



## Forever Lite® – Chocolate Chiffon, Vanilla Delight

Ya sea que usted quiera perder peso, ganar masa muscular o sólo esté buscando aumentar su nivel de energía, cuente con el Programa Nutricional de Dieta Forever Lite. Mezclado con leche o su jugo de fruta favorito, Forever Lite le ofrece un coctel de vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos. Ricos en proteínas para fisicoculturismo, crecimiento y recuperación muscular, dos licuados al día proporcionan 100% de las vitaminas y minerales del RDI. Cada licuado contiene 18 aminoácidos (incluyendo los 8 esenciales) y oligoelementos, entre ellos hierro, selenio, cromo y yodo, los cuales ofrecen fibra soluble e insoluble. Para proteger contra los radicales libres, hemos agregado el antioxidante Beta-Carotina, vitaminas A y E, y hemos utilizado el azúcar de la fructosa natural de frutas, en lugar de azúcar o aspartamo.

Forever Lite viene en dos deliciosos sabores — chocolate y vainilla. Mezclado con leche descremada, leche de soya o jugo de fruta, un licuado Forever Lite puede ser una manera saludable y deliciosa de adelgazar. Si se toma como sustituto de comidas, consuma por lo menos una comida nutritiva, completa y baja en calorías, al día. Incluya fruta fresca, vegetales, granos y proteína magra.

### INGREDIENTES

Mezcla Proteica de Forever Living (Consiste de Proteínas de Soya Purificadas, Caseinato de Calcio y Polvo de Suero), Fructosa, Cocoa Holandesa Procesada\*, Gel de Celulosa y Goma Celulosa, Algarrobo\*, Lecitina de Soya, Fosfato de Calcio, Óxido de Magnesio, Sabores Naturales y Artificiales, Aceite de Fríjol de Soya, Carragenina, Pectina, Ácido Ascórbico, Fumarato Ferroso, Levadura de Cerveza, Goma de Guar, Acetato Tocoferil D-Alfa, Niacinamida, Óxido de Zinc, Pantotenato de Calcio, Palmitato de Vitamina A, Sulfato de Cobre, Bromelaína, Hidrocloruro de Piridoxina, Riboflavina, Hidrocloruro de Tiamina, Vitamina D3, Ácido Fólico, Biotina, Yoduro Potásico, Beta-Carotina, Levadura de Cromo GFT, Levadura de Selenio, Espirulina, Cianocobalamina. Contiene leche y soya.

\*Solamente en Chocolate Chiffon

### CONTENIDO

18.5 oz. (525g) - aproximadamente 21 porciones por lata.

### INDICACIONES

Agítese antes de usar. Licúe o mezcle 1 cucharada de medir (25g) con 10 oz. de leche descremada o jugo de fruta.



- Dos licuados proporcionan 100% del RDI de vitaminas y minerales
- Tentempié saludable o sustituto de comida
- Proporciona el equilibrio perfecto de proteína y carbohidratos
- Aproximadamente 21 porciones por lata
- Sin conservantes



PRODUCTO #019 (Vainilla)  
PRODUCTO #021 (Chocolate)

**VEA EL REVERSO PARA INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración para el Control de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA). Estos productos no intentan diagnosticar, mitigar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad específica o clase de enfermedades. Usted debe consultar a su médico si está experimentando problemas de salud.

# Control de Peso

## CHOCOLATE CHIFFON

### Información Nutricional

Tamaño por Ración 1 Cucharada (25g) Raciones por Envase 21

Cantidad por Ración	Polvo	con leche descremada (10 oz. liq.)
<b>Calorías</b>	90	200
Calorías de grasa	10	10
% Valores Diarios**		
<b>Grasa Total</b> 1g*	<b>2%</b>	<b>2%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>	<b>0%</b>
Grasas Trans 0g	<b>0%</b>	<b>0%</b>
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 150mg	<b>6%</b>	<b>12%</b>
Potasio 90mg	<b>3%</b>	<b>17%</b>
<b>Carbhidrato Total</b> 10g	<b>3%</b>	<b>8%</b>
Fibra Dietética 1g	<b>4%</b>	<b>4%</b>
Azúcares 8g		
<b>Proteína</b> 11g		
Vitamina A	50%	60%
Vitamina C	50%	50%
Calcio	20%	60%
Hierro	50%	50%
Vitamina D	50%	80%
Vitamina E	50%	50%
Tiamina	50%	60%
Riboflavina	50%	90%
Niacina	50%	50%
Vitamina B6	50%	50%
Folato	50%	50%
Vitamina B12	50%	70%
Biotina	50%	50%
Ácido Pantoténico	50%	60%
Fósforo	20%	50%
Yodo	50%	50%
Magnesio	40%	50%
Zinc	50%	50%
Cobre	50%	50%

