

VIDA Easymeal

Pudotatko vai tasapainoiletko?

Very low calorie diet (VLCD)
& Low calorie diet (LCD)



@videasymeal
Vertaistukea & vinkkejä

VIDA EASY MEAL RUOKAVALIONKORVIKKEET



Runsaasti proteiinia, kuitua ja niukasti kaloreita

Uusi Vida Easy meal on täydellinen ruokavalionkorvikesarja painonhallintaan, jossa on alhainen energiasisältö. Runsasproteiininen ruokavalionkorvikemiste sisältää kaikki elimistölle välttämättömät ravintoaineet, kuten kuidut, vitamiinit, kivennäis- ja hivenaineet ja välttämättömät rasva- ja aminohapot. Ruokaisan aterian salaisuutena on kasvipöytä mahalaukku täyttävä Glukomannaanikuitu, jonka ansiosta ateria sisältää enemmän syötävää kuin perinteinen VLCD/LCD-valmiste.



Pudotatko vai tasapainoiletko?

Vida Easy meal ruokavalionkorvikkeet ovat VLCD ja LCD yhteensopivia. Very Low Calorie Diet (VLCD) tai Low Calorie Diet (LCD) perustuu niukkaenergiaiseen ruokavalioon, jossa päivän kaikki ateriat voidaan korvata VLCD- tai LCD-tuotteilla. Menetelmä on tieteellisesti tutkittu, turvallinen ja tehokas tapa pudottaa painoa. Herkulliset Vida Easy meal tuotteet helpottavat sinua noudattamaan VLCD- tai LCD- dieettiä.



Monipuolinen Vida Easy meal tuotevalikoima:

- Pasta-, puuro-, keitto- ja pirtelöaterioita.
- Vähälaktoosisia ja gluteenittomia vaihtoehtoja.
- VLCD ja LCD yhteensopiva.
- Yksittäisen aterian voit myös nauttia milloin vain. Lisää vain vesi.
- Valmistettu yllpeydellä Suomessa, sertifioidun laadunvalvonnan alla.



VIISI ATERIAA PÄIVÄSSÄ

Esimerkki päivän ohjelmasta:



VIDA EASY MEAL -VINKIT

- Nauti **5 annosta** päivässä. Sekoita makeat ja valmista suolaiset jauheet ohjeiden mukaan.
- Huolehdi riittävästä päivittäisestä nesteen nauttimisesta. Juo päivittäin **2–3 litraa vettä, vichyä, mineraalivettä** tai vaihtoehtoisesti muita energiatomia juomia päivässä. Kahvin tai teen sekaan voit tarvittaessa lisätä maitoa.
- Vihersalaattia voi syödä päivittäin VLCD- ja LCD-ohjelman aikana.
- **Matalasykkeistä liikuntaa** ja **kevyttä painoharjoittelua** voi harrastaa.
- Kun painotavoite on saavutettu. **Välimerellinen ruokavalio** oliivi- ja rypsiöljyineen on erinomainen jatke Vida Easy meal -ohjelmalle ja sinä aikana saavutetuille terveyshyödyille.

KENELLE VIDA EASY MEAL -OHJELMA SOVELTUU

- Vida Easy meal -tuotteet on tarkoitettu terveille ylipainoisille (BMI > 25) aikuisille.
- Valmisteita voi käyttää yhtäjaksoisesti kahdeksan viikkoa.
- Yli kahdeksan viikkoa yhtäjaksoisesti tai toistuvasti tätä lyhempiä aikoja suositellaan toteuttamaan ohjelma terveydenhuollon ammattilaisen ohjeistuksella.
- Raskaana olevien tai imettävien naisten, nuorten ja sairaiden ei pitäisi käyttää valmisteita ilman terveydenhuollon ammattilaisten ohjeistusta.
- Yksittäisen aterian voit nauttia milloin vain.

Aiheesta enemmän www.vidasuomi.fi

MAITOSUKLAANMAKUINEN PIRTELÖ

40 g / 159 kcal / VLCD

Ainesosat: Rasvaton maitojauhe 41 % (Suomi), kalsiumkaseinaatti (**maito**), heraproteiini-isolaatti (**maito**), täysmaitojauhe, kasviöljyt (auringonkukka, pellavansiemen), vähärasvainen kaakaojauhe 7 %, kivennäisaineet (kalium, kalsium, fosfori, magnesium, rauta, sinkki, mangaani, kupari, seleeni, jodi, molybdeeni), sakeuttamisaineet (konjacglukomannaani, selluloosa), luontaiset aromit (suklaa, maito), emulgointiaine (**soijalesitiini**), suola, vitamiinit (koliini, C-vit., A-vit., E-vit., pantoteeni-happo, D3-vit., B6-vit., niasiini, riboflaviini, K-vit., tiamiini, foolihappo, B12-vit., biotiini), aromit, makeutusaine (sukraloosi).

RAVINTOINFO.....per pussi/g

Energiaa	159 kcal
Rasvaa	5,5 g
tydydytynyttä rasvaa	1,4 g
Hiilihydraatteja	11,0 g
sokereita	10,0 g
Ravintokuitua	2,1 g
Proteiinia	15 g
Suolaa	0,9 g

Valmistusohje:

1. Sekoita pussin sisältö 2,5-3 dl:aan kylmää vettä.
 2. Ravitele shakerissa (kannellinen sekoituspunkki) tai sekoita vispilällä tai tehosekoittajalla.
 3. Anna juoman vetäytyä 10 min ennen käyttöä.
 4. Ravista tai sekoita vielä lopuksi ja nauti heti.
- Vinkki: Jos pidät paksummasta pirtelöstä, anna juoman vetäytyä pidempään



JUUSTOKEITTO

40 g / 159 kcal / VLCD

Ainesosat: Rasvaton maitojauhe (Suomi), heraproteiini-isolaatti (maito), juustojauhe 16 %, sakeuttamisaineet (muunnettu tärkkelys, selluloosa, konjac-glukomannaani), aurin-gonkukkaöljy, soijaproteiini-isolaatti, kivennäisaineet (kalium, kalsium, fosfori, magnesium, rauta, sinkki, mangaani, kupari, seleeni, jodi, molybdeeni), pellavansiemenrouhe, aromit (sisältää maitoa), hiivauute (hiivauute, aromi, suola), suola, luontainen tuorejuustoaromi, emulgointiaine (soijalesitiini), mausteet, sipulijauhe, voijauhe, vitamiinit (koliini, C-vit., A-vit., E-vit., pantoteenihappo, D3-vit., B6-vit., niasiini, riboflaviini, K-vit., tiamiini, foolihappo, B12-vit., biotiini), happamuudensäätöaine (sitruunahappo).

RAVINTOINFO.....per pussi/g

Energiaa	159 kcal
Rasvaa	6,9 g
tydytynyttä rasvaa	2,4 g
Hiilihydraatteja	8,1 g
sokereita	5,5 g
Ravintokuitua	2,2 g
Proteiinia	15 g
Suolaa	2,4 g

Valmistusohje:

1. Kaada pussin sisältö kulhoon.
2. Lisää joukkoon 2,5 dl kiehuvaa vettä samalla huolellisesti haarukalla sekoittaen.
3. Anna haautua kannen alla 10 min.
4. Sekoita kerran haautumisen aikana.
5. Sekoita vielä lopuksi ja nauti.



OMENA-KANELI-KAURAPUURO

48 g / 183 kcal / LCD

Ainesosat: Kaurahiutale 46% (Suomi), heraproteiini-isolaatti (maito), soijaproteiini-isolaatti, auringonkukkaöljy, kivennäisaineet (kalium, kalsium, fosfori, magnesium, rauta, sinkki, mangaani, kupari, seleeni, jodi, molybdeeni), omenamehujauhe 3% (glukoosisiirappi, omenamehutiiviste), kuivattu omenapala 3%, pellavansiemenrouhe, sakeuttamisaine (konjac-glukomannaani), suola, kaneli 1%, vitamiinit (koliini, C-vit., A-vit., E-vit., pantoteenihappo, D3-vit., B6-vit., niasini, riboflaviini, K-vit., tiamiini, foolihappo, B12-vit., biotiini), luontaiset aromit (omena, vanilja), makeutusaine (sukraloosi).

RAVINTOINFO.....per pussi/g

Energiaa	183 kcal
Rasvaa	5,5 g
tydyttyynyttä rasvaa	0,8 g
Hiilihydraatteja	16 g
sokereita	2,1 g
Ravintokuitua	3,6 g
Proteiinia	15 g
Suolaa	0,84 g

- Valmistusohje:*
1. Kaada pussin sisältö kulhoon.
 2. Lisää joukkoon 1,5 dl kiehuvaa vettä samalla huolellisesti haarukalla sekoittaen.
 3. Anna hautua kannen alla 10 min.
 4. Sekoita kerran hautumisen aikana.
 5. Sekoita vielä lopuksi ja nauti.
- Vinkki: Jos pidät löysemmästä puurosta, lisää joukkoon 2 dl vettä.*



PASTA BOLOGNESE

50 g / 179 kcal / LCD

Ainesosat: Pasta 35% (durumvehnä) [EU], heraproteiini-iso-laatti (maito), kuivatut kasvikset 14% (tomattijauhe ja -pala, sipuli- ja paprikajauhe), soijaproteiinirouhe ja-iso-laatti, aurin-gonkukkaöljy, kivennäisaineet (kalium, kalsium, fosfori, magne-sium, rauta, sinkki, mangaani, kupari, seleeni, jodi, molybdee-ni), kasvisliemijauhe (suola, maissitärkkelys, maltodekstriini, maissiproteiinihydrolysaatti, hiivauute, sokeri, porkkana, sipu-li, tomaatti, rapsiöljy, purjo, mausteet), hiivauute (hiivauute, aromi, suola), pellavansiemenrouhe, sakeuttamisaine (kon-jac-glukomannaani), suola, aromit, mausteet, vitamiinit (koliini, C-vit., A-vit., E-vit., pantoteenihappo, D3-vit., B6-vit., nia-siini, riboflaviini, K-vit., tiamiini, foolihappo, B12-vit., biotiini), happamuudensäätöaine (sitruunahappo), savu aromit, makeu-tusaine (sukraloosi).

RAVINTOINFO.....per pussi/g

Energiaa	179 kcal
Rasvaa	4,3 g
tydyttynyttä rasvaa	0,5 g
Hiilihydraatteja	18 g
sokereita	4,2 g
Ravintokuitua	3,0 g
Proteiinia	15 g
Suolaa	1,8 g

Valmistusohje:

1. Kaada pussin sisältö astiaan.
2. Lisää joukkoon 2 dl kiehuvaa vettä samalla huolellisesti haarukalla sekoittaen.
3. Anna hautua kannen alla 10 min.
4. Sekoita kerran hautumisen aikana.
5. Sekoita vielä lopuksi ja nauti.



VIDA Easymeal

Vegetarian Pasta bolognese

Low calorie diet

- 5 MEALS A DAY
- ADDED FIBRE
- HIGH PROTEIN

50g

50g
suggested

PASTA CARBONARA

50 g / 203 kcal / LCD

Ainesosat: Pasta 37 % [durumvehnä] [EU], heraproteiini-iso-laatti [maito], juustojauhe 9 %, auringonkukkaöljy, soija-proteiini-isoalaatti, kivennäisaineet [kalium, kalsium, fosfori, magnesium, rauta, sinkki, mangaani, kupari, seleeni, jodi, molybdeeni], sakeuttamisaineet (konjac-glukomannaani, muunnettu tärkkelys), pakkaskuivattu, kypsennetty pekoni pala 3 % [sianliha, suola, mausteutteen, pyökipuusavu], hiivauute (hiivauute, aromi, suola), rasvaton maitojauhe, pellavansiemenrouhe, kuivattu, paistettu sipuli [sipuli, auringonkukkaöljy], voijauhe, suola, aromit [sisältää maitoa], vitamiinit [koliini, C-vit., A-vit., E-vit., pantoteenihappo, D3-vit., B6-vit., niasiini, riboflaaviini, K-vit., tiamiini, foolihappo, B12-vit., biotiini], mausteet, happamuudensäätöaine [sitruunahappo], savuromi.

RAVINTOINFO.....per pussi/g

Energiaa	203 kcal
Rasvaa	7,7 g
tydydytynyttä rasvaa	2,4 g
Hiilihydraatteja	17 g
sokereita	2,1 g
Ravintokuitua	2,0 g
Proteiinia	16 g
Suolaa	1,9 g

Valmistusohje:

1. Kaada pussin sisältö kulhoon.
2. Lisää joukkoon 2 dl kiehuvaa vettä samalla huolellisesti haarukalla sekoittaen.
3. Anna hautua kannen alla 10 min.
4. Sekoita kerran hautumisen aikana.
5. Sekoita vielä lopuksi ja nauti.



