

So  
Shape

# #Hi!

## Thank you for your trust !

To download your english booklet please go to the following link : [soshape.com/method](https://soshape.com/method)

Have a great challenge !

Steven & Raphaël

# #1 HELLO

---

**Se questa è la tua prima sfida So Shape, benvenuto e GRAZIE per la tua fiducia!  
L'avventura è iniziata con due, e siamo già diverse migliaia a migliorare la nostra vita e avere un modo di vita più sano. Siamo felici di condividere con te!**

Per quelli che facevano già parte della famiglia So Shape, speriamo che stia bene da l'ultima volta!

Avete suggeriti più divertente ed efficienza nella sfida: abbiamo preso in considerazione il vostro punto di vista! In questo libretto troverai in particolare i dettagli del metodo So Shape che è stato attualizzato, per snellire in modo sano e contiene pieno di consigli pratici per rimanere in forma anche con gli eccessi della vita quotidiana (non dobbiamo mentire, ci saranno dei piccoli eccessi).

Tra le novità di questa seconda versione del Challenge: Acqua Detox!  
Con esso si può mescolare meglio i vostri cartoncini, ma anche idratarsi bene e nutrirsi con le vitamine contenute nella frutta. E vero che non è sempre facile bere a sufficienza senza scegliere delle bibite zuccherate. Dunque abbiamo pensato che con un po' di frutta, l'acqua potrebbe di nuovo diventare il tuo amico. ;)

Tuttavia, se hai domande (anche le più strane) o vorrei condividere alcuni grandi ricette e suggerimenti per la preparazione o vuoi semplicemente salutarci, ci faremmo un piacere di risponderti : [hello@soshape.com](mailto:hello@soshape.com)

Sentiti libera/o di usare il hashtag #soshape sui social network per condividere le tue esperienze con gli altri shapers; l'emulazione è una delle chiavi per il successo!

Eccellente sfida e a presto,

**Steven & Raphael**

---

The logo for So Shape, featuring the word "So" in a small, simple font above the word "Shape" in a larger, stylized, cursive font.

# #2 LE VIRTÙ DEL CARTONCINO

## Sentirsi più leggera(o).

LE FIBRE VEGETALI ESTRATTE DALLA CICORIA IN GRANDI QUANTITÀ, FAVORISCONO UN VERO COMFORT INTERNO. AIUTANO AD AVERE LA PANCIA MENO GONFIA, NON SOLO LA MATTINA MA TUTTA LA GIORNATA!

Ci sono tanti effetti positivi, ma parliamo al minimo di uno o due proprio importanti:

### Effetti immediati



#### POTENZIARE LA TUA ENERGIA.

Le vitamine C, B2, B3, B6, B5, B9, B12, ferro e magnesio contribuiscono a ridurre la fatica.

Tonicare & mantenere



i muscoli

#### TONIFICARE I MUSCOLI

Le proteine contenute offrono l'intero spettro di tutti gli aminoacidi necessari per mantenere la massa muscolare.

RICCO  
- IN -  
FIBRE

#### SENTIRSI PIU LEGGERO.

Le fibre vegetali estratte dalla cicoria in grandi quantità offrono un vero e proprio conforto interno. Avere la pancia meno gonfia, meglio che al mattino!

## Effetti a lungo termine

### Detox

#### DISINTOSSICARE IL CORPO.

Le vitamine C, E, B2, selenio, zinco, rame e manganese aiutano a proteggere le cellule dallo stress ossidativo. L'estratto di tè verde naturale concentrato in EGCG è un potente antiossidante vegetale. Previene i radicali liberi di danneggiare i nostri tessuti e di farli invecchiare prematuramente.

### METABOLISMO CONTROLLATO

#### REGOLARE IL METABOLISMO.

Un adeguato apporto di cromo ottimizza l'assimilazione degli zuccheri e dei grassi contenuti nei nostri pasti. Il cromo aiuta a mantenere dei livelli normali di zucchero nel sangue e a mantenere il metabolismo normale dei macronutrienti.

### OMEGA 3 & 6



### Colesterolo regolato

#### PROTEGGERE IL TUO CORPO.

L'acido alfa-linolenico (omega 3) contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo: l'effetto benefico si ottiene con l'assunzione quotidiana di 2 g di a.l.a.

Gli Omega 3 e 6 sono dei grassi buoni che permettono di regolare il colesterolo, proteggere il cuore, le vene e arterie, rinnovando le cellule di questi tessuti. Si consiglia di variare le fonti di Omega 3, tra animale e vegetale. Le nostre vengono dal lino e sono dunque vegetali. Sono queste piccolissimi semi che si ritrovano spesso nel fondo del bicchiere So Shape.



### Difese immunitarie

#### POTENZIARE IL TUO SISTEMA IMMUNITARIO.

Le vitamine A, B9, B6, B12, C, D, zinco, rame, selenio e ferro contribuiscono al funzionamento normale del sistema immunitario.

## Adatto per qualsiasi esigenza

RESPECTE  
VEGETARIEN  
LE REGIME VEGETARIEN



Fabriqu  en France

# #3 LIBERATE LA VOSTRA MENTE!

## In che cosa consiste il nostro metodo?

### Nessun calcolo infernale

Nessun calcolo infernale ad ogni pasto, nessun bisogno di pesare o preparare dei pasti. I cartoncini So Shape assicurano, due volte al giorno, il pieno di nutrimento senza neanche pensarci. La regola è semplice. 2 So Shape quando volete e un pasto (di preferenza a pranzo) libero al giorno. Una giornata normale può essere articolata così:

1 cartoncino  
a colazione

SEI TOTALMENTE  
LIBERA(O) A PRANZO!

1 cartoncino  
a cena



Niente è vietato al momento del pranzo, si può mangiare qualsiasi cosa sentendosi bene con i colleghi o in famiglia, tuttavia senza fare troppi eccessi. Dovete consumare delle quantità ragionevoli mangiando dei cibi sani con carne magra e legumi.



