nutrilite

Morning Nutrition



DOMANDE FREQUENTI

Domande frequenti

INDICE

1. Cos'è Nutrilite™ Morning Nutrition e come funziona? p. 3

2. Perché la colazione è il pasto più importante della giornata e il punto di partenza di ogni percorso verso il benessere? p. 3

3. Perché Nutrilite Morning Nutrition è il PASSAGGIO ESSENZIALE di un percorso verso il benessere olistico? p. 3

4. Cosa rende unico Nutrilite Morning Nutrition? p. 3

5. Perché scegliere Nutrilite All Plant Protein? p. 3

6. Perché scegliere Nutrilite Double X™? p. 4

7. Perché scegliere Nutrilite Fibre Powder? p. 4

8. Da cosa è costituita una colazione sana e bilanciata? p. 4

9. Perché è importante mettere a punto una sana routine mattutina? p. 4

10. Per quanto tempo devo seguire la soluzione? p. 4

11. Nutrilite offre vari programmi e soluzioni: Nutrilite Morning Nutrition, Nutrilite Programma Depurante, Nutrilite Energy Program. Per cosa è consigliata ogni soluzione? p. 4

12. È possibile combinare Nutrilite Morning Nutrition, Nutrilite Programma Depurantee e Nutrilite Energy Program? p. 5

13. Quali sono i passaggi precisi per un percorso nutrizionale ideale? p. 5

14. In quali modi Nutrilite All Plant Protein e Nutrilite Fibre Powder possono essere integrati nella colazione? p. 5

15. Si possono assumere i prodotti inclusi con altri integratori alimentari? p. 5

16. Nutrilite Morning Nutrition è indicato per le donne in gravidanza o che allattano? p. 5

17. Esistono possibili effetti collaterali legati all'assunzione dei prodotti inclusi? p. 5

18. Esistono interazioni note tra il prodotto e determinati farmaci? p. 5

19. I prodotti inclusi in Nutrilite Morning Nutrition sono adatti per le persone intolleranti al glutine? p. 5

20. I prodotti inclusi in Nutrilite Morning Nutrition sono adatti alle persone che seguono una alimentazione vegetariana? p. 6

21. Qual è la differenza tra Nutrilite All Plant Protein, XS™ Hydrolyzed Whey Protein Powder - Gusto Cioccolato e XS Amino Advantage+? p. 6

22. È possibile combinare XS™ Amino Advantage+ e Nutrilite All Plant Protein o XS Hydrolyzed Whey Protein Powder - Gusto Cioccolato durante la colazione? p. 6

23. Perché Nutrilite Omega-3 Triple Strength non fa parte dei componenti di Nutrilite Morning Nutrition? p. 6

24. Che cos'è il concetto 1+N? p. 6

25. Quali sono i vantaggi di una colazione sana? p. 6

26. Fare colazione regolarmente aiuta a controllare il peso? p. 7

27. Qual è la migliore routine di benessere mattutina? p. 7

28. Come faccio a rendere semplici la colazione e la routine mattutina? p. 7

Elenco dei riferimenti p. 8

1. Cos'è Nutrilite™ Morning Nutrition e come funziona?

Nutrilite Morning Nutrition non riguarda solo il primo pasto della giornata ed eventuali integratori studiati per le tue specifiche esigenze nutrizionali: riguarda anche il nutrimento di corpo e mente. Prova ad aggiungere alla tua routine mattutina questi elementi:

- Esercizi fisici mirati per la flessibilità e la mobilità possono favorire la circolazione sanguigna e ridurre la tensione muscolare.
- Le pratiche di mindfulness come la meditazione o la respirazione profonda possono focalizzare i pensieri, ridurre lo stress e migliorare la lucidità mentale.
- Tenere un diario rappresenta un'altra pratica molto efficace. Ti consente di definire i propositi della giornata, riflettere sui tuoi pensieri e i tuoi sentimenti e coltivare una mentalità positiva. Annotare obiettivi e aspirazioni può trasmettere la sensazione di avere una direzione e uno scopo.

L'integrazione di questi elementi nella tua routine mattutina contribuisce a creare un approccio olistico che ti fa iniziare la giornata in modo positivo e produttivo.

2. Perché la colazione è il pasto più importante della giornata e il punto di partenza di ogni percorso verso il benessere?

1 persona su 3 in Europa salta la colazione per vari motivi.

Tutti hanno bisogno di una colazione sana e ricca di nutrienti dopo il digiuno notturno. La colazione, infatti, migliora il benessere e fornisce dal 15% al 25% del fabbisogno giornaliero totale di energia/calorie grazie all'assunzione di proteine magre, alimenti integrali ricchi di fibre, frutta con ridotto contenuto di zuccheri, verdure ricche di una varietà di fitonutrienti e grassi sani. I pasti mattutini sono spesso associati a migliori abitudini alimentari.

Quasi tre quarti delle persone che saltano la colazione non arriva ad assumere i 2/3 delle dosi giornaliere raccomandate di vitamine e minerali. Saltare i pasti mattutini, infatti, è un'abitudine che è stata associata a una ridotta adeguatezza nutrizionale [1–2–3], spesso anche a livello di vitamine e minerali[1–4–5]. Saltare la colazione è un comportamento associato anche a un rischio più elevato di obesità.

Il consumo giornaliero di un pasto al mattino è associato a un maggiore apporto di numerosi e importanti nutrienti, tra cui calcio, potassio, fibre alimentari, folato, ferro e/o vitamina B12 [7–8–9–10–11–12].

3. Perché Nutrilite Morning Nutrition è il PASSAGGIO ESSENZIALE di un percorso verso il benessere olistico?

Con il 75% delle persone che non consuma abbastanza proteine e il 50% che presenta nel complesso delle carenze nutrizionali [13–14], Nutrilite Morning Nutrition è il primo passaggio essenziale per tutti coloro che desiderano colmare queste potenziali carenze nutrizionali. È costituito da 3 prodotti Nutrilite che forniscono i nutrienti essenziali più importanti (proteine, fibre e fitonutrienti) per colmare le carenze nutrizionali che si possono riscontrare nelle normali colazioni.

4. Cosa rende unico Nutrilite Morning Nutrition?

Nutrilite Morning Nutrition è suffragato da basi scientifiche e include una proposta di valore costituita dai nutrienti essenziali per iniziare la giornata nel modo giusto: Nutrilite Double X™, Nutrilite All Plant Protein e Nutrilite Fibre Powder. Include inoltre contenuti esclusivi in evoluzione: attività mattutina (yoga, allenamenti, pratiche di meditazione mindfulness) e deliziose ricette preparate con Nutrilite Fibre Powder e Nutrilite All Plant Protein (dolci e salate).

In più, ha un prezzo conveniente e accessibile, per consentire ai nuovi acquirenti di iniziare il loro percorso verso il benessere a lungo termine.

5. Perché scegliere Nutrilite All Plant Protein?

- Nutrilite è il marchio n.1 al mondo nella vendita di integratori alimentari proteici*
- 100% di origine vegetale
- Contiene ingredienti derivati da soia, piselli e grano provenienti da fattorie biologiche NutriCert™, coltivati con metodi di agricoltura sostenibile
- Fonte completa di tutti i 9 aminoacidi essenziali che possono essere assunti soltanto tramite l'alimentazione
- Un cucchiaio (10 g) = 8 g di proteine di alta qualità e meno di 0,5 g di grassi
- Niente "extra" indesiderati
- Non contiene coloranti, edulcoranti o aromi artificiali
- Una confezione (450 g) per 45 giorni di integrazione altamente digeribile
- Adatto alle persone che seguono una dieta vegetariana

È una proteina di alta qualità che supporta la massa muscolare, la forza e il benessere generale.

6. Perché scegliere Nutrilite™ Double X™?

Nutrilite è il marchio n. 1 al mondo nella vendita di vitamine e integratori alimentari*
- È un integratore alimentare che contiene una combinazione bilanciata di 12 vitamine essenziali e 10 minerali essenziali
- È arricchito con PhytoBlend™, una speciale miscela di 22 ingredienti di origine vegetale ricavata da frutta, ortaggi ed erbe non sempre facili da assumere con la normale alimentazione quotidiana
- Fornisce ingredienti di origine vegetale appartenenti a tutte e 5 le famiglie di colori: verde, bianco, giallo, rosso e viola. Ogni colore è fonte di nutrienti preziosi
- Tutti gli ingredienti di origine vegetale provengono da fattorie Nutrilite o NutriCert™ sostenibili. Grazie all'agricoltura sostenibile, è possibile coltivare piante forti e vigorose, dall'elevato valore nutrizionale
- Adatto alle persone che seguono una dieta vegetariana

Nutrilite Double aiuta a colmare il potenziale divario tra il fabbisogno di vitamine e minerali essenziali e l'assunzione alimentare.

