

EnerZona Instant Meal 40-30-30



Batidos instantáneos que ayudan a seguir la Dieta de la Zona en cualquier lugar. Su amplia gama de sabores (fresa, chocolate y cappuccino) se disuelve con facilidad y tiene un excelente sabor, aceptación y textura.

Cada batido mantiene la proporción equilibrada de hidratos de carbono, proteínas y grasas equivalente al **40%-30%-30%** de las calorías totales.

Perfectos para tomar en el desayuno, la comida y la cena.

Ficha del producto

| | |
|-------------------|--------------------------------|
| Nombre | EnerZona Instant Meal 40-30-30 |
| Sabores | Fresa, Chocolate y Cappuccino |
| Presentación | Caja de 4 sobres |
| C.N. (Fresa) | 158781.7 |
| C.N. (Chocolate) | 154827.6 |
| C.N. (Cappuccino) | 150691.7 |

Características:

- Aporte calórico total a través del **40%-30%-30%** (hidratos de carbono, proteínas y grasas).
- Bajos en calorías.
- Saciantes.
- Aptos para diabéticos.
- Mantienen estables los niveles de glucosa.
- Mejoran el control de la insulina a lo largo del día.
- Bajo índice glucémico y carga glucémica.
- Proteínas de alto valor biológico.
- Fácil disolución.
- Sin conservantes.
- Bajos en sodio.
- Contienen leche entera en polvo y proteínas del suero de la leche obtenidas por CFMF (Microfiltración en flujo transversal).
- Aportan Magnesio* (Mg) en un 30% CDR (Cantidad Diaria Recomendada).
- Fabricados con ingredientes de primera calidad.
- Sin grasas hidrogenadas.
- Indicados para el desayuno, la comida y la cena.

*El Magnesio es fundamental en la Dieta de la Zona ya que es el mineral principal para llevar a cabo la síntesis de eicosanoides.



EnerZona
Instant Meal
40-30-30

¿Cuándo tomarlos? **Desayuno** **Media mañana** **Comida** **Merienda** **Cena**

Diabetes

Todas las presentaciones de Instant Meal **40-30-30** son **aptas para diabéticos**. Su composición controlada en hidratos de carbono, proteínas y grasas mantiene estables los niveles de glucosa e insulina.

Sin gluten

EnerZona Instant Meal **40-30-30** no llevan ningún ingrediente que contenga gluten.



Fresa



Chocolate



Cappuccino

Modo de empleo

1. Disolver el contenido del sobre en agua o en 150 ml de leche semidesnatada.
 2. Dejar reposar 2 minutos aproximadamente.
- (Si se utiliza un batidor se obtiene una crema mucho más homogénea)

EnerZona Instant Meal 40-30-30

Sabor a cappuccino

El original de Barry Sears



Batido instantáneo que ayuda a seguir la Dieta de la Zona en cualquier lugar. Se disuelve con facilidad y tiene un excelente sabor, aceptación y textura.

Cada batido mantiene la proporción equilibrada de hidratos de carbono, proteínas y grasas equivalente al **40%-30%-30%** de las calorías totales.

Perfecto para tomar en el desayuno, la comida y la cena.

Ficha del producto

| | |
|-------------------|--------------------------------|
| Nombre | EnerZona Instant Meal 40-30-30 |
| Sabor | Cappuccino |
| Presentación | Caja de 4 sobres |
| C.N. (Cappuccino) | 150691.7 |

Características:

- Aporte calórico total a través del **40%-30%-30%** (hidratos de carbono, proteínas y grasas).
- Bajo en calorías.
- Saciante.
- Apto para diabéticos.
- Mantiene estables los niveles de glucosa.
- Mejora el control de la insulina a lo largo del día.
- Bajo índice glucémico y carga glucémica.
- Proteínas de alto valor biológico.
- Fácil disolución.
- Sin conservantes.
- Bajo en sodio.
- Contiene leche entera en polvo y proteínas del suero de la leche obtenidas por CFMF (Microfiltración en flujo transversal).
- Aporta Magnesio* (Mg) en un 30% CDR (Cantidad Diaria Recomendada).
- Fabricado con ingredientes de primera calidad.
- Sin grasas hidrogenadas.
- Indicado para el desayuno, la comida y la cena.

*El Magnesio es fundamental en la Dieta de la Zona ya que es el mineral principal para llevar a cabo la síntesis de eicosanoides.

¿Cuándo tomarlo?

Desayuno



Media mañana

Comida



Merienda

Cena



Diabetes

Instant Meal **40-30-30** Sabor a cappuccino es **apto para diabéticos**. Su composición controlada en hidratos de carbono, proteínas y grasas mantiene estables los niveles de glucosa e insulina.

Sin gluten

EnerZona Instant Meal **40-30-30** Sabor a cappuccino no lleva ningún ingrediente que contenga gluten.

Modo de empleo

1. Disolver el contenido del sobre en agua o en 150 ml de leche semidesnatada.
 2. Dejar reposar 2 minutos aproximadamente.
- (Si se utiliza un batidor se obtiene una crema mucho más homogénea)

1 sobre disuelto en agua = 2 bloques (comida ligera)



Bajo índice y carga glucémica

1 sobre disuelto en 150 ml de leche semidesnatada = 3 bloques (comida más completa)



Tablas índice y carga glucémica

Índice glucémico (IG): Es la **velocidad de entrada de la glucosa** en el torrente sanguíneo después de la ingesta de un determinado hidrato de carbono.

Carga glucémica (CG): Es la **cantidad de insulina producida** por los hidratos de carbono consumidos en una porción habitual.

Clasificación del IG y CG:

| | Índice Glucémico (IG) | Carga Glucémica (CG) |
|--------------|-----------------------|----------------------|
| Bajo | < 55 | < 10 |
| medio | 56 - 69 | 11 - 19 |
| alto | > 70 | > 20 |

Índice glucémico bajo

IG y CG Instant Meal 40-30-30 Sabor a cappuccino:

Carga glucémica baja

Índice Glucémico (IG)

32,9 (Bajo)

Gramos porción

50

Carga Glucémica (CG)

7,10 (Baja)

Tabla nutricional Instant Meal Sabor a cappuccino

| Análisis medios | Por 100 g | 50 g de producto en 150 ml de leche semidesnatada | 50 g de producto en 150 ml de agua | % CDR* en agua |
|-------------------------|------------------|---|------------------------------------|----------------|
| Valor energético | 424 Kcal/1786 KJ | 286 Kcal/2093 KJ | 212 Kcal/ 893 KJ | |
| Proteínas | 32,7 g | 21,6 g | 16,3 g | |
| Carbohidratos | 43,2 g | 28,1 g | 21,6 g | |
| de los cuales azúcares | 38,5 g | 25,8 g | 19,3 g | |
| Grasas | 13,4 g | 10 g | 6,7 g | |
| de las cuales saturadas | 8,5 g | 5,6 g | 4,3 g | |
| Fibras | 1,6 g | 0,8 g | 0,8 g | |
| Sodio | 0,24 g | 0,83 g | 0,12 g | |
| Mg | 180 mg | 108 mg | 90 mg | 30 |

*% CDR: Cantidad diaria recomendada.

Ingredientes:

Leche entera en polvo - Proteínas del suero de la leche obtenida por CFMF (Microfiltración en flujo transversal) (25%) - Fructosa - Isomaltulosa** - Cacao en polvo - Aroma - Harina de semillas de guar - Espesante: carragenina - Óxido de magnesio - Antiaglomerante: Dióxido de Silicio.

En la fábrica donde se elabora utilizan cereales, huevos, sésamo y frutos de cáscara.

**Isomaltulosa es una fuente de glucosa y fructosa.

EnerZona Instant Meal 40-30-30

Sabor a fresa

El original de Barry Sears



Batido instantáneo que ayuda a seguir la Dieta de la Zona en cualquier lugar. Se disuelve con facilidad y tiene un excelente sabor, aceptación y textura.

Cada batido mantiene la proporción equilibrada de hidratos de carbono, proteínas y grasas equivalente al **40%-30%-30%** de las calorías totales.

Perfecto para tomar en el desayuno, la comida y la cena.

Ficha del producto

| | |
|--------------|--------------------------------|
| Nombre | EnerZona Instant Meal 40-30-30 |
| Sabor | Fresa |
| Presentación | Caja de 4 sobres |
| C.N. (Fresa) | 158781.7 |

Características:

- Aporte calórico total a través del **40%-30%-30%** (hidratos de carbono, proteínas y grasas).
- Bajo en calorías.
- Saciante.
- Apto para diabéticos.
- Mantiene estables los niveles de glucosa.
- Mejora el control de la insulina a lo largo del día.
- Bajo índice glucémico y carga glucémica.
- Proteínas de alto valor biológico.
- Fácil disolución.
- Sin conservantes.
- Bajo en sodio.
- Contiene leche entera en polvo y proteínas del suero de la leche obtenidas por CFMF (Microfiltración en flujo transversal).
- Aporta Magnesio* (Mg) en un 30% CDR (Cantidad Diaria Recomendada).
- Fabricado con ingredientes de primera calidad.
- Sin grasas hidrogenadas.
- Indicado para el desayuno, la comida y la cena.

1 sobre disuelto en agua = 2 bloques (comida ligera)



Bajo índice y carga glucémica

1 sobre disuelto en 150 ml de leche semidesnatada = 3 bloques (comida más completa)

*El Magnesio es fundamental en la Dieta de la Zona ya que es el mineral principal para llevar a cabo la síntesis de eicosanoides.

¿Cuándo tomarlo?

Desayuno Media mañana Comida Merienda Cena



Diabetes

Instant Meal **40-30-30** Sabor a fresa es **apto para diabéticos**. Su composición controlada en hidratos de carbono, proteínas y grasas mantiene estables los niveles de glucosa e insulina.

Sin gluten

EnerZona Instant Meal **40-30-30** Sabor a fresa no lleva ningún ingrediente que contenga gluten.

Modo de empleo

1. Disolver el contenido del sobre en agua o en 150 ml de leche semidesnatada.
2. Dejar reposar 1 minuto aproximadamente.
(Si se utiliza un batidor se obtiene una crema mucho más homogénea)



Tablas índice y carga glucémica

Índice glucémico (IG): Es la **velocidad de entrada de la glucosa** en el torrente sanguíneo después de la ingesta de un determinado hidrato de carbono.

Carga glucémica (CG): Es la **cantidad de insulina producida** por los hidratos de carbono consumidos en una porción habitual.

Clasificación del IG y CG:

| | Índice Glucémico (IG) | Carga Glucémica (CG) |
|--------------|-----------------------|----------------------|
| Bajo | < 55 | < 10 |
| medio | 56 - 69 | 11 - 19 |
| alto | > 70 | > 20 |

Índice glucémico bajo

IG y CG Instant Meal 40-30-30 Sabor a fresa:

Carga glucémica baja

| Índice Glucémico (IG) | Gramos porción | Carga Glucémica (CG) |
|-----------------------|----------------|----------------------|
| 32,9 (Bajo) | 45 | 7,10 (Baja) |

Tabla nutricional Instant Meal Sabor a fresa

| Análisis medios | Por 100 g | 45 g de producto en 150 ml de leche semidesnatada | 45 g de producto en 150 ml de agua | % CDR* en agua |
|-------------------------|------------------|---|------------------------------------|----------------|
| Valor energético | 422 Kcal/1771 KJ | 265 Kcal/1113 KJ | 190 Kcal/797 KJ | |
| Proteínas | 32,3 g | 19,8 g | 14,5 g | |
| Carbohidratos | 42,5 g | 26,6 g | 19,1 g | |
| de los cuales azúcares | 42,5 g | 26,6 g | 19,1 g | |
| Grasas | 13,2 g | 8,7 g | 6 g | |
| de las cuales saturadas | 8,4 g | 5,5 g | 3,8 g | |
| Fibras | 1,6 g | 0,7 g | 0,7 g | |
| Sodio | 0,26 g | 0,16 g | 0,12 g | |
| Mg | 251 mg | 131 mg | 113 mg | 30 |

*% CDR: Cantidad diaria recomendada.

Ingredientes:

Leche entera en polvo - Proteínas del suero de la leche obtenidas ultrafiltrada - Fructosa – Concentrado soluble de proteínas del suero de la leche – Isomaltulosa**-Aroma – Espesante: metilcelulosa sódica, carragenina-Colorante: remolacha roja-Óxido de Magnesio - Acidificante: Ácido cítrico – Antiaglomerante: Óxido de Silicio.

En la fábrica donde se elabora utilizan cereales, huevos, sésamo y frutos de cáscara.

**Isomaltulosa es una fuente de glucosa y fructosa.

EnerZona Instant Meal 40-30-30

Sabor Chocolate

El original de Barry Sears



Batido instantáneo que ayuda a seguir la Dieta de la Zona en cualquier lugar. Se disuelve con facilidad y tiene un excelente sabor, aceptación y textura.

Cada batido mantiene la proporción equilibrada de hidratos de carbono, proteínas y grasas equivalente al **40%-30%-30%** de las calorías totales.

Perfecto para tomar en el desayuno, la comida y la cena.