# #4 SNELLIRE CON I CARTONCINI?

## Snellire E tonificarsi



### Una nutrizione ottimale

Non ci sono migliaia di metodi per dimagrire e rimanere tonici. Devi ingerire meno calorie di quanto ne bruci. Un adeguato apporto di macro e micronutrienti, senza calorie superflue è in grado di permettere al tuo corpo di essere in forma e dimagrire allo stesso tempo.

In tal modo, il perfetto equilibrio nutrizionale di cartoncini So Shape porta ogni giorno a l'organismo la maggior parte dei suoi bisogni durante il periodo a basso contenuto di calorie. Questo aiuta a perdere il grasso mentre affinare sostenibile il corpo e mantenere i muscoli. Il tuo corpo non manca di niente e in tal modo, puoi evitare di fare l'esperienza dell'effetto « yo-yo »!

Facendo il pieno di buoni nutrienti due volte al giorno, sei sicura/o di snellire senza carenze e essere al top della tua forma !

# #5 IL PASTO PIÙ COMPLETO ED EQUILIBRATO!

## Nutrirsi di più per mangiare meno

### Un cartoncino è l'equivalente di...



1 coscia di pollo per le proteine,  
senza grassi malsani o  
colesterolo



4 arance o limoni per le vitamine  
e i minerali, ma senza lo zucchero



1/2 avocado per gli omega 3&6  
e vitamine



2 porzioni di funghi per le fibre

La sfida So Shape è un'esperienza che permette di dissociare la «vera» fame dal desiderio di mangiare. Tendiamo tutti a mangiare troppo. Una nutrizione completa sì ma senza dover sbottonare i jeans alla fine del pasto. Quello è l'obiettivo di So Shape! Mangiare meglio significa avere tutti i nutrienti necessari, senza gli elementi nocivi ed inutili del cibo quotidiano.



# #6 PRONTO IN QUALCHE SECONDO



- 1. Versare l'acqua**  
Preferibilmente ben fresca nello shaker, fino all'indicazione:  
 350ml



- 2. Aggiungere la polvere**  
Aprire il cartoncino dalla **parte dentata** e versare la polvere



- 3. Agitare più volte!**  
Agitare vigorosamente fa già bruciare 35 kcal (circa)!  
Bere un bicchiere d'acqua in seguito, sarebbe più che perfetto. :)



# #7 I GUSTI ZUCCHERATI

## I cartoncini freddi

I cartoncini zuccherati sono proprio dei veri Milk Shake! Si devono consumare molto freschi!

- Cappuccino
- Cioccolato
- Vaniglia & Cioccolato Bianco
- Stracciatella

Bonus: I gusti cioccolato e Cappuccino si possono anche bere caldi.

## Il lampone frullato ❄️

Il lampone è l'unico gusto che si beve solo ghiacciato. Versare l'acqua fredda nello shaker con cubetti di ghiaccio e aggiungere la polvere. Agitare bene! Lo Shaker dovrebbe raffreddarsi nelle vostre mani molto rapidamente. Se lo shaker è freddo vuol dire che il frullato è pronto da bere :)



Versare acqua fresca e  
ghiacci



Aggiungere la  
polvere del cartoncino



Agitare bene!





SoShape

STRACCIATELLA

SoShape

FRAMBOISE FRAPPEE

SoShape

VANILLE & CHOCOLAT BLANC

SoShape

CHOCOLAT

SoShape

SOUPE DU JARDIN

SoShape

VELOUTE DE TOMATES

SoShape

CAPPUCCINO



# #8 I GUSTI SALATI

## State attenti, è caldo!

I cartoncini salati sono proprio delle vere zuppe calde!

- Zuppa di verdure
- Zuppa cremosa di pomodori



Versare  
l'acqua nello  
shaker



Aggiungere  
la polvere e  
scuotere



Versare in  
una ciotola



Riscaldare in  
microonde  
1 o 2 minuti

## Piccola astuzia!

Se la minestra è troppa calda diventa densa. Quando questo succede, versare un pò d'acqua dopo averla riscaldata. Sentitevi liberi di aggiungere spezie! Il curry va bene con la zuppa di verdure, per esempio!



# #9 GLI «OPEN FOOD»!

Se vuoi veramente mangiare qualcosa durante la giornata fuori pranzo o vuoi mangiare qualcosa per accompagnare il tuo cartoncino, ecco un elenco di cibi che si possono consumare senza sensi di colpa, soprattutto durante i primi 3 giorni che sono a volte difficili.

**La regola è semplice: CIÒ CHE NON È NELL'ELENCO, NON FA PARTE DEGLI OPEN FOOD! ;)**

## I legumi

Verdure al vapore in sacchetti surgelati

Funghi

Broccoli al vapore

Lattuga

Cetrioli

Finocchio

Sedano

Ravanelli

Indivia

Cuori di palma

Pomodori

Cipolle

Cavolfiori

Cavolo rosso

Zucchine

Fagiolini

Spinaci

Cetrioli

Asparagi

Porri

## Buone fonti di proteine

Formaggio 0%

Yogurt 0% di zucchero e 0% di grassi (ai nostri amici dell'industria piace giocare con le parole, state attenti)

Pesce bianco (vapore o forno a microonde)

Petto di tacchino

Petto di pollo senza pelle

Un' altro cartoncino So Shape :)

## Come condisco?

Spremuta di limone

Aceto

Erbe aromatiche

Spezie



## «Posso avere un trattamento di favore? »

Se hai in mente degli alimenti che mangi di solito necessari al tuo benessere, scrivici a [hello@soshape.com](mailto:hello@soshape.com) per sapere se puoi consumarli.

