pontjában meghatározott élelmiszertermékekre vonatkozóan megállapított előírásoknak. Az állított hatás eléréséhez naponként egy étkezést étkezés-helyettesítő élelmiszerrel kell helyettesíteni.

3. A fehérje hozzájárul az izomtömeg növekedéséhez. A fehérje hozzájárul az izomtömeg fenntartásához. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt FEHÉRJEFORRÁS állítás szerint legalább fehérjeforrás.

4. Minden olyan állítás, amely szerint egy élelmiszer fehérjében gazdag, illetve a fogyasztó számára hasonló jelentéssel bír, csak olyan esetekben alkalmazható, amikor az élelmiszer energiaértékének legalább 20%-át a fehérje biztosítja.

5. Minden olyan állítás, amely szerint egy élelmiszer rostban gazdag, illetve a fogyasztó számára hasonló jelentéssel bír, csak olyan esetekben alkalmazható, amikor a termék 100 g-ra nézve legalább 6 g rostot vagy 100 kcal-ra nézve legalább 3 g rostot tartalmaz.

6. A magnézium hozzájárul a normál izomműködéshez. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább magnéziumforrás.

7. A D-vitamin hozzájárul az egészséges izomfunkció fenntartásához. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább D-vitaminforrás.

8. A magnézium részt vesz a normál csontozat fenntartásában. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább magnéziumforrás.

A mangán hozzájárul a normál csontozat fenntartásához. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább mangánforrás.

9. A fehérje hozzájárul a normál csontozat fenntartásához. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt FEHÉRJEFORRÁS állítás szerint legalább fehérjeforrás.

10. Az ALA hozzájárul a vér normál koleszterinszintjének fenntartásához. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „OMEGA-3 ZSÍRSAVAK FORRÁSA” állítás szerint legalább ALA-forrás. A fogyasztót tájékoztatni kell

arról, hogy a kedvező hatás 2 g alfa-linolénsav (ALA) napi bevitelével érhető el.

11. A telített zsírsavak telítetlen zsírsavakkal [egyszeresen telítetlen zsírsavakkal és többszörösen telítetlen zsírsavakkal] való helyettesítése az étrendben hozzájárul a vér normál koleszterinszintjének fenntartásához. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt TELÍTETLEN ZSÍRBAZISZ állítás szerint telítetlen zsírban gazdag.

12. A béta-glükánok hozzájárulnak a vér normál koleszterinszintjének fenntartásához. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely adagonként legalább 1 g, zabból, zabkorpából, árpából vagy árpa-korpából vagy ezek keverékéből származó béta-glükánt tartalmaz. Ahhoz, hogy az állítást fel lehessen tüntetni, a fogyasztót tájékoztatni kell arról, hogy a kedvező hatás 3 g, zabból, zabkorpából, árpából vagy árpa-korpából vagy ezek keverékéből származó béta-glükán napi bevitelével érhető el.

13. Egyéb vitaminok és ásványi anyagok

Az A-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább A-vitaminforrás.

A C-vitamin hozzájárul a normál kollagéneképződéshez és ezen keresztül a normál csontozat fenntartásához. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább C-vitaminforrás.

A C-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább C-vitaminforrás.

A D-vitamin hozzájárul az egészséges csontozat fenntartásához. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább D-vitaminforrás.

A D-vitamin hozzájárul az egészséges izomfunkció fenntartásához. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább D-vitaminforrás.

A D-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább D-vitaminforrás.

A D-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább D-vitaminforrás.

Az E-vitamin hozzájárul a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább E-vitaminforrás.

A tiamin részt vesz a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokban. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI



ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább tiaminforrás.

A riboflavin részt vesz a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokban. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább riboflavinforrás.

A niacin részt vesz a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokban. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább niacinforrás.

A pantoténsav részt vesz a normál energiatermelő folyamatokban. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább pantoténsavforrás.

A B6-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább B6-vitaminforrás.

A biotin részt vesz a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokban. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább biotinforrás.

A folát hozzájárul az immunrendszer megfelelő működéséhez. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább folátforrás.

A B12-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább B12-vitaminforrás.

A kalcium hozzájárul a normál izomműködéshez. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább kalciumforrás.

A foszfor részt vesz a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokban. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább foszforforrás.

A magnézium részt vesz a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokban. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább magnéziumforrás.

A magnézium hozzájárul a normál izomműködéshez. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább magnéziumforrás.

A vas részt vesz a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokban. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább vasforrás.

A vas hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében

fel van sorolva „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább vasforrás.

A cink hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább cinkforrás.

A cink hozzájárul a normál csontozat fenntartásához. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább cinkforrás.

A réz hozzájárul a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokhoz. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább rézforrás.

A réz hozzájárul a kötőszövetek normál állapotának fenntartásához. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább rézforrás.

A jód részt vesz a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokban. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább jódforrás.

A mangán részt vesz a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokban. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább mangánforrás.

A mangán hozzájárul a normál kötőszövet-képződéshez. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább mangánforrás.

A króm hozzájárul a normál vércukorszint fenntartásához. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább háromvegyértékűkróm-forrás.

A szelén hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább szelénforrás.

A kálium hozzájárul a normál izomműködéshez. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább káliumforrás.

A molibdén hozzájárul a kéntartalmú aminosavak normál anyagcseréjéhez. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt „[VITAMIN(OK) NEVE]- ÉS/VAGY [ÁSVÁNYI ANYAG(OK) NEVE]-FORRÁS” állítás szerint legalább molibdénforrás.