Ficha del producto

| | |
|------------------|--------------------------------|
| Nombre | EnerZona Instant Meal 40-30-30 |
| Sabor | Chocolate |
| Presentación | Caja de 4 sobres |
| C.N. (Chocolate) | 154827.6 |

Características:

- Aporte calórico total a través del **40%-30%-30%** (hidratos de carbono, proteínas y grasas).
- Bajo en calorías.
- Saciante.
- Apto para diabéticos.
- Mantiene estables los niveles de glucosa.
- Mejora el control de la insulina a lo largo del día.
- Bajo índice glucémico y carga glucémica.
- Proteínas de alto valor biológico.
- Fácil disolución.
- Sin conservantes.
- Bajo en sodio.
- Contiene leche entera en polvo y proteínas del suero de la leche obtenidas por CFMF (Microfiltración en flujo transversal).
- Aporta Magnesio* (Mg) en un 30% CDR (Cantidad Diaria Recomendada).
- Fabricado con ingredientes de primera calidad.
- Sin grasas hidrogenadas.
- Indicado para el desayuno, la comida y la cena.

*El Magnesio es fundamental en la Dieta de la Zona ya que es el mineral principal para llevar a cabo la síntesis de eicosanoides.

¿Cuándo tomarlo?

Desayuno



Media mañana

Comida



Merienda

Cena



Diabetes

Instant Meal **40-30-30** sabor Chocolate es **apto para diabéticos**. Su composición controlada en hidratos de carbono, proteínas y grasas mantiene estables los niveles de glucosa e insulina.

Sin gluten

EnerZona Instant Meal **40-30-30** sabor Chocolate no lleva ningún ingrediente que contenga gluten.

Modo de empleo

1. Disolver el contenido del sobre en agua o en 150 ml de leche semidesnatada.
 2. Dejar reposar 2 minutos aproximadamente.
- (Si se utiliza un batidor se obtiene una crema mucho más homogénea)

1 sobre disuelto en agua = 2 bloques (comida ligera)



Bajo índice y carga glucémica

1 sobre disuelto en 150 ml de leche semidesnatada = 3 bloques (comida más completa)



Tablas índice y carga glucémica

Índice glucémico (IG): Es la **velocidad de entrada de la glucosa** en el torrente sanguíneo después de la ingesta de un determinado hidrato de carbono.

Carga glucémica (CG): Es la **cantidad de insulina producida** por los hidratos de carbono consumidos en una porción habitual.

Clasificación del IG y CG:

| | Índice Glucémico (IG) | Carga Glucémica (CG) |
|--------------|-----------------------|----------------------|
| Bajo | < 55 | < 10 |
| medio | 56 - 69 | 11 - 19 |
| alto | > 70 | > 20 |

Índice glucémico bajo

IG y CG Instant Meal 40-30-30 sabor Chocolate:

Carga glucémica baja

Índice Glucémico (IG)

32,9 (Bajo)

Gramos porción

56

Carga Glucémica (CG)

7,10 (Baja)

Tabla nutricional Instant Meal sabor Chocolate

| Análisis medios | Por 100 g | 56 g de producto en 150 ml de leche semidesnatada | 56 g de producto en 150 ml de agua | % CDR* en agua |
|-------------------------|------------------|---|------------------------------------|----------------|
| Valor energético | 381 Kcal/1602 KJ | 280 Kcal/1170 KJ | 213 Kcal/897 KJ | |
| Proteínas | 28,6 g | 21 g | 16 g | |
| Carbohidratos | 38,4 g | 28 g | 21,5 g | |
| de los cuales azúcares | 34,8 g | 26 g | 19,5 g | |
| Grasas | 12,5 g | 9,3 g | 7 g | |
| de las cuales saturadas | 6,7 g | 5,1 g | 3,7 g | |
| Fibras | 12,3 g | 6,9 g | 6,9 g | |
| Sodio | 0,12 g | 0,14 g | 0,07 g | |
| Mg | 160 mg | 108 mg | 90 mg | 30 |

*% CDR: Cantidad diaria recomendada.

Ingredientes:

Concentrado de proteínas del suero de la leche (30%) - Cacao en polvo (30%) - Fructosa - Leche entera en polvo - Harina de semillas de guar - Óxido de magnesio - Emulsionante: lecitina de soja - Aroma - Antiaglomerante: Óxido de Silicio.
En la fábrica donde se elabora utilizan cereales, huevos, sésamo y frutos de cáscara.