

**premium**  
Goodcare

## Premium Goodcare FIBRE

*búzarost étrend-kiegészítő*

„Természetes módon segíti az emésztő-  
rendszer működését!”

Gluténmentes / Csökkentett fehérjetartalmú /  
Csökkentett fenilalanin tartalmú



[www.goodcare.hu](http://www.goodcare.hu)

# premium Goodcare

## Összetevők 100 grammban:

Összetevők	100 grammban
<b>ENERGIATARTALOM</b>	39 kJ; 9 kcal
<b>ZSÍR, ebből</b>	0,2 g
· telítetlen zsírsav	< 0,1 g
· telített zsírsav	0,08 g
<b>SZÉNHIDRÁT, ebből</b>	< 0,1 g
· cukor	0 g
<b>ÉLELMI ROST, ebből</b>	97 g
· Nátrium	73 mg
· Kálium	6 mg
· Klorid	< 0,05 mg
· Foszfor	9 mg
<b>FEHÉRJE, ebből</b>	0,4 g
· Fenilalanin	< 10 mg
· Valin	< 10 mg
· Tirozin	< 10 mg
· Lizin	< 10 mg
· Metionin	< 10 mg
· Leucin	< 10 mg
· Izoleucin	< 10 mg
· Treonin	< 10 mg



**A PREMIUM FIBRE a PREMIUM DIET GO+, PREMIUM DIET REGULAR és PREMIUM DIET RAGULAR+ termékekbe is belekeverhető.**

# premium Goodcare

## Felhasználási javaslat:

» *1-2 mérőkanálnyi (5-10 g) mennyiséget bele kell keverni a PREMIUM DIET REGULAR italporba*

» *A por legjobban akkor oldódik fel, ha:*

- Először a tej mennyiségének felét tesszük csak a shakerbe
- aztán a port
- ezeket felrázzuk
- utána a maradék tejet beleöntjük és ismét rázzuk. Így lesz habos, finom a termék.

» *A PREMIUM FIBRE port egyéb ételek főzéséhez is lehet használni:*

- levesek
- sütemények
- pékáruk
- főzelékek
- szószok

**KEVESEBB** kalóriabevitel mellett nagyobb telítettségérzést ad, és egészséges a bélrendszernek! A napi két adaggal - italporba belekeverve - 20 gramm rostanyagot veszünk magunkhoz.



[www.goodcare.hu](http://www.goodcare.hu)

premium  
Goodcare

## Mennyi rostanyagra van szükségünk?

A Német Táplálkozástudományi Társaság (DGE) javaslata szerint **naponta legalább 30 g rostanyag** bevitele ajánlott.

*Csomagolás: doboz 380 g tartalommal*

*Származási hely: Németország*



[www.goodcare.hu](http://www.goodcare.hu)

## A Premium Goodcare FIBRE alkalmazási területei:

- » Pékárukhoz és süteményekhez (pl. kenyér, cukrászsütemény) valamint hideg (turmixok, gyümölcspürék, gyümölcsitalok) és meleg (burgonyapüré, egytálétel, palacsinta) ételekhez is lehet alkalmazni.
- » Pékáru esetén sütésnél 100 g alapanyaghoz 10 g **Premium FIBRE**-t keverünk.
- » A folyadék hozzáadást is növelni kell (1-2 g folyadék / 1 g Premium Fibre)
  
- » A **Premium FIBRE** 100%-ban természetes összetevőket tartalmaz magas rostanyag tartalommal, aminek számtalan pozitív tulajdonsága van:
  - Kiváló duzzadóképesége fokozottan jóllakottság érzését éri el, ami serkenti az emésztést és az éhségérzet csak lassan tér vissza. Ezért a túlsúly leadásánál nagy segítséget jelenthet.
  - A **Premium FIBRE** magas rosttartalmú étrend a szénhidrátok lassabb felszívódását éri el a vérkeringésben. Ez a pozitív hatás a vércukorszintre csökkentheti a cukorbetegség rizikóját.
  - A rostanyag fokozott bevitele növeli a széklet mennyiségét és a bélműködés növelésével csökkenti az élelmiszer tartózkodási idejét a bélben. Megelőzhető a szorulás, és a káros bomlástermékek rövidebb időt töltenek a bélben.
  - Az epesav megkötése által a vastagbélben a rostanyag **Premium FIBRE**-ben hozzájárul a koleszterinszint csökkentéséhez, ezáltal pozitívan befolyásolja a koszorúér-betegség kockázatát.
  - A magas rosttartalmú étrend sok bélbetegséget ellensúlyoz. A **Premium FIBRE** fontos tápanyag a vastagbél hasznos mikroorganizmusainak, amely elengedhetetlen az erős immunrendszerhez.