### Cuadro Típico de Aminoácidos

Isoleucina	550mg†	1210mg†
Leucina	940mg†	2010mg†
Lisina	750mg†	1610mg†
Metionina	170mg†	430mg†
Fenilalanina	600mg†	1130mg†
Treonina	430mg†	910mg†
Tritofan	150mg†	300mg†
Valina	560mg†	1290mg†
Alanina	460mg†	840mg†
Arginina	790mg†	1190mg†
Ácido Aspártico	1270mg†	2100mg†
Cistina	130mg†	230mg†
Ácido Glutámico	2370mg†	4650mg†
Glicina	450mg†	680mg†
Histidina	320mg†	620mg†
Prolina	740mg†	1800mg†
Serina	590mg†	1190mg†
Tirosina	460mg†	990mg†

\*Cantidad en Polvo. Diez onzas líquidas de leche descremada contribuyen a 110 calorías adicionales, 150mg de sodio, 15g total; carbohidratos (14g azúcares) y 10g de proteína.

†Valores Diarios no establecidos.

\*\*Porcentaje de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de su necesidad de calorías:

	Calorías	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Potasio		3500mg	3500mg
Carbhidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g
Proteína		50g	65g

Calorías por gramo

Grasa 9 Carbohidrato 4 Proteína 4

## VANILLA DELIGHT

### Información Nutricional

Tamaño por Ración (25g) Raciones por Envase 21

Cantidad por Ración	Polvo	con leche descremada (10 oz. liq.)
<b>Calorías</b>	90	200
Caloría de Grasa	10	10
% Valores Diarios**		
<b>Grasa Total</b> 1g*	<b>2%</b>	<b>2%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>	<b>0%</b>
Grasas Trans 0g	<b>0%</b>	<b>0%</b>
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 160mg	<b>7%</b>	<b>13%</b>
Potasio 60mg	<b>2%</b>	<b>16%</b>
<b>Carbhidrato Total</b> 10g	<b>3%</b>	<b>8%</b>
Fibra Dietética 1g	<b>4%</b>	<b>4%</b>
Azúcares 9g		
<b>Proteína</b> 11g		
Vitamina A	50%	60%
Vitamina C	50%	50%
Calcio	20%	60%
Hierro	50%	50%
Vitamina D	50%	80%
Vitamina E	50%	50%
Tiamina	50%	60%
Riboflavina	50%	90%
Niacina	50%	50%
Vitamina B6	50%	50%
Folato	50%	50%
Vitamina B12	50%	70%
Biotina	50%	50%
Ácido Pantoténico	50%	60%
Fósforo	20%	50%
Yodo	50%	50%
Magnesio	40%	50%
Zinc	50%	50%
Cobre	50%	50%

### Cuadro Típico de Aminoácidos

Isoleucina	550mg†	1220mg†
Leucina	950mg†	2020mg†
Lisina	760mg†	1630mg†
Metionina	180mg†	450mg†
Fenilalanina	600mg†	1130mg†
Treonina	440mg†	930mg†
Tritofan	150mg†	300mg†
Valina	560mg†	1290mg†
Alanina	460mg†	840mg†
Arginina	790mg†	1190mg†
Ácido Aspártico	1290mg†	2120mg†
Cistina	130mg†	230mg†
Ácido Glutámico	2390mg†	4680mg†
Glicina	450mg†	680mg†
Histidina	320mg†	620mg†
Prolina	740mg†	1800mg†
Serina	590mg†	1190mg†
Tirosina	460mg†	990mg†

\*Cantidad en Polvo. Diez onzas líquidas de leche descremada contribuyen a 110 calorías adicionales, 50mg de sodio, 15g total; carbohidrato (14g azúcares) y 10g de proteína.

†Valores Diarios no establecidos.

\*\*Porcentaje de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Su consumo de valores diarios puede ser mayor o menor dependiendo de su necesidad de calorías:

	Calorías	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Potasio		3500mg	3500mg
Carbhidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g
Proteína		50g	65g

Calorías por gramo

Grasa 9 Carbohidrato 4 Proteína 4