7. Perché scegliere Nutrilite Fibre Powder?

Nutrilite è il marchio n. 1 al mondo nella vendita di vitamine e integratori alimentari*
- Nutrilite Fibre Powder è una speciale miscela di tre fibre solubili di origine vegetale. Offre un modo pratico per aumentare l'assunzione di fibre
- Questa miscela in polvere, insapore e facile da mescolare, può essere aggiunta ad alimenti o liquidi
- Questo prodotto contiene 5 grammi di fibre solubili a porzione e può essere assunto in combinazione con altri prodotti a base di fibre Nutrilite, per fornirti diverse fonti di fibre
- Adatto alle persone che seguono una dieta vegetariana

Inizia la giornata con Nutrilite Fibre Powder per cercare di raggiungere il fabbisogno di fibre alimentari consigliato.

8. Da cosa è costituita una colazione sana e bilanciata?

Una colazione equilibrata non è fatta soltanto di uova, pane tostato e frutta. È una delle fonti primarie dei nutrienti di cui l'organismo ha bisogno, quindi deve comprendere vari nutrienti essenziali, tra cui proteine, fibre, cereali integrali, frutta e verdura.

È anche un'opportunità per assumere vitamine e minerali essenziali come folato, calcio, ferro e le vitamine A, B1, B2, B3, C e D che possono mancare nei tipici regimi alimentari moderni. Il fatto che quello che mangi al mattino sia super delizioso è un vantaggio in più!

9. Perché è importante mettere a punto una sana routine mattutina?

La tua routine mattutina può determinare l'umore di tutta la giornata. Ciò che mangi e bevi, il modo in cui muovi il tuo corpo e le cose con cui interagisci sono tutti fattori che influiscono sui tuoi livelli di produttività e stress fino alla sera. Buone abitudini in fatto di sonno e un'efficace routine mattutina possono aiutarti a svegliarti con il vigore e l'energia necessari per affrontare la giornata.

10. Per quanto tempo devo seguire la soluzione?

Nutrilite Morning Nutrition non è un programma! Si tratta di una soluzione di base quotidiana che fornisce i nutrienti essenziali per supportare la tua alimentazione, aiutandoti a sviluppare buone abitudini a livello nutrizionale e di stile di vita mattutino capaci di promuovere il benessere e una sana longevità.

11. Nutrilite offre vari programmi e soluzioni: Nutrilite Morning Nutrition, Nutrilite Programma Depurante , Nutrilite Energy Program. Per cosa è consigliata ogni soluzione?

Nutrilite ti fornisce un portfolio completo di prodotti per supportare sia le esigenze nutrizionali di base sia quelle più specifiche in base a diversi obiettivi, traguardi e punti di partenza.

Se hai bisogno di nutrienti essenziali per iniziare la giornata nel modo giusto, Nutrilite Morning Nutrition è il modo più semplice per colmare potenziali carenze nutrizionali preparando ricette deliziose con i prodotti Nutrilite e risvegliando mente e corpo con routine mattutine da scegliere in base alle tue preferenze.

Se vuoi depurare l'organismo, segui il percorso di 21 giorni con il Programma Depurante Nutrilite, ideale per chi desidera supportare la naturale funzione di depurazione dell'organismo e il benessere del fegato, sostenendo al contempo il sistema immunitario ogni giorno attraverso abitudini sane che seguono la dieta mediterranea con l'aggiunta dei prodotti Nutrilite.

Se hai bisogno di energia costante e lucidità mentale, scegli Nutrilite Energy Program, il percorso olistico composto da un piano nutrizionale giornaliero con una formula bilanciata 40:30:30, integratori mirati e allenamenti facili da seguire. Seguendo Nutrilite Energy Program, grazie al pratico Shake 40:30:30 farai una colazione sana e assumerai i nutrienti essenziali di cui hai bisogno per iniziare la giornata nel modo giusto.

12. È possibile combinare Nutrilite™ Morning Nutrition, il Nutrilite Programma Depurante e Nutrilite Energy Program?

Nutrilite Morning Nutrition e Nutrilite Programma Depurante possono essere facilmente combinati. Se segui Nutrilite Energy Program, hai già intrapreso un percorso completo.

13. Quali sono i passaggi precisi per un percorso nutrizionale ideale?

Non esiste una ricetta magica per mantenere il benessere, quindi è molto importante che ognuno ascolti le esigenze del proprio corpo. Alcune persone potrebbero voler assumere i nutrienti essenziali solo attraverso una colazione adeguata, mentre altre potrebbero già seguire un percorso mirato a soddisfare esigenze specifiche. A tal fine, è fondamentale sviluppare abitudini alimentari positive per migliorare il profilo nutrizionale e il benessere generale.

Nutrilite è sempre un passo avanti; in più, sono in arrivo altre novità per soddisfare esigenze più mirate. Resta con noi e intraprendi il tuo percorso verso il benessere con le innovazioni studiate per aiutarti a vivere una vita migliore e più sana.

14. In quali modi Nutrilite All Plant Protein e Nutrilite Fibre Powder possono essere integrati nella colazione?

Nutrilite All Plant Protein ha il vantaggio di avere un gusto neutro. Può essere inserito nel proprio regime alimentare in diversi modi secondo i propri gusti. Non c'è limite al suo utilizzo e può essere calibrato sulle proprie preferenze. Di seguito ti suggeriamo alcuni esempi:

- Puoi aggiungerlo all'impasto di torte o pancake
- Puoi aggiungerlo a frappè e frullati
- Puoi aggiungerlo all'impasto del pane
- Puoi versarlo su cereali, frutta o budini

Una ricetta consigliata per un pasto mattutino con la soluzione sono i muffin salati con pomodoro e zucchine, che richiede una bustina di Nutrilite Fibre Powder. Troverai le istruzioni da seguire.

15. Si possono assumere i prodotti inclusi con altri integratori alimentari?

I prodotti inclusi in Nutrilite Morning Nutrition rientrano nei livelli consentiti di vitamine e minerali, ove applicabile; sebbene non vi sia alcuna controindicazione generale nell'assunzione di questi prodotti con altri integratori, si raccomanda sempre di leggere l'etichetta per evitare di superare la dose giornaliera consentita di nutrienti.

16. Nutrilite Morning Nutrition è indicato per le donne in gravidanza o che allattano?

Le donne in gravidanza o che allattano, così come chiunque sia affetto da una patologia medica, devono consultare un medico prima di assumere qualsiasi integratore.

17. Esistono possibili effetti collaterali legati all'assunzione dei prodotti inclusi?

I prodotti inclusi in Nutrilite Morning Nutrition sono formulati in modo da essere sicuri per la popolazione generale, sia assunti da soli che in combinazione. Inoltre, sono conformi alle normative locali ed europee. Leggi sempre le etichette dei prodotti e, in caso di patologie preesistenti, consulta il tuo medico prima di assumere qualsiasi integratore alimentare.

18. Esistono interazioni note tra il prodotto e determinati farmaci?

Le persone che assumono farmaci devono consultare il proprio medico prima di utilizzare qualsiasi integratore alimentare.

19. I prodotti inclusi in Nutrilite Morning Nutrition sono adatti per le persone intolleranti al glutine?

Nutrilite All Plant Protein contiene proteine di frumento, pertanto questo prodotto non deve essere consumato da persone sensibili al glutine.

20. I prodotti inclusi in Nutrilite™ Morning Nutrition sono adatti alle persone che seguono una alimentazione vegetariana?

Sì, i prodotti inclusi sono indicati per chi segue un'alimentazione vegetariana.

Per maggiori informazioni sui prodotti inclusi nel set Nutrilite Morning Nutririon, consulta le Domande frequenti inerenti i singoli prodotti.

21. Qual è la differenza tra Nutrilite All Plant Protein, XS™ Hydrolyzed Whey Protein Powder - Gusto Cioccolato e XS Amino Advantage+?

Nutrilite All Plant Protein è progettato per supportare il fabbisogno quotidiano di proteine fondamentali e lo sviluppo e il mantenimento della massa muscolare magra senza sostanze extra. Contiene proteine di origine vegetale, adatte a chi segue una dieta vegetariana.

XS Hydrolyzed Whey Protein Powder - Gusto Cioccolato supporta lo sviluppo e il mantenimento della massa muscolare magra e il recupero dopo gli allenamenti. È derivato dai latticini.

XS Amino Advantage+ fornisce aminoacidi liberi che vengono rapidamente assorbiti. Gli aminoacidi sono gli elementi costitutivi delle proteine, che contribuiscono al mantenimento e allo sviluppo della massa muscolare magra.

22. È possibile combinare XS Amino Advantage+ e Nutrilite All Plant Protein o XS Hydrolized Whey Protein Powder - Gusto Cioccolato durante la colazione?

XS Amino Advantage+ non deve essere combinato con altri formati di proteine al momento del consumo. È meglio attendere da 30 minuti a un'ora tra l'assunzione di aminoacidi e proteine, in modo che non si creino potenziali interferenze tra l'assorbimento degli aminoacidi e la scomposizione delle proteine, come può invece accadere se vengono assunti contemporaneamente.

Tutti i prodotti possono essere utilizzati seguendo la dose consigliata in momenti diversi della mattinata, a seconda del proprio stile di vita e delle proprie preferenze, come primo passo per raggiungere l'obiettivo, quello di soddisfare il fabbisogno proteico giornaliero totale.

23. Perché Nutrilite Omega-3 Triple Strength non fa parte dei componenti di Nutrilite Morning Nutrition?

Nutrilite Omega-3 Triple Strength resta uno degli integratori complementari chiave dei prodotti Nutrilite Morning Nutrition principali. Tuttavia, volevamo garantire un'esperienza semplice per evitare l'assunzione di troppi integratori al mattino. In più, abbiamo pensato che alcune persone potrebbero preferire assumere l'olio di pesce più tardi nel corso della giornata, e volevamo offrire loro la flessibilità di sviluppare un trattamento con tempi personalizzati in base alle loro preferenze.

24. Che cos'è il concetto 1+N?

Nell'equazione, [1] sta per i 3 prodotti principali Nutrilite Morning Nutrition, mentre [N] rappresenta gli integratori complementari che possono essere aggiunti per personalizzare l'alimentazione in base a specifiche esigenze o carenze, in modo da soddisfare le proprie particolari esigenze nutrizionali.

Di seguito sono riportati alcuni esempi:

Esempio 1



\+

SUPPORTO AL METABOLISMO

Gli acidi grassi Omega 3 come EPA e DHA contribuiscono alla normale funzione del cuore, del cervello e della vista.

Esempio 2



\+

NUTRILITE BALANCE WITHIN™ PROBIOTICS

Supporto al sistema immunitario

25. Quali sono i vantaggi di una colazione sana?

Una colazione sana è un'ottima opportunità per fornire all'organismo i nutrienti essenziali fin dal mattino. Vari studi dimostrano che coloro che consumano regolarmente una colazione bilanciata godono di diversi vantaggi rispetto a coloro che la saltano [6–7–15]:

- Stimola il metabolismo.
- Rifornisce l'organismo di fibre, vitamine, minerali e proteine.
- Migliora la concentrazione, la memoria e la capacità di attenzione.
- Aiuta a non mangiare eccessivamente al pasto successivo.

26. Fare colazione regolarmente aiuta a controllare il peso?

Un ottimo modo per contribuire al controllo del peso è mangiare un pasto equilibrato ogni mattina. Con una colazione a base di proteine di alta qualità, carboidrati complessi, fibre e grassi insaturi è meno probabile che si verifichino picchi di glucosio e insulina.

Consumare regolarmente una colazione sana al mattino ti aiuterà a gestire le tue abitudini alimentari quotidiane e a stabilire una routine capace di incidere positivamente sul controllo del peso a lungo termine.

Anche mangiare alla stessa ora tutti i giorni è un fattore importante, in quanto è strettamente associato al consumo di pasti e alimenti di maggiore qualità durante la giornata [11–12].

27. Qual è la migliore routine di benessere mattutina?

Fare dell'alimentazione il primo passaggio di una routine di benessere mattutina è un ottimo modo per prepararsi ad affrontare positivamente la giornata. Insieme a un'idratazione adeguata, attività fisica e tempi di riposo programmati, fornire all'organismo ogni mattina i nutrienti essenziali aiuta ad andare nella giusta direzione. Il tutto fatto nella giusta misura e secondo le proprie preferenze individuali.

