

Plexus Lean™ Vegano

Come sano. Siéntete con energía. Pierde peso.ˆ

Da un nuevo impulso a tus objetivos de reducción de pesoˆ con el sustituto de comidas Plexus Lean Vegano. Este delicioso y nutritivo batido ofrece 23 minerales y vitaminas esenciales, además de otros beneficios para la salud, como reducción de pesoˆ, energía y apoyo para los músculos, itodo con una cremosa textura y un irresistible sabor a Vainilla natural!



Adelante, enamórate de la comida rápida

La comida poco saludable está en todas partes. Nuestros supermercados están llenos de alimentos de mala calidad, repletos de sal agregada, azúcar, grasa y conservantes. Eso sin mencionar los alérgenos comunes que afectan negativamente nuestra salud. Aun así, nuestra agenda ocupada no siempre nos permite tomarnos el tiempo necesario para una comida bien equilibrada, haciendo que los restaurantes de comida rápida se vean aún más tentadores. ¿No es hora de una opción práctica y 100% vegana para reemplazar comidas que sea tan satisfactoria como una comida completa, tan deliciosa que desees comerla y tan nutritiva que te ayude a perder pesoˆ o mantener tu estilo de vida saludable, sin sacrificar nutrientes esenciales?

Plexus Lean Vegano

Plexus Lean Vegano es comida rápida con la que puedes sentirte bien. Este batido vegano para reemplazar comidas, ofrece nutrición, beneficios para la reducción de pesoˆ, y energía—todo con una textura cremosa y suave y un delicioso sabor a Vainilla natural.

Colmado de energía con 20 gramos de proteína ultra pura a base de plantas, Plexus Lean Vegano calmará tu apetito mientras te ayuda a reducir pesoˆ. Añade a eso 23 vitaminas esenciales y minerales (incluyendo Folato (calcio L-metilfolato), Vitaminas A, C, E, y más), y tienes toda la nutrición de una comida saludable en un batido práctico y fácil de preparar, sin alérgenos comunes como los lácteos, el gluten o la soya.

Plexus Lean Vegano incluye 5 gramos de fibra dietética por porción, incluyendo fibra prebiótica que apoya la salud intestinal y la digestión, y contiene ácidos grasos de omega-3 a base de plantas.

Con suficiente proteína y fibra que ayudan a satisfacerte, ¡estás en camino a lograr una mejor salud! Plexus Lean Vegano puede ayudarte a alcanzar tus objetivos de reducción de pesoˆ y alimentar tu cuerpo con los nutrientes que necesita para funcionar de manera óptima. Y con una textura deliciosamente suave y el exquisito sabor a Vainilla natural, Lean Vegano está a punto de convertirse en tu nueva comida, snack o manjar vegano favorito.

¿Qué contiene?

Para crear un mejor batido para reemplazar comidas, sabíamos que teníamos que incluir ingredientes saludables, biodisponibles y de alta calidad.

Estos son los que pasaron la prueba:

- 20 gramos de proteína ultra pura a base de plantas cuando se prepara con agua
- Proteína vegana de arvejas (chicharos), arroz y granos ancestrales
- Contiene los 9 aminoácidos esenciales (histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina)
- Potentes formas altamente biodisponibles de 23 vitaminas y minerales, como Folato (calcio L-metilfolato), Calcio, Zinc, Vitaminas A, C, E, y más
- Contiene enzimas digestivas
- Contiene ácidos grasos de omega-3 a base de plantas
- Contiene proteína y fibra
- Clasificado con un bajo Índice Glicémico (IG)
- 100% Vegano
- Delicioso sabor a Vainilla natural

¿Qué no contiene?

También quisimos evitar los componentes dudosos que generalmente se encuentran en los polvos con proteína.

Es por eso que Plexus Lean es:

- Libre de soya, gluten y lácteos
- Sin OGM
- Libre de saborizantes, colorantes, endulzantes o conservantes artificiales

Tú te nutres, y ayudas a alguien que lo necesita

Cuando eliges Plexus Lean™ Vegano, también estás ayudando a quienes lo necesitan. Eso es porque cada integrante de la Familia Lean es parte de nuestra Iniciativa Nourish One®. Mediante Nourish One, Plexus® y Plexus Charities ayudan a proporcionar comidas a quienes más necesitan. Cada porción comprