

SHAKE AND SHOT PACK

What's In Your Pack?

A foundational pack with essential nutrients to support your energy and performance goals.



2 IsaLean™ Shakes
(any flavour, 28 servings total)
Meal replacement for weight control and muscle building.



5 e-Shot™
(30 servings total)
Natural caffeine shot with a powerful herbal blend.

How to Use:

To have a successful programme, replace breakfast with one IsaLean Shake per day and enjoy two healthy, 400-600 kcal meals for lunch and dinner. Have an e-Shot daily to help you feel alert when you need it most.

USING YOUR SHAKE & SHOT PACK COULDN'T BE EASIER.



TIP

Stay hydrated throughout the day to support your body's natural functions. We recommend drinking at least eight 235 ml glasses of water daily. If you are exercising, ensure you rehydrate and replace electrolytes with products such as AMPED Hydrate*.

Breakfast

1 IsaLean Shake with optional 100-200 kcal mix-ins (See options below.)

Lunch

Nutritionally balanced 400-600 kcal meal

Dinner

Nutritionally balanced 400-600 kcal meal

MID-MORNING & MID-AFTERNOON SNACK SUGGESTIONS

If hungry between meals, choose a snack that is between 200-300 kcal, such as:

Up to 50 kcal

- 1 serving AMPED™ Hydrate*
- 1 medium sized apple
- 3 Isagenix Snacks™**

Up to 100 kcal

- 125 g low fat yogurt with berries
- 25 g houmous with carrot sticks
- 1 IsaDelight™*

100 - 300 kcal

- Up to 1 IsaLean™ Bar*
- 30 g almonds + 30 g sultanas
- 2 boiled eggs



MIX-IN OPTIONS

Up to 100 kcal

- Replace water with skimmed milk or a plant-based milk
- 100 g raspberries
- 100 g banana
- 1 scoop IsaPro

100 - 200 kcal

- 50 g oats
- 30 g peanut butter

NOTE



For women who are regularly exercising, we recommend consuming at least 1,600-1,900 kcal per day¹. For men, we recommend 2,000-2,400 kcal per day¹.

TIP



Try taking an e-Shot before exercising. Because e-Shot contains natural, plant-based caffeine from green tea and yerba mate, it is ideal for the gym or on the go. Pop a few bottles in your gym bag!

¹For athletes or those engaging in high-intensity exercise consult a physician or trainer for optimal calorie intake.

*Product is not included in the Shake and Shot Pack and must be purchased separately.

The Main Course

When you're not replacing a meal with a delicious IsaLean Shake, it's important to have a nutritionally balanced 400-600 kcal meal. It should contain the right balance of proteins, carbohydrates and fats, and should provide a variety of different vitamins and minerals. Follow these suggestions below to make crafting a healthy meal easy and delicious.

FATS

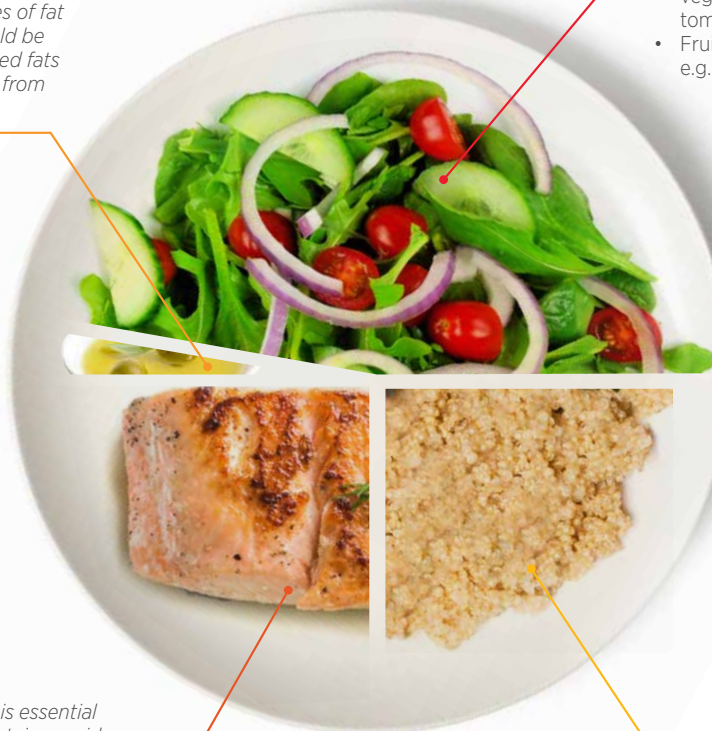
It is essential to include some fats in your diet, however all types of fat are high in calories and should be limited in the diet. Unsaturated fats are healthier and are usually from plant sources.