**Ma perché nessun frutto ?** Perché anche se la frutta è molto sana e naturale, è un po' troppo zuccherata per essere consumata in illimitato. Tuttavia, a pranzo o durante la sfida per mantenere il tuo peso, puoi mangiare la frutta (ma non in illimitato!)

# #10 LA VITA CONTINUA!

## Aiuto! Ho un cena fuori!

Ci sono eventi da non perdere! Non siamo qua per impedirti di cenare in famiglia, di festeggiare un compleanno o altri eventi. Per poter festeggiare senza sensi di colpa e senza annullare gli vantaggi della tua sfida, sarà possibile invertire il So Shape della cena con quello del pranzo, a condizione di consumare un cartoncino supplementare alle 17h.

1 cartoncino a colazione

1 cartoncino a pranzo + 1 open food

1 cartoncino a merenda

LA CENA LIBERA!



Attenzione: quest' astuzia deve essere usata con parsimonia per avere i migliori risultati!

## Pratico uni sport

Durante la sfida So Shape, l'attività di potenziamento muscolare ed un'attività cardio moderata sono del tutto possibili! Quando si parla di un'attività, si tratta di fare dello sport a casa o un bel jogging, ma non 10 km al giorno in alta intensità! Inoltre, dobbiamo prestare attenzione agli «effetti collaterali» di questo sport durante la sfida:

**1. Uno sforzo fisico dà appetito!** Se dopo lo sforzo hai fame, prendi un cartoncino supplementare o un open food :) DEVI EVITARE le bevande energetiche che sono molto caloriche.

**2. La bilancia potrebbe sorprenderti.** Soprattutto se si effettua una attività di costruzione muscolare. Fare un passo indietro sul numero visualizzato è necessario e devi soprattutto concentrarti sulla sensazione di leggerezza oltre al peso. Infatti il muscolo è più pesante del grasso. L'importante è snellire, vero!

Se sei ben consapevole di questi parametri e se vuoi associare alla sfida una pratica sportiva, benissimo! Tuttavia, se ti manca il tempo e la motivazione, ti devi concentrare sulla nutrizione. Questo è l'aspetto che ha il più alto «ritorno su investimento nel fitness.» **Vale a dire, il massimo risultato con il minimo sforzo.**

# #11 LE 6 REGOLE PER RIMANERE IN FORMA

---

**Per mantenere i risultati e mantenere un corpo sano, ci sono alcune abitudini da prendere ma cedi a volte alla tentazione, non farti prendere dal panico!**

**1. Consuma delle proteine nella maggior parte dei tuoi pasti,** soprattutto a colazione, così nessun desiderio di mangiare alle 10h, grazie al loro potere saziante. Le proteine non si trovano solo nella carne!

**2. Non bere delle calorie**

Ci sono molti modi di bere durante i pasti senza ingerire calorie inutili che si trovano in bibite zuccherate o alcool. Le bibite light, zero o acqua frizzante con una fetta di limone sono delle buone scelte. Insomma, devi bere molta acqua. Suona noioso così, ma potrebbe essere veramente facile con il Detox Water di So Shape!

**3. Non tentare il diavolo!**

Non fare spesa a stomaco vuoto... Farai delle scelte più sane per evitare di creare una tentazione quotidiana quando andrai in cucina trovandoci dolci!

**4. Dissociare noia e voglia di mangiare.**

Mangia lentamente altrimenti il tuo cervello non ha il tempo di capire che sei sazio e avrai fame qualche ora dopo. Non ti chiediamo di aspettare 15 minuti tra un boccone e l'altro ma solo di mangiare lentamente e di non essere completamente distratto da qualcos'altro (TV, una serie sul computer, lavoro...). In caso contrario, è il dramma.. la scatola di biscotti è finita senza nemmeno accorgersene!

---

**5. Attenzione al circolo vizioso dello zucchero.**

Tiramisù, panna cotta, cornetto alla crema... Dopo aver mangiato questi dolci, avrai ancora di più il desiderio di zucchero e quindi ancor più voglia di mangiarne. Gli alimenti zuccherati causeranno una voglia irresistibile di averne di più. È così che funziona il corpo!

**6. Non pesarti tutti i giorni e stai collegata(o) con noi!**

Essere in forma significa soprattutto perdere il grasso! Mantenendo i muscoli, che sono più pesanti del grasso, è possibile mantenere lo stesso peso e comunque snellire. Inoltre, il peso può variare a un ritmo casuale. Infine, non devi esitare ad acquistare una bilancia che può indicare il peso e la massa grassosa. «Miracolo! Dopo 5 giorni di So Shape, ho perso il 2% di grassi (grazie la mia bilancia intelligente).» ANA\_GETS\_FIT

---

**In caso di eccesso, non c'è miglior cosa che un paio di giorni di So Shape per compensare i danni.**

---



# #12 IL DETOX WATER

Il nuovissimo Shaker ti permette con il suo infusore di idratartarti con piacere, facendo allo stesso tempo il pieno di vitamine!

Consentito anche durante la sfida, il Detox Water è diventato molto conosciuto particolarmente in Australia. Tornare in forma e aver voglia di bere tanta acqua oggi è possibile con questa miscela di frutta e acqua fresca che puoi portare sempre con te.

Ecco due ricette facili da fare che ci piacciono da morire! Non devi esitare a condividere le tue su instagram , Facebook o Twitter con l'hashtag #SoShape ! :)  
Pubblicheremo le migliori sul conto @SoshapeParis



Versare dell' acqua  
ben fresca!



Tagliare la frutta e metterla  
nell'infusore



Poni il tutto nello shaker e lascia  
30 minuti in frigorifero.

## A notare:

Più la frutta resta in acqua e più sarà gustosa, ma attenzione oltre le 24 ore le vitamine saranno meno efficaci.

## Anguria e Basilico

- Pezzi di anguria
- Acqua
- 3 foglie di basilico

## Fragola,Lampone e Limone

Stessa cosa con:

- fragole
- lamponi
- Alcune fette di limone

Asprezza garantita!



## SAVEUR CHOCOLAT

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Par beringot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par beringot*
<b>Energie</b>	356 kcal1499 kJ	214 kcal899 kJ	11 <span> </span> %
<b>Matières Grasses</b>	8,0 g	4,8 g	7 <span> </span> %
dont acides gras saturés	1,8 g	1,1 g	6 <span> </span> %
dont acides gras poly-insaturés	3,3 g	2,0 g	
<b>Glucides</b>	31,0 g	18,6 g	7 <span> </span> %
dont sucres	19,4 g	11,6 g	13 <span> </span> %
<b>Fibres alimentaires</b>	10,2 g	6,1 g	24 <span> </span> %
<b>Protéines</b>	35,0 g	21,0 g	42 <span> </span> %
<b>Sel</b>	1,0 g	0,7 g	12% <span> </span>

Vitamines et sels minéraux	Pour 100g	Par beringot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par beringot*
<b>Vitamine A</b>	672,0 µg	403,2 µg	50 <span> </span> %
<b>Vitamine D</b>	4,5 µg	2,7 µg	54 <span> </span> %
<b>Vitamine E</b>	10,3 mg	6,2 mg	52 <span> </span> %
<b>Vitamine C</b>	67,2 mg	40,4 mg	50 <span> </span> %
<b>Thiamine (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	55 <span> </span> %
<b>Riboflavine (B2)</b>	1,4 mg	0,8 mg	57 <span> </span> %
<b>Niacine (PP ou B3)</b>	15,2 mg	9,1 mg	57 <span> </span> %
<b>Vitamine B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	57 <span> </span> %
<b>Acide folique (B9)</b>	190,6 µg	114,3 µg	57 <span> </span> %
<b>Vitamine B12</b>	2,1 µg	1,3 µg	52 <span> </span> %
<b>Biotine (B8 ou H)</b>	45,2 µg	27,1 µg	54 <span> </span> %
<b>Acide pantothénique (B5)</b>	5,4 mg	3,2 mg	53 <span> </span> %
<b>Calcium</b>	699,2 mg	492,7 mg	62 <span> </span> %
<b>Phosphore</b>	1,03 g	0,62 g	89 <span> </span> %
<b>Potassium</b>	1,56 g	0,93 mg	47 <span> </span> %
<b>Fer</b>	18,4 mg	11,0 mg	79 <span> </span> %
<b>Zinc</b>	10,2 mg	6,1 mg	61 <span> </span> %
<b>Cuivre</b>	1,5 mg	0,9 mg	90 <span> </span> %
<b>Iode</b>	128,9 µg	77,4 µg	52 <span> </span> %
<b>Sélénium</b>	50,1 µg	31,4 µg	57% <span> </span>
<b>Sodium</b>	402,7 mg	265,3 mg	
<b>Magnésium</b>	321,4 mg	203,3 mg	54% <span> </span>
<b>Manganèse</b>	1,8 mg	1,1 mg	55 <span> </span> %
<b>Chrome</b>	34,1 µg	20,4 µg	51 <span> </span> %
<b>Extrait de thé vert</b>	<b>40 mg</b>	<b>24 mg</b>	
<b>Omega 6 Acide linoléique</b>	2,1 g	1,3 g	
<b>Omega 3 Acide linoléique</b>	1,2 g	0,7 g	

VNR\* Valeurs nutritionnelles de références

Apport de référence pour une journée d'un adulte-type (8400kj/2000kcal)

**Liste des ingrédients** : Poudre de **lait** écrémé, protéines de **lait** (émulsifiant : lécithine de **soja**, cacao maigre en poudre, protéines de **soja**, protéines de pois, fibres d'acacia, matière grasse végétale (huile de **soja**, sirop de glucose, protéine de **lait**, stabilisant : triphosphate pentasodique , anti agglomérant : orthophosphate tricalcique), épaississant : fécule de pomme de terre modifiée, graines de lin, farine de lin, minéraux (phosphate tricalcique, phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iodure de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), arôme, dextrose, extrait de thé vert, édulcorants : sucralose et acésulfame de potassium, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), maltodextrine, extrait naturel de romarin.

## SAVEUR VANILLE & CHOCOLAT BLANC

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Par beringot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par beringot*
<b>Energie</b>	341 kcal1435 kJ	205 kcal861 kJ	10 <span> </span> %
<b>Matières Grasses</b>	7,0 g	4,2 g	6 <span> </span> %
dont acides gras saturés	1,1 g	0,7 g	4 <span> </span> %
dont acides gras poly-insaturés	3,5 g	2,1 g	
<b>Glucides</b>	28,9 g	17,3 g	7 <span> </span> %
dont sucres	20,8 g	12,5 g	14 <span> </span> %
<b>Fibres alimentaires</b>	12,2 g	7,3 g	29 <span> </span> %
<b>Protéines</b>	34,5 g	20,7 g	41 <span> </span> %
<b>Sel</b>	1,0 g	0,6 g	10% <span> </span>