28. Come faccio a rendere semplici la colazione e la routine mattutina?

Anche se il tempo può essere un problema, con un po' di pianificazione una colazione sana può diventare parte della routine mattutina di ogni persona. Con qualche piccolo lavoro di preparazione, è possibile prendere la buona abitudine di consumare una colazione sana al mattino e seguire una routine.

Per pianificare la settimana bastano pochi minuti ed è possibile farlo il fine settimana precedente, in modo da semplificare le cose nelle mattine più frenetiche.

- Pensa a cosa ti piace mangiare per colazione
- Cerca ricette con gli ingredienti che ti piacciono
- Crea una lista della spesa e tieni a disposizione gli alimenti nutrienti
- Scegli Nutrilite Morning Nutrition come integratore
- Scegli l'attività fisica da includere nella tua routine mattutina
- Visita il nostro SITO WEB per ulteriori risorse a supporto del tuo percorso verso il benessere olistico

ELENCO DEI RIFERIMENTI

1. Faraschi HR, Taylor MA, Macdonald IA. Deleterious effets of omitting breakfast on insulin sensitivity and fasting lipid profiles in healthy lean women. Am J Clin Nutr. 2005; 81: 388-396. [Astbury 24]
2. St-Onge M-P, Ard J, Baskin ML, et al. Meal timing and frequency: implications for cardiovascular disease and prevention. A scientific statement from the American Heart Association. Circulation. 2017; 135: e96-e121.
3. Uemura M, Yatsuya H, Hilawe EH, et al. Breakfast skipping is positively associated with incidence of type 2 diabetes mellitus: evidence from the Aichi Workers' Cohort Study. J Epidemiol. 2015; 25: 351-358.
4. Cahill LE, Chiuve SE, Mekary RA, et al. Prospective study of breakfast eating and incident coronary heart disease in a cohort of male US health professionals. Circulation. 2013; 128: 337-343.
5. Min C, Noh H, Kang YS, et al. Skipping breakfast is associated with diet quality and metabolic risk factors of adults. Nutr Res Pract. 2011; 5: 455-463
6. O'Neil CE, Byrd-Bredbenner C, Hayes D, et al. The role of breakfast in health: definition and criteria for a quality breakfast. J Acad Nutr Diet. 2014; 114:S8-S26.
7. Barton BA, Eldridge AL, Thompson D, et al. The relationship of breakfast and cereal consumption to nutrient intake and body mass index: The National Heart, Lung, and Blood Institute Growth and Health Study. J Am Diet Assoc. 2005; 105: 1383-1389
8. Kerver JM, Yang EJ, Obayashi S, et al. Meal and snack patterns are associated with dietary intake of energy and nutrients in US adults. J Am Diet Assoc. 2006; 106: 46-53
9. Song WO, Chun OK, Kerver J, et al. Ready-to-eat breakfast cereal consumption enhances milk and calcium intake in the US population. J Am Diet Assoc. 2006; 106: 1783-1789
10. Albertson AM, Thompson D, Franko DL, et al. Consumption of breakfast cereal is associated with positive health outcomes: Evidence from the National Heart, Lung, and Blood Institute Growth and Health Study. Nutr Res. 2008; 28: 744-752
11. Deshmukh-Taskar P, Nicklas TA, Radcliffe JD, O'Neil CE, Liu Y. The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumed with overweight/obesity, abdominal obesity, other cardiometabolic risk factors and the metabolic syndrome in young adults. The National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES): 1999-2006.
12. Albertson AM, Thompson D, Franko DL, Kleinman RE, Barton BA, Crockett SJ. Consumption of breakfast cereal is associated with positive health outcomes: evidence from the National Heart, Lung, and Blood Institute Growth and Health Study. Nutr Res. 2008 Nov;28(11):744-52.
13. Mintel Consumer Data / Attitudes towards Healthy Eating & Drinking / DE, IT, ES, FR 2024
14. Fonte: Statista / Vitamins and Supplements Usage in EU, 2024
15. Barr SI, DiFrancesco L, Fulgoni VL 3rd. Consumption of breakfast and the type of breakfast consumed are positively associated with nutrient intakes and adequacy of Canadian adults. J Nutr. 2013

* Fonte: GlobalData; https://gdretail.net/amway-claims/