

proLon®

ReSet

*Alusta ProLon® teekonda*



# proLon®

## ReSet

### PROLON RESET TUTVUSTAB SULLE TOIDUGA PAASTUMISE MAAILMA

See 1 päevane toitumisprogramm annab sinu kehale puhkuse ja võimaluse end taaskäivitada. Näed kui lihtne on paastuda koos toiduga. ReSet pakk annab sulle vajalikud toitained ja energia nii, et kehas ei aktiveeru toitu ära tundvad süsteemid. Sina sööd ja sinu keha arvab, et ta paastub. Juhi oma isusid ja himusid selle 1 päevase programmiga ja koge päeva koos toiduga paastumisega. Päästa end ainult veega paastumisest.

ProLon® ReSet on ohutuim viis paastumise saavutamiseks ilma tegelikultpaastumata!



Taimsed koostisosad



Tervislikud rasvad



Leebe kalooriirang



Piimavaba



GMO vaba



Gluteeni vaba



## Kuidas seda kasutada?

Ohutu lähenemine 5:2 perioodilisele paastumisele: 2 päeva ReSet toitumist ja 5 päeva tavapärast toitumist

või

Iganädalane detoks tervislike toitumisharjumustega alustamiseks

või

Väljumiseks ülesõõmise perioodidest

prolon®

# ReSet

NÄDAL 1



NÄDAL 2



NÄDAL 3



NÄDAL 4



# Mis on Prolon ReSet karbis?

L-BAR PÄHKLIPÕHINE BATOON



MUSTA OA SUPISEGU  
(ReSet2)



TEED



KÖÖGIVILJA SUPISEGU  
(ReSet2)



TOMATI SUPISEGU  
(ReSet1)



OLIIVID



MUSKAATKÕRVITSA  
SUPISEGU  
(ReSet1)



MANDLI &  
LEHTKAPSA  
KREEKERID



# MENÜÜ



## HOMMIKUSÖÖK

L-BAR pähklipõhine  
batoon

Tee

Vetikaõli kapsel



## LÕUNA

Supisegu

NR-3

Mandli &  
lehtkapsa kreekerid



## PÄRASTLÕUNA

Oliivid

Tee



## ÕHTUSÖÖK

Supissegu

L-BAR  
šokolaadi



## ÜLDINE INFORMATSIOON

Komplekt sisaldab taimseid suppe, batoone, snäkke, taimeteesid ja lisandeid, mis on välja töötatud paastumise toetamiseks.

Menüüs on soovitusel, milliseid toiduaineid süüa hommikuks, lõunaks ja õhtuks, kuid võib toitumise tarbimise järjekorda ise muuta! Söö ja joo ainult seda, mis on karbis, välja arvatud vesi ja taimsed teed.



# Valmistamisõpetused

## TOMATI-, MUSKAATKÕRVITSA-, JA KÖÖGIVILJA SUPISEGUD

SERVEERIMINE: ava pakend ja vala selle sisu 250 ml vette. Sega korralikult. Vee mahtu reguleerige oma maitse järgi.

PLIIDIL: kuumuta kastrulis vaikselt keskmisest kõrgemal kuumusel. Keema minekul segage aeg-ajalt, keeda 2 minutit.

MIKROLAINEAHJUS: mikrolaineahjus 2 minutit kõrgel režiimil. Oodake 1 minut. Segage korralikult ja kuumuta mikrolaineahjus veel 1 minut. Enne serveerimist sega läbi.

## MUSTA OA SUPISEGU VALMISTAMISJUHEND

PLIIT: Ava pakend ja vala selle sisu potti. Lisage 250 ml vett, segage ja laske keema tõusta.

Alanda kuumust keskmiselt madalale ja hauta 12 minutit. Enne serveerimist tõsta 1 minutiks kuumuselt kõrvale.

EI TOHI VALMISTADA MIKROLAINEAHJUS



# TEED

## PIPARMÜNDI TEE

KOOSTISOSAD: ORGAANILISED  
PIPARMÜNDILEHED

## PIPARMÜNDI SIDRUNI TEE

KOOSTISOSAD: ORGAANILISED  
PIPARMÜNDILEHED,  
ORGAANILINE SIDRUNIKOOR,  
MAHE SIDRUNHEIN

## HIBISKUSE TEE

KOOSTISOSAD: MAHE  
HIBISKUSE ÕSIK

## VALMISTAMINE

asetage 1 teekott kruusi. Lisa keev vesi ja lase tõmmata 5-7 minutit.

SÄILITAMINE: Hoida jahedas ja kuivas kohas.

## KÕRVALTOIMED

Paastumise olemusest tingitud on levinud kaebused väsimus, peavalu, peapööritus ja keskendumisraskused paastuperioodil. Kaebused on leebed ja enamiku inimeste jaoks talutavad. ProLon® ReSet on toidupõhine programm. Igasugused olulised muutused toitumises (sh kiudainete tarbimine) võivad kaasa aidata muutustele teie soolestikus, ja põhjustada soolekaebuseid nagu puhitus, krambid ja gaasid, kõhukinnisus või kõhulahtisus. Kuigi ProLon® ReSet on loodud selleks, et vähendada paljusid paastumise riske, pakkudes spetsiifilisi makro- ja mikrotoitaineid, on siiski tegemist madala kalorsusega toitumisprogrammiga, mistõttu soovitame arutada oma tervishoiuteenuse osutajaga, kas paastumine või paastu imiteeriva toitumise programm sobib teile.





## VETIKAÕLI KAPSEL

### TOITUMISALANE TEAVE

#### PÄEVANE ANNUS 1 KAPSEL SISALDAB

vetikaõli,	600 mg	% NRV*
miljest DHA (dokosaheksaeenhape)	200mg	-

\*protsent päevase võrdluskogusest täiskasvanutele (NRV – Nutrient Reference Value)

KOOSTISOSAD: Vetika (Skisohüürium sp mikrovetika) õli, antioksidant: tokoferoolid, päevalillelehtsiin, L-askorbülpalmitaat, rosmariini ekstrakt, pehme kapsel: stabilisaator: modifitseeritud maistärklis, nisuküsimaja: glütserool, geelistav aine: karrageen, happesuse regulaator: naatrium karbonaat.

**Toidulisandid mitte kasutada mitmekesise toitumise asendajana. Ärge ületage soovitud päevast annust. Mitte tarvitada, kui pakend on purunenud. Hoida lastele kättesaamatus kohas**

## MANDLI & LEHTKAPSA KREEKERID

### TOITUMISALANE TEAVE

#### TÜÜPILINE KOGUS 100 g 33 g %CR†: 33 g

energia	2249 kJ / 542 kcal	742 kJ / 179 kcal	9 %
rasvad,	39 g	13 g	19 %
miljest küllastunud	4,0 g	1,3 g	7 %
süivesikud,	26 g	8,5 g	3 %
miljest suhkrud	3,6 g	1,2 g	1 %
kiudained	11 g	3,8 g	
valgud	16 g	5,2 g	10 %
soolad	1,4 g	0,5 g	8 %

Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)

Koostisosad: **MANDLI, SEESAMI** TAPIOKAJAHU, TŠIIASEEMNED, LINASEEMNED, PÄEVIILLEÕLI, LEHTKAPSAS, MERESOOL, KOOKOSPÄHKLI SUHKUR, KOOKOSPÄHKLI AADIKAS, SIBUL, KÖÖMNED, MUST PIPAR, TOKOFEROOLID (ANTIOKSIDANT), KÜÜSLAUK, PUNE, SIDRUNHAPE (HAPPESUSE REGULAATOR). Allergeenid: vaata **paksus** kirjas koostisosas.

## L-BAR ŠOKOLAADI

### TOITUMISALANE TEAVE

#### TÜÜPILINE KOGUS 100 g 23 g %CR†: 23 g

energia	1693 kJ / 407 kcal	389 kJ / 94 kcal	5 %
rasvad,	20 g	4,6 g	7 %
miljest küllastunud	3,2 g	0,7 g	4 %
süivesikud,	35 g	8,1 g	3 %
miljest suhkrud	14 g	3,2 g	4 %
kiudained	23 g	5,2 g	
valgud	9,7 g	2,2 g	4 %
soolad	0,24 g	0,06 g	1 %

Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)

Koostisosad: INULIIN, **MANDLIVÕI**, PRUUNI RIISI KRÕPSUD, KAKAOPULBER, HAKITUD **MANDLID**, ŠOKOLAADILAASTUD (ROOSUHKUR, MAGUSTAMATA ŠOKOLAAD, KAKAOVÕI), **KAER**, PRUUNI RIISI SIIRUP, LINASEEMNEÕLI, RIISIDEKSTRIIN, VIINAMARJAMÄHL, SOOL. Allergeenid: vaata **paksus** kirjas koostisosas. Võib sisaldada pähkli koorte tükkiesi.

Säilitamine: kuivas ja jahedas.  
Tootja: USA  
Neto maht: 23 g

## L-BAR PÄHKLI

### TOITUMISALANE TEAVE

#### TÜÜPILINE KOGUS 100 g 46 g %CR†: 46 g

energia	2377 kJ / 575 kcal	1094 kJ / 264 kcal	13 %
rasvad,	48 g	22 g	32 %
miljest küllastunud	9,1 g	4,2 g	21 %
süivesikud,	19 g	8,9 g	3 %
miljest suhkrud	19 g	8,9 g	10 %
kiudained	11 g	5,3 g	
valgud	10 g	4,8 g	10 %
soolad	0,38 g	0,18 g	3 %

Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)

Koostisosad: **MAKADAAMIA**PÄHKLID, MESI, **PEKAANI**PÄHKLID, HAKITUD **MANDLID**, **MANDLIVÕI**, KUIVATATUD KOOKOSPÄHKEL, INULIIN, LINASEEMNED, KOOKOSÕLI, KOOKOSJAHU, MERESOOL, LOODUSLIK MAITSEAINE, ANTIOKSIDANT: TOKOFEROOLRIKAS EKSTRAKT, HAPE: SIDRUNHAPE, ANTIOKSIDANT: ASKORBAAT. Allergeenid: vaata **paksus** kirjas koostisosas. Võib sisaldada pähkli koorte tükkiesi.

Säilitamine: kuivas ja jahedas.  
Tootja: USA  
Neto maht: 46 g

## MUSKAATKÕRVITSA SUPISEGU

### TOITUMISALANE TEAVE

#### TÜÜPILINE KOGUS 100 g 33 g %CR†: 33 g

energia	1350 kJ / 321 kcal	446 kJ / 106 kcal	5 %
rasvad,	4,5 g	1,5 g	2 %
miljest küllastunud	0,7 g	0,2 g	1 %
süivesikud,	56 g	18 g	7 %
miljest suhkrud	10 g	3,4 g	4 %
kiudained	17 g	5,8 g	
valgud	6 g	2 g	4 %
soolad	6 g	2 g	33 %

Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)

Koostisosad: MUSKAATKÕRVITS\*, RIISITÄRKLIS, RIISIJAHU, INULIIN, MERESOOL, PORGAND\*, SIBUL\*, EKSTRA VÄÄRISOLIIVOLI, PÄRIEKSTRAKT, \*KUIVATATUD

Säilitamine: kuivas ja jahedas.  
Tootja: Itaalia  
Neto maht: 33 g

## ROHELISED OLIIVID MERESOOLAGA

### TOITUMISALANE TEAVE

#### TÜÜPILINE KOGUS 100 g 20 g %CR†: 20 g

energia	646 kJ / 157 kcal	132 kJ / 32 kcal	2 %
rasvad,	16 g	3,3 g	5 %
miljest küllastunud	1,4 g	0,6 g	1 %
süivesikud,	3,2 g	0,6 g	0 %
miljest suhkrud	0 g	0 g	0 %
kiudained	0 g	0 g	
valgud	0 g	0 g	1 %
soolad	1,4 g	0,4 g	6 %

Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)

Koostisosad: OLIIVID, EKSTRA VÄÄRISOLIIVOLI, MERESOOL. Võib sisaldada oliivikivi tükkiesi.

Säilitamine: pärast avamist hoia külmikus.  
Tootja: Itaalia  
Neto maht: 20 g

## NR-3 TOIDULISAND MULTIVITAMIINIDE JA MINERAALAINETEGA

TOITUMISALANE TEAVE		
PÄEVANE ANNUS 1 KAPSEL SISALDAB		
		% NRV*
Magneesium	60 mg	16
C-vitamiin	45 mg	56
Niatsiin	8 mg NE	50
E-vitamiin	7,5 mg	63
Tsink	5,3 mg	53
Pantoteenhape	2,5 mg	42
B6 vitamiin	0,85 mg	61
Riboflaviin	0,65 mg	46
Tiamiin	0,6 mg	55
Vask	0,45 mg	45
Foolhape	200 mcg	100
A-vitamiin	450 mcg RE	56
Seleen	28 mcg	50
Biotiin	15 mcg	30
B12-vitamiin	1,2 mcg	48

\*protsent päevasest võrdluskogusest täiskasvanutele (NRV – Nutrient Reference Value)

KOOSTISOSAD: Paakumisvastane aine (rasvhapete magneesiumisoolad), kapsel (tapiokijelatiin), magneesiumoksiid, askorbaat, tsinglglükonaat, di-alfa-tokoferoolatsetaat, niatsiin, beetakaroteen, seleenipärm, pantoteenhape, püridoksiinvesinikkloriid, tiamiinvesinikkloriid, vaskglükonaat, foolhape, biotiin, tsüanokobalamiin.

Päritolumaat: Itaalia  
Tootja: L-Nutra Italia S.r.l.

## KÖÖGIVILJA SUPISEGU

TOITUMISALANE TEAVE			
TÜÜPILINE KOGUS	100 g	33 g	%CR†: 33 g
energia	1398 kJ / 332 kcal	461 kJ / 110 kcal	5 %
rasvad,	4,9 g	1,6 g	2 %
millest küllastunud	0,8 g	0,3 g	1 %
süsivesikud,	56 g	18 g	7 %
millest suhkrud	8,7 g	2,9 g	3 %
kiudained	17 g	5,5 g	
valgud	7,9 g	2,6 g	5 %
soolad	4,6 g	1,5 g	25 %

Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)

Koostisosad: MUSKAATKÖRVITS\*, RIISITÄRKLIS, RIISIJAHU, INULIIN, MERESOOL, PORCAND\*, SIBUL\*, EKSTRA VÄÄRISOLIIVIÖLI, PÄRMIEKSTRAKT. \*KUIVATATUD

Säilitamine: kuivas ja jahedas.  
Tootja: Itaalia  
Neto maht: 33 g

## TOMATI SUPISEGU

TOITUMISALANE TEAVE			
TÜÜPILINE KOGUS	100 g	33 g	%CR†: 33 g
energia	1378 kJ / 328 kcal	455 kJ / 108 kcal	5 %
rasvad,	6 g	2,0 g	3 %
millest küllastunud	0,9 g	0,3 g	1 %
süsivesikud,	50 g	17 g	7 %
millest suhkrud	11 g	3,7 g	4 %
kiudained	20 g	4 g	
valgud	7,8 g	2,6 g	5 %
soolad	5,7 g	1,9 g	31 %

Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)

Koostisosad: RIISITÄRKLIS, TOMAT\*, INULIIN, SIBUL\*, MERESOOL, RIISIJAHU, EKSTRA VÄÄRISOLIIVIÖLI, PÄRMIEKSTRAKT, BASIILIK\*, PETERSELL\*. \*KUIVATATUD

Säilitamine: kuivas ja jahedas.  
Tootja: Itaalia  
Neto maht: 33 g

## MUSTA OA SUPISEGU

TOITUMISALANE TEAVE			
TÜÜPILINE KOGUS	100 g	20 g	%CR†: 20 g
energia	61464 kJ / 349 kcal	483 kJ / 115 kcal	6 %
rasvad,	6,9 g	2,3 g	3 %
millest küllastunud	1,1 g	0,4 g	2 %
süsivesikud,	46 g	15 g	6 %
millest suhkrud	2,5 g	0,8 g	1 %
kiudained	20 g	6,7 g	
valgud	16 g	5,2 g	10 %
soolad	3,2 g	1,1 g	18 %

Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ / 2000 kcal)

Koostisosad: EELKEEDETUD MUSTAD OAD, RIISITÄRKLIS, INULIIN, RIISIJAHU, MERESOOL, EKSTRA VÄÄRISOLIIVIÖLI, SIBUL\*, PÄRMIEKSTRAKT, KUUSLAUK\*, KORJANDER\*, PUNE\*. \*KUIVATATUD

Säilitamine: kuivas ja jahedas.  
Tootja: Itaalia  
Neto maht: 33 g

1 päev  
20 aastat uurimusstööd.  
Täiesti uus algus