Vitamines et sels minéraux	Pour 100g	Par beringot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par beringot*
<b>Vitamine A</b>	672,4 µg	403,4 µg	50 <span> </span> %
<b>Vitamine D</b>	4,5 µg	2,7 µg	54 <span> </span> %
<b>Vitamine E</b>	10,2 mg	6,1 mg	51 <span> </span> %
<b>Vitamine C</b>	67,3 mg	40,4 mg	50 <span> </span> %
<b>Thiamine (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	55 <span> </span> %
<b>Riboflavine (B2)</b>	1,4 mg	0,8 mg	57 <span> </span> %
<b>Niacine (PP ou B3)</b>	15,2 mg	9,1 mg	57 <span> </span> %
<b>Vitamine B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	57 <span> </span> %
<b>Acide folique (B9)</b>	204,8 µg	122,9 µg	61 <span> </span> %
<b>Vitamine B12</b>	2,2 µg	1,3 µg	52 <span> </span> %
<b>Biotine (B8 ou H)</b>	44,6 µg	26,8 µg	54 <span> </span> %
<b>Acide pantothénique (B5)</b>	5,3 mg	3,2 mg	53 <span> </span> %
<b>Calcium</b>	736,3 mg	515,0 mg	64 <span> </span> %
<b>Phosphore</b>	962,4 mg	577,5 mg	82 <span> </span> %
<b>Potassium</b>	1,67 g	1,0 g	50 <span> </span> %
<b>Fer</b>	13,9 mg	8,3 mg	59 <span> </span> %
<b>Zinc</b>	9,4 mg	5,6 mg	56 <span> </span> %
<b>Cuivre</b>	1,1 mg	0,6 mg	60 <span> </span> %
<b>Iode</b>	128,9 µg	77,4 µg	52 <span> </span> %
<b>Sélénium</b>	49,3 µg	31,0 µg	56 <span> </span> %
<b>Sodium</b>	389,0 mg	257,0 mg	
<b>Magnésium</b>	327,5 mg	207,0 mg	55 <span> </span> %
<b>Manganèse</b>	1,8 mg	1,1 mg	55 <span> </span> %
<b>Chrome</b>	33,4 µg	20,0 µg	50 <span> </span> %
<b>Extrait de thé vert</b>	<b>40 mg</b>	<b>24 mg</b>	
<b>Omega 6 Acide linoléique</b>	2,3 g	1,4 g	
<b>Omega 3 Acide linoléique</b>	1,2 g	0,7 g	

VNR\* Valeurs nutritionnelles de références

Apport de référence pour une journée d'un adulte-type (8400kj/2000kcal)

**Liste des ingrédients** : Poudre de **lait** écrémé, protéines de **lait** (émulsifiant : lécithine de **soja**), fibres d'acacia, protéines de **soja**, protéines de pois, matière grasse végétale (huile de **soja**, sirop de glucose, protéine de **lait**, stabilisant : triphosphate pentasodique, anti agglomérant : orthophosphate tricalcique), épaississants : fécule de pomme de terre modifiée et gomme xanthane, graines de lin, farine de riz, minéraux (phosphate tricalcique, phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iodure de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), arômes, dextrose, maltodextrine, édulcorants : sucralose et acésulfame de potassium, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), extrait naturel de romarin.

## SAVEUR CAPPUCCINO

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Par beringot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par beringot*
<b>Energie</b>	340 kcal1432 kJ	204 kcal859 kJ	10 <span> </span> %
<b>Matières Grasses</b>	7,2 g	4,3 g	6 <span> </span> %
dont acides gras saturés	1,2 g	0,7 g	4 <span> </span> %
dont acides gras poly-insaturés	3,6 g	2,1 g	
<b>Glucides</b>	29,2 g	17,5 g	7 <span> </span> %
dont sucres	20,9 g	12,6 g	14 <span> </span> %
<b>Fibres alimentaires</b>	10,3 g	6,2 g	25 <span> </span> %
<b>Protéines</b>	34,5 g	20,7 g	41 <span> </span> %
<b>Sel</b>	1,0 g	0,7 g	12% <span> </span>

Vitamines et sels minéraux	Pour 100g	Par beringot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par beringot*
<b>Vitamine A</b>	672,0 µg	403,2 µg	50 <span> </span> %
<b>Vitamine D</b>	4,5 µg	2,7 µg	54 <span> </span> %
<b>Vitamine E</b>	10,2 mg	6,1 mg	51 <span> </span> %
<b>Vitamine C</b>	67,2 mg	40,3 mg	50 <span> </span> %
<b>Thiamine (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	55 <span> </span> %
<b>Riboflavine (B2)</b>	1,3 mg	0,8 mg	57 <span> </span> %
<b>Niacine (PP ou B3)</b>	15,0 mg	9,0 mg	56 <span> </span> %
<b>Vitamine B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	57 <span> </span> %
<b>Acide folique (B9)</b>	186,9 µg	112,1 µg	56 <span> </span> %
<b>Vitamine B12</b>	2,1 µg	1,3 µg	52 <span> </span> %
<b>Biotine (B8 ou H)</b>	45,2 µg	27,1 µg	54 <span> </span> %
<b>Acide pantothénique (B5)</b>	5,2 mg	3,1 mg	52 <span> </span> %
<b>Calcium</b>	649,7 mg	463,0 mg	58 <span> </span> %
<b>Phosphore</b>	968,7 mg	581,2 mg	83 <span> </span> %
<b>Potassium</b>	1,8 g	1,1 g	54 <span> </span> %
<b>Fer</b>	14,6 mg	8,8 mg	63 <span> </span> %
<b>Zinc</b>	9,6 mg	5,7 mg	57 <span> </span> %
<b>Cuivre</b>	1,1 mg	0,7 mg	70 <span> </span> %
<b>Iode</b>	128,9 µg	77,4 µg	52 <span> </span> %
<b>Sélénium</b>	49,7 µg	31,2 µg	57 <span> </span> %
<b>Sodium</b>	410,6 mg	270,0 mg	
<b>Magnésium</b>	315,4 mg	199,8 mg	53 <span> </span> %
<b>Manganèse</b>	1,8 mg	1,1 mg	55 <span> </span> %
<b>Chrome</b>	33,5 µg	20,1 µg	50 <span> </span> %
<b>Extrait de thé vert</b>	<b>40 mg</b>	<b>24 mg</b>	
<b>Omega 6 Acide linoléique</b>	2,4 g	1,4 g	
<b>Omega 3 Acide linoléique</b>	1,2 g	0,7 g	

VNR\* Valeurs nutritionnelles de références

Apport de référence pour une journée d'un adulte-type (8400kj/2000kcal)

**Liste des ingrédients** : Poudre de **lait** écrémé, protéines de **lait** (émulsifiant : lécithine de **soja**), fibres d'acacia, protéines de **soja**, protéines de pois, café en poudre 7%, matière grasse végétale (huile de **soja**, sirop de glucose, protéine de **lait**, stabilisant : triphosphate pentasodique, anti agglomérant : orthophosphate tricalcique), épaississants : gomme xanthane et fécule de pomme de terre modifiée, graines de lin, farine de riz, arôme, minéraux (phosphate tricalcique, phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iodure de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), dextrose, maltodextrine, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), édulcorants : sucralose et acésulfame de potassium, extrait de thé vert, extrait naturel de romarin.

## SAVEUR FRAMBOISE

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Par beringot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par beringot*
<b>Energie</b>	351 kcal1475 kJ	210 kcal885 kJ	11 <span> </span> %
<b>Matières Grasses</b>	7,4 g	4,4 g	6 <span> </span> %
dont acides gras saturés	1,2 g	0,7 g	4 <span> </span> %
dont acides gras poly-insaturés	3,5 g	2,1 g	
<b>Glucides</b>	28,6 g	17,2 g	7 <span> </span> %
dont sucres	18,9 g	11,4 g	13 <span> </span> %
<b>Fibres alimentaires</b>	12,1 g	7,3 g	29 <span> </span> %
<b>Protéines</b>	36,4 g	21,9 g	44 <span> </span> %
<b>Sel</b>	1,1 g	0,7 g	12% <span> </span>

Vitamines et sels minéraux	Pour 100g	Par beringot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par beringot*
<b>Vitamine A</b>	672,0 µg	403,4 µg	50 <span> </span> %
<b>Vitamine D</b>	4,5 µg	2,7 µg	54 <span> </span> %
<b>Vitamine E</b>	10,2 mg	6,1 mg	51 <span> </span> %
<b>Vitamine C</b>	67,2 mg	40,3 mg	50 <span> </span> %
<b>Thiamine (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	55 <span> </span> %
<b>Riboflavine (B2)</b>	1,3 mg	0,8 mg	57 <span> </span> %
<b>Niacine (PP ou B3)</b>	15,0 mg	9,0 mg	56 <span> </span> %
<b>Vitamine B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	57 <span> </span> %
<b>Acide folique (B9)</b>	188,6 µg	113,2 µg	57 <span> </span> %
<b>Vitamine B12</b>	2,1 µg	1,3 µg	52 <span> </span> %
<b>Biotine (B8 ou H)</b>	45,5 µg	27,3 µg	55 <span> </span> %
<b>Acide pantothénique (B5)</b>	5,2 mg	3,1 mg	52 <span> </span> %
<b>Calcium</b>	688,2 mg	486,1 mg	61 <span> </span> %
<b>Phosphore</b>	987,7 mg	592,6 mg	85 <span> </span> %
<b>Potassium</b>	1,57 g	0,94 mg	47 <span> </span> %
<b>Fer</b>	14,7 mg	8,8 mg	63 <span> </span> %
<b>Zinc</b>	9,6 mg	5,8 mg	58 <span> </span> %
<b>Cuivre</b>	1,1 mg	0,7 mg	70 <span> </span> %
<b>Iode</b>	128,9 µg	77,4 µg	52 <span> </span> %
<b>Sélénium</b>	49,9 µg	31,3 µg	57 <span> </span> %
<b>Sodium</b>	441,0 mg	288,2 mg	
<b>Magnésium</b>	313,5 mg	198,6 mg	53 <span> </span> %
<b>Manganèse</b>	1,8 mg	1,1 mg	55 <span> </span> %
<b>Chrome</b>	33,5 µg	20,1 µg	50 <span> </span> %
<b>Extrait de thé vert</b>	<b>40 mg</b>	<b>24 mg</b>	
<b>Omega 6 Acide linoléique</b>	2,3 g	1,4 g	
<b>Omega 3 Acide linoléique</b>	1,2 g	0,7 g	

VNR\* Valeurs nutritionnelles de références

Apport de référence pour une journée d'un adulte-type (8400kj/2000kcal)

**Liste des ingrédients** : Poudre de **lait** écrémé, protéines de **lait** (émulsifiant : lécithine de **soja**), fibres d'acacia, protéines de **soja**, protéines de pois, matière grasse végétale (huile de **soja**, sirop de glucose, protéine de **lait**, stabilisant : triphosphate pentasodique, anti agglomérant : orthophosphate tricalcique), épaississants : fécule de pomme de terre modifiée et gomme xanthane, graines de lin, farine de riz, dextrose, minéraux (phosphate tricalcique, phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iodure de potasium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), colorant : rouge de betterave, correcteur d'acidité : acide citrique, arôme, maltodextrine, extrait de thé vert, édulcorants : sucralose et acésulfame de potassium, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), extrait naturel de romarin.

## SAVEUR TOMATES & POMMES DE TERRE

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par berlingot*
<b>Energie</b>	336 kcal 1411 kJ	201 kcal 846 kJ	10 %
<b>Matières Grasses</b>	8,2 g	4,9 g	7 %
dont acides gras saturés	1,4 g	0,8 g	4 %
dont acides gras poly-insaturés	4,1 g	2,5 g	
<b>Glucides</b>	26,5 g	15,9 g	6 %
dont sucres	10,4 g	6,2 g	7 %
<b>Fibres alimentaires</b>	10,7 g	6,4 g	26 %
<b>Protéines</b>	33,6 g	20,1 g	40 %
<b>Sel</b>	4,0 g	2,5 g	42 %

Vitamines et sels minéraux	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par berlingot*
<b>Vitamine A</b>	672,0 µg	403,2 µg	50 %
<b>Vitamine D</b>	4,5 µg	2,7 µg	54 %
<b>Vitamine E</b>	10,2 mg	6,1 mg	51 %
<b>Vitamine C</b>	67,2 mg	40,3 mg	50 %
<b>Thiamine (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	55 %
<b>Riboflavine (B2)</b>	1,3 mg	0,8 mg	57 %
<b>Niacine (PP ou B3)</b>	15,0 mg	9,0 mg	56 %
<b>Vitamine B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	57 %
<b>Acide folique (B9)</b>	188,6 µg	113,2 µg	57 %
<b>Vitamine B12</b>	2,1 µg	1,3 µg	52 %
<b>Biotine (B8 ou H)</b>	45,5 µg	27,3 µg	55 %
<b>Acide pantothénique (B5)</b>	5,2 mg	3,1 mg	52 %
<b>Calcium</b>	598,4 mg	432,2 mg	54 %
<b>Phosphore</b>	855,2 mg	513,1 mg	73 %
<b>Potassium</b>	1,01 g	0,61 g	30 %
<b>Fer</b>	14,7 mg	8,8 mg	63 %
<b>Zinc</b>	9,6 mg	5,8 mg	58 %
<b>Cuivre</b>	1,1 mg	0,7 mg	70 %
<b>Iode</b>	129,0 µg	77,4 µg	52 %
<b>Sélénium</b>	49,9 µg	31,3 µg	57 %
<b>Sodium</b>	1,6 g	0,98 g	
<b>Magnésium</b>	316,6 mg	200,5 mg	54 %
<b>Manganèse</b>	1,8 mg	1,2 mg	60 %
<b>Chrome</b>	33,5 µg	20,1 µg	50 %
<b>Extrait de thé vert</b>	40 mg	24 mg	
<b>Omega 6 Acide linoléique</b>	2,8 g	1,7 g	
<b>Omega 3 Acide linoléique</b>	1,3 g	0,8 g	

VNR\* Valeurs nutritionnelles de références  
Apport de référence pour une journée d'un adulte-type (8400kj/2000kcal)

**Liste des ingrédients :** Protéines de **lait** (émulsifiant : lécithine de soja), poudre de tomates 15% (antimotant: oxyde de silicium), épaississant : fécule de pomme de terre modifiée, protéines de **soja**, protéines de pois, fibres d'acacia, matière grasse végétale (huile de **soja**, sirop de glucose, protéine de **lait**, stabilisant: triphosphate pentasodique, anti agglomérant: orthophosphate tricalcique), arômes (**céleri**), graines de lin, farine de riz, minéraux (phosphate tricalcique, phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iode de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), dextrose, maltodextrine, chlorure de sodium, oignon grillé, colorant : apocaroténaol, extrait de thé vert, persil, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), extrait naturel de romarin.

## SAVEUR STRACCIATELLA

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par berlingot*
<b>Energie</b>	353 kcal 1483 kJ	212 kcal 890 kJ	11 %
<b>Matières Grasses</b>	8,2 g	4,9 g	7 %
dont acides gras saturés	2,0 g	1,2 g	6 %
dont acides gras poly-insaturés	3,3 g	2,0 g	
<b>Glucides</b>	30,9 g	18,5 g	7 %
dont sucres	21,9 g	13,1 g	15 %
<b>Fibres alimentaires</b>	10,6 g	6,3 g	25 %
<b>Protéines</b>	33,5 g	20,1 g	40 %
<b>Sel</b>	0,9 g	0,6 g	10%

Vitamines et sels minéraux	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par berlingot*
<b>Vitamine A</b>	672,0 µg	403,2 µg	50 %
<b>Vitamine D</b>	4,5 µg	2,7 µg	54 %
<b>Vitamine E</b>	10,2 mg	6,1 mg	51 %
<b>Vitamine C</b>	67,2 mg	40,3 mg	50 %
<b>Thiamine (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	55 %
<b>Riboflavine (B2)</b>	1,3 mg	0,8 mg	57 %
<b>Niacine (PP ou B3)</b>	14,9 mg	9,0 mg	56 %
<b>Vitamine B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	57 %
<b>Acide folique (B9)</b>	182,6 µg	109,6 µg	55 %
<b>Vitamine B12</b>	2,1 µg	1,3 µg	52 %
<b>Biotine (B8 ou H)</b>	44,6 µg	26,8 µg	54 %
<b>Acide pantothénique (B5)</b>	5,2 mg	3,1 mg	52 %
<b>Calcium</b>	704,2 mg	495,7 mg	62 %
<b>Phosphore</b>	965,6 mg	579,4 mg	83 %
<b>Potassium</b>	1,61 g	0,97 g	49 %
<b>Fer</b>	14,6 mg	8,7 mg	62 %
<b>Zinc</b>	9,5 mg	5,7 mg	57 %
<b>Cuivre</b>	1,2 mg	0,8 mg	80 %
<b>Iode</b>	128,9 µg	77,4 µg	52 %
<b>Sélénium</b>	49,3 µg	31,0 µg	56 %
<b>Sodium</b>	378,1 mg	250,5 mg	
<b>Magnésium</b>	319,1 mg	202,0 mg	54 %
<b>Manganèse</b>	1,8 mg	1,1 mg	55 %
<b>Chrome</b>	33,4 µg	20,0 µg	50 %
<b>Extrait de thé vert</b>	40 mg	24 mg	
<b>Omega 6 Acide linoléique</b>	2,1 g	1,3 g	
<b>Omega 3 Acide linoléique</b>	1,2 g	0,7 g	

VNR\* Valeurs nutritionnelles de références  
Apport de référence pour une journée d'un adulte-type (8400kj/2000kcal)

**Liste des ingrédients :** Poudre de **lait** écrémé, protéines de **lait** (émulsifiant : lécithine de **soja**), fibres d'acacia, protéines de **soja**, protéines de pois, chocolat (sucre, pâte de cacao, cacao maigre en poudre), matière grasse végétale (huile de **soja**, sirop de glucose, protéine de **lait**, stabilisant: triphosphate pentasodique, anti agglomérant: orthophosphate tricalcique), épaississant : fécule de pomme de terre modifiée, graines de lin, farine de riz, minéraux (phosphate tricalcique, phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iode de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), dextrose, arômes, maltodextrine, édulcorants: sucralose et acésulfame de potassium, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), extrait naturel de romarin.

## SAVEUR SOUPE DU JARDIN

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par berlingot*
<b>Energie</b>	338 kcal 1420 kJ	203 kcal 852 kJ	10 %
<b>Matières Grasses</b>	10,1 g	6,0 g	9 %
dont acides gras saturés	1,6 g	1,0 g	5 %
dont acides gras poly-insaturés	5,0 g	3,0 g	
<b>Glucides</b>	22,7 g	13,6 g	5 %
dont sucres	3,4 g	2,0 g	2 %
<b>Fibres alimentaires</b>	10,7 g	6,4 g	26 %
<b>Protéines</b>	33,8 g	20,3 g	41 %
<b>Sel</b>	5,2 g	3,2 g	53 %

Vitamines et sels minéraux	Pour 100g	Par berlingot de 60g dans 350ml d'eau	% VNR par berlingot*
<b>Vitamine A</b>	672,0 µg	403,2 µg	50 %
<b>Vitamine D</b>	4,5 µg	2,7 µg	54 %
<b>Vitamine E</b>	10,2 mg	6,1 mg	51 %
<b>Vitamine C</b>	67,2 mg	40,3 mg	50 %
<b>Thiamine (B1)</b>	1,0 mg	0,6 mg	55 %
<b>Riboflavine (B2)</b>	1,3 mg	0,8 mg	57 %
<b>Niacine (PP ou B3)</b>	15,0 mg	9,0 mg	56 %
<b>Vitamine B6</b>	1,3 mg	0,8 mg	57 %
<b>Acide folique (B9)</b>	188,6 µg	113,2 µg	57 %
<b>Vitamine B12</b>	2,1 µg	1,3 µg	52 %
<b>Biotine (B8 ou H)</b>	45,5 µg	27,3 µg	55 %
<b>Acide pantothénique (B5)</b>	5,2 mg	3,1 mg	52 %
<b>Calcium</b>	621,5 mg	446,1 mg	56 %
<b>Phosphore</b>	869,2 mg	521,6 mg	75 %
<b>Potassium</b>	1,01 g	0,61 mg	30 %
<b>Fer</b>	14,7 mg	8,8 mg	63 %
<b>Zinc</b>	9,6 mg	5,8 mg	58 %
<b>Cuivre</b>	1,1 mg	0,7 mg	70 %
<b>Iode</b>	129,0 µg	77,4 µg	52 %
<b>Sélénium</b>	49,9 µg	31,3 µg	57 %
<b>Sodium</b>	2,06 g	1,26 g	
<b>Magnésium</b>	316,8 mg	200,6 mg	53 %
<b>Manganèse</b>	1,8 mg	1,2 mg	60 %
<b>Chrome</b>	33,5 µg	20,1 µg	50 %
<b>Extrait de thé vert</b>	40 mg	24 mg	
<b>Omega 6 Acide linoléique</b>	3,6 g	2,2 g	
<b>Omega 3 Acide linoléique</b>	1,4 g	0,8 g	

VNR\* Valeurs nutritionnelles de références  
Apport de référence pour une journée d'un adulte-type (8400kj/2000kcal)

**Liste des ingrédients :** Protéines de **lait** (émulsifiant: lécithine de **soja**), poudre de légumes 15% (carotte, poireau, oignon grillé, tomate (antimotant: oxyde de silicium)), épaississant: fécule de pomme de terre modifiée, protéines de **soja**, protéines de pois, matière grasse végétale (huile de **soja**, sirop de glucose, protéine de **lait**, stabilisant : triphosphate pentasodique, anti agglomérant: orthophosphate tricalcique), fibres d'acacia, arômes (**céleri**), graines de lin, farine de riz, minéraux (phosphate tricalcique, phosphate dipotassique, oxyde de magnésium, gluconate de zinc, pyrophosphate de fer, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, iode de potassium, sélénite de sodium, chlorure de chrome), dextrose, maltodextrine, chlorure de sodium, maltodextrine, colorant : complexe cuivrique des chlorophylles, extrait de thé vert, vitamines (C, E, A, D, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12), extrait naturel de romarin.

Sostitutivo di pasto in polvere per il controllo del peso in diversi gusti con dolcificanti

Peso netto: 1,8 kg (30x60g)

Non raccomandato per i più piccoli, per le donne in stato di gravidanza o allattamento e ai nostri cari anziani.

Non consumare solo So Shape. Durante e dopo il trattamento, essere sicuri di mangiare sano. L'alternanza eccessiva del peso non è raccomandata!

Un' apporto sufficiente in bevande di 1,5 litri al giorno (acqua, tè, tisane...), un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita sano sono necessari.

Conservare in luogo fresco e asciutto.

Consumare preferibilmente entro la data di scadenza indicata sulla confezione.

Per i nostri amici con problemi di allergie, sappiate che l'olio di arachidi e le noci sono vietate sul nostro sito di produzione.

Made in France

So Shape

# #GRAZIE

---

Non esitare a contattarci all'indirizzo [hello@soshape.com](mailto:hello@soshape.com) per alcune domande, suggestioni o solo per salutarci!

Presto delle novità per essere ancora più in forma su [www.soshape.it](http://www.soshape.it)  
Buona sfida e raggiungi la famiglia degli Shaper su Instagram con l'hashtag **#soshape**.

---