

dōTERRA™

Plant Protein

CHOCOLATE OG VANILLA



dōTERRA™ Plant Protein

INTRODUKSJON

Hva er protein, og hva gjør det?

- Protein er komplekse molekyler som består av lange kjeder av 20 ulike aminosyrer.
- Disse finnes både i vegetabiliske og animalske proteiner.
- Protein utfører viktige funksjoner i kroppen som å bygge og reparere muskler og skjelett

Hvorfor trenger vi protein i kostholdet?

- Protein utgjør en viktig komponent i god ernæring.
- Kroppen bryter hele tiden ned gamle celler samtidig som nye celler utvikles.
- Kroppen trenger aminosyrer fra kvalitetsprotein til reparasjons- og byggearbeidet.



dōTERRA™ Plant Protein

Å VELGE PLANTEPROTEIN OVER MYSE



Plantebasert protein inneholder **lite mettet fett, natrium** og **kolesterol**



I motsetning til mysetilskudd inneholder dōTERRAs planteprotein **ingen allergener**.



Høyt fiberinnhold og **høy næringstetthet**



Enkelt for kroppen å fordøye



Produksjon av vegetabilsk protein krever mindre **areal, vann og energi** enn animalsk protein

dōTERRA™ Plant Protein

DE VIKTIGSTE EGENSKAPENE

- 22 g vegansk protein per porsjon (Chocolate)
- 24 g vegansk protein per porsjon (Vanilla)
- En førsteklasses blanding av erte-, kikert-, potet- og risprotein
- Sukkerfritt, søtet med stevia
- Inneholder verken genmodifiserte organismer, gluten, soya eller meieriprodukter
- Inneholder ingen betennelsesfremmende oljer eller gummi
- 17 av 20 aminosyrer
- Laget i Europe
- 512 g/16 porsjoner per pose
- Protein bidrar til vekst i muskelmassen.
- Protein bidrar til å opprettholde muskelmassen.
- Protein bidrar til å opprettholde et normalt skjelett.



dōTERRA™ Plant Protein

PLANTEKRAFT

- eksklusivt plantebasert tilskudd som er utviklet og produsert i Europa
- inneholder akasiefiber og MCT-olje (mellomkjedede triglyserider)
- høyere kvalitet og virkning enn andre, vanlige merker
- spesialutviklede ingredienser som utelukkende kommer fra planter
- holdbarhet = **to år**
- **60 %** mindre plast enn en plastbeholder (samme vekt)



dōTERRA™ Plant Protein

ALLE TRENGER PROTEIN

- EFSA (Den europeiske myndighet for næringsmiddeltrygghet) anbefaler at voksne inntar 0,83 g protein per kg kroppsvekt hver dag for å **unngå nitrogen-ubalanse**.
- Forskning tyder på at et tilstrekkelig proteininntak, og valget av proteinkilder, kan bidra til å **oppretholde de kognitive evnene når vi eldes**.
- Proteininntaket varierer. Akkurat hvor mye protein du trenger for å **trives og ha det bra**, avhenger av vekt, aktivitetsnivå, genetikk og en rekke andre faktorer.



dōTERRA™ Plant Protein

KVINNER OG PROTEIN

- For å oppnå optimal helse bør de fleste kvinner innta 1,2 til 2,0 gram protein per kilo kroppsvekt.
- Forskning viser at et tilstrekkelig inntak fra kvalitetskilder kan støtte de kognitive evnene når vi eldes.
- Ny forskning viser at kvinner i perioden før eller i overgangsalderen kan ha nytte av ekstra protein.



dōTERRA™ Plant Protein

Et ernæringsmessig fullverdig plantebasert produkt av høyeste kvalitet



Høy tilgjengelighet av aminosyrer:
Inneholder alle de ni essensielle aminosyrene (EAA)
Inneholder alle de tre forgrenede aminosyrene (BCAA)



En porsjon:
32 gram



Fire kilder til vegansk protein:
ert, potet, kikert og ris



dōTERRA™ Plant Protein

Fremgangsmåte:

Bland 1 porsjon **dōTERRA Plant Protein** med vann eller melk etter eget ønske.

- Én porsjon = 32 g
- Måleskje følger ikke med – instruksjonene gis i gram

SUPERBÆRSMOOTHIE

- Én porsjon (32 g) dōTERRA™ Vanilla Plant Protein
- 150 g frosne bær
- 1 frossen banan
- 250 ml mandelmelk (eller en annen melketype / et melkealternativ)
- 2 isbiter