Low calorie diet

- 5 MEALS A DAY
- ADDED FIBRE
- HIGH PROTEIN

50g

Serving suggestion

VIDA EASY MEAL -OHJELMAN TUEKSI

Hyvin imeytyvä

Vida D-vitamiini 50 µg

- Immunitetin tueksi
- Oliiviöljykapseli



Pitkävaikutteinen
Vida Melatoniini 1,9 mg

- Nukahtamiseen
- Hitaasti liukeneva tabletti

Pitkävaikutteinen

Vida Magnesiumsitraatti

- Lihasten ja hermoston hyvinvoinnille
- Vähentää väsymystä ja uupumusta



ALLERGEENIT +LAKTOOSI



Maitosuklaanmakuinen pirtelö 40 g



Juustokeitto 40 g



Omena-kaneli-kaurapuuro 48 g



Pasta Bolognese 50 g



Pasta Carbonara 50 g

Soija	x	x	x	x	x
Vehnä				x	x
Gluteeni				x	x
Kaura			x		
Maitotuotteet	x	x	x	x	x
Manteli ja pähkinät					
Makeutusaineet	Sukraloosi		Sukraloosi	Sukraloosi	
Keinoaromit				Savuaromit	Savuaromit
Muuta					Sianliha 3 %
Valmisannos, g	290	290	198	250	250
Laktoosi, g / valmisannos 100 g	3,03	1,83	0,07	0,06	0,40
Laktoosi			Vähälaktoosinen	Vähälaktoosinen	Vähälaktoosinen
Status	VLCD	VLCD	LCD	LCD	LCD

RAVINTOINFO Maitosuklaanmakuinen pirtelö 40 g

RAVINTOINFO

	1 pussi	5 pussia
Energiaa / kcal	159	796
Rasvaa, g	5,5	27
tydyttyynyttä rasvaa, g	1,4	6,8
kertytydyttyymätöntä, g	0,9	4,3
monitydyttyymätöntä, g	2,6	13
linolihappoa, g	2,2	11
alfalinoleenihappoa, g	0,3	1,5
Hiihlydraatteja, g	11,0	56
sokereita, g	10,0	52
Ravintokuitua, g	2,1	10
Proteiinia, g	15,0	76
Suolaa, g	0,9	4,7
josta natriumia, mg	205	1030

Vitamiinit & kivennäisaineet

A-vitamiini, µg	141	707
D-vitamiini, µg	2	10
E-vitamiini, mg	4,1	20
K-vitamiini, µg	14	72
C-vitamiini, mg	24	120
Tiamiini, mg	0,22	1,1
Riboflaviini, mg	0,58	2,9
Niasiini, mg	5,6	28
B6-vitamiini, mg	0,32	1,6
Foolihappo, µg	66	330
B12-vitamiini, µg	1	5,1
Biotiini, µg	13	64
Pantoteenihappo, mg	1,7	8,7
Kalium, g	0,692	3,46
Kloridi, mg	565	2830
Kalsium, mg	476	2380
Fosfori, mg	366	1830
Magnesium, mg	50	250
Rauta, mg	1,8	9,1
Sinkki, mg	2,6	13
Kupari, mg	0,23	1,1
Mangaani, mg	0,61	3
Seleen, µg	20	98
Molybdeeni, µg	13	67
Jodi, µg	56	279
Koliini, mg	81	403

Juustokeitto 40 g

	1 pussi	5 pussia
	159	797
	6,9	35,0
	2,4	12,0
	1,6	7,9
	2,6	13,0
	2,2	11,0
	0,3	1,5
	8,1	41,0
	5,5	27
	2,2	11,0
	15	75
	2,4	12
	960	4800

Omena-kaneli-kaurapuuro 48 g

	1 pussi	5 pussia
	183	915
	5,5	27,0
	0,8	3,9
	0,8	4,1
	2,6	13,0
	2,2	11,0
	0,3	1,7
	16	82,0
	2,1	10,0
	3,6	18,0
	15,0	76
	0,84	4,20
	335	1676

Pasta Bolognese 50 g

	1 pussi	5 pussia
	179	895
	4,6	22,0
	0,5	2,7
	0,8	4,1
	2,6	13,0
	2,3	11,0
	0,3	1,4
	18	91,0
	4,2	21
	3,0	15,0
	15	77
	1,8	9,2
	750	3750

Pasta Carbonara 50 g

	1 pussi	5 pussia
	203	1015
	7,7	38,0
	2,4	12,0
	1,3	6,7
	2,6	13,0
	2,3	11,0
	0,3	1,4
	17,0	84,0
	2,1	10,0
	2,0	10,0
	16,0	79
	1,9	9,5
	760	3790

VIDA Easymeal

Valitse kotimainen ruokavalionkorvike

- Lounasvaihtoehto
- VLCD / LCD-ohjelmiin
- Pätkäpaastopäiviin



@vida



@vidaeasymeal

Tutustu tuotteisiin www.vidasuomi.fi