- Olive oil
- Rapeseed oil
- Sunflower oil
- Reduced fat spread

MICRONUTRIENTS

Vitamins and minerals are essential for your body to work properly and stay healthy. Fruits and vegetables are a great source of many vitamins and minerals so should be included in your meals. Try to include a variety of different fruits and vegetables throughout the week. We also get many micronutrients from other food groups so it's important to have a balance, as shown in this model.

- Fresh, frozen, dried and canned fruit and vegetables e.g. melon, banana, berries, tomatoes, broccoli, sweetcorn
- Fruit and vegetables included in meals e.g. soups, stews



PROTEIN

Whatever your goal, protein is essential for every cell in the body. Protein provides amino acids, some of which cannot be produced by your body so they must come from your diet. Protein supports muscle growth and repair.

- White fish e.g. haddock, plaice
- Oily fish e.g. mackerel, salmon
- Reduced fat dairy
- Beans and pulses
- Poultry
- Pork
- Beef/lamb
- Eggs
- Lentils

STARCHY CARBS

Carbohydrates are the body's preferred source of fuel, and provide energy for daily activities and body functions. Starchy foods can also provide fibre which is important for digestive health.

- Potatoes
- Rice
- Wholegrains e.g. quinoa
- Breakfast cereals

SHAKE & SHOT PAKKET



Wat zit er in het pakket?

Een fundamenteel pakket met essentiële voedingsstoffen ter ondersteuning van jouw energie- en prestatiedoelstellingen.



2 IsaLean™ Shakes
(alle smaken, 28 porties in totaal)
Maaltijdvervanger voor gewichtsbeheersing en het opbouwen van spieren.



5 e-Shot™
(30 porties in totaal)
Natuurlijk mengsel van cafeïne en krachtige kruiden.

Gebruiksaanwijzing:

Voor een succesvol programma vervang je je ontbijt door één IsaLean Shake per dag en eet je voor je lunch en avondmaaltijd twee gezonde maaltijden van 400-600 kcal. Neem dagelijks een e-Shot om alert te blijven wanneer je dat het meeste nodig hebt.

JE SHAKE & SHOT PAKKET IS HEEL GEMAKKELIJK TE GEBUIKEN.



TIP

Zorg dat je in de loop van de dag goed gehydrateerd blijft om de natuurlijke functies van je lichaam te ondersteunen. We raden je aan om elke dag ten minste acht 235 ml glazen water te drinken. Zorg dat je tijdens en na het sporten voldoende drinkt en vervang elektrolyten met producten zoals AMPED™ Hydrate*.

Ontbijt

1 IsaLean Shake met optioneel 100-200 kcal ingemengd (zie de onderstaande opties)

Lunch

Een uitgebalanceerde, voedzame maaltijd van 400-600 kcal

Avondmaaltijd

Een uitgebalanceerde, voedzame maaltijd van 400-600 kcal

SUGGESTIES VOOR SNACKS HALVERWEGE DE OCHTEND EN DE MIDDAG

Als je tussen maaltijden door honger krijgt, kies dan een snack van 200 tot 300 kcal, zoals:

Tot 50 kcal

- 1 portie AMPED™ Hydrate*
- 1 middelgrote appel
- 3 Isagenix Snacks™*

Tot 100 kcal

- 125 g magere yoghurt met bessen
- 25 g humus met wortelreepjes
- 1 IsaDelight™*

100 tot 300 kcal

- Maximaal 1 IsaLean™ Bar*
- 30 g amandelen + 30 g rozijnen
- 2 gekookte eieren



MENGOPTIES

Tot 100 kcal

- Vervang water door magere melk of plantaardige melk
- 100 g frambozen
- 100 g banaan
- 1 schep IsaPro

100 tot 200 kcal

- 50 g havervlokken
- 30 g pindakaas

OPMERKING



We raden vrouwen die regelmatig sporten aan om ten minste 1600 tot 1900 kcal per dag te consumeren¹. Voor mannen raden we 2000 tot 2400 kcal per dag aan¹.

TIP



Probeer een e-Shot voorafgaand aan je workout. e-Shot bevat namelijk natuurlijke, plantaardige cafeïne uit groene thee en yerba mate en is ideaal voor de sportschool en onderweg. Stop een paar flessen in je sporttas!

¹ Atleten of personen die zeer intensieve workouts doen, moeten een arts of trainer vragen wat voor hen de optimale calorie-inname zou zijn.
* Product is niet inbegrepen in het Shake & Shot Pakket en moet apart worden gekocht.

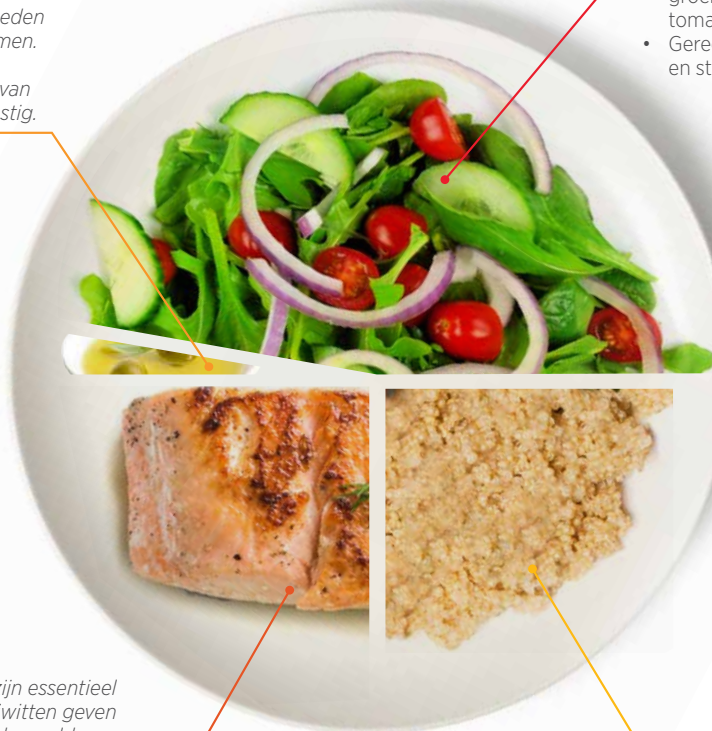
Het hoofdgerecht

Als je geen maaltijd door een verrukkelijke IsaLean Shake vervangt, is het belangrijk dat je een uitgebalanceerde, voedzame maaltijd van 400-600 kcal eet. Deze moet het juiste evenwicht tussen eiwitten, koolhydraten en vetten hebben, en moet je allerlei verschillende vitamines en mineralen geven. Volg de onderstaande suggesties om gemakkelijk een lekkere en gezonde maaltijd te bereiden.

VETTEN

Het is essentieel dat je ook bepaalde vetten in je dieet opneemt. Maar alle vetten zijn calorierijk en moeten daarom slechts in beperkte hoeveelheden in het dieet worden opgenomen. Onverzadigde vetten zijn gezonder en zijn doorgaans van plantaardige bronnen afkomstig.

- Olijfolie
- Koolzaadolie
- Zonnebloemolie
- Spreads met verlaagd vetgehalte



EIWITTEN

Wat je doel ook is, eiwitten zijn essentieel voor elke cel in je lichaam. Eiwitten geven je aminozuren en aangezien bepaalde aminozuren niet door je lichaam geproduceerd kunnen worden, moeten deze uit je dieet komen. Eiwitten helpen spieren op te bouwen en te repareren.

- Witte vis, zoals schelvis en schol
- Vette vis, zoals makreel en zalm
- Zuivelproducten met verlaagd vetgehalte
- Bonen en peulvruchten
- Gevogelte
- Varkensvlees
- Rundvlees/lamsvlees
- Eieren
- Linzen

MICRONUTRIËNTEN

Vitamines en mineralen zijn essentieel voor een gezond en goed functionerend lichaam. Groenten en fruit zijn uitstekende bronnen van vele vitamines en mineralen en moeten daarom onderdeel zijn van je maaltijden. Probeer om in de loop van de week een variëteit van verschillende soorten groente en fruit te eten. We halen ook veel micronutriënten uit andere voedselgroepen, dus het is belangrijk om het juiste evenwicht te vinden, zoals in dit model staat aangegeven.

- Verse, diepgevroren, gedroogde en ingeblikte groente en fruit, zoals meloen, banaan, bessen, tomaten, broccoli, maïs
- Gerechten met groente en fruit, zoals soepen en stoofschotels

ZETMEELRIJKE KOOLHYDRATEN

Voor brandstof geeft je lichaam de voorkeur aan koolhydraten, die je energie voor je dagelijkse activiteiten en lichaamsfuncties geven. Zetmeelrijk voedsel kan tevens vezels leveren, die belangrijk zijn voor een gezonde spijsvertering.

- Aardappelen
- Rijst
- Volkoren granen, zoals quinoa
- Ontbijtgranen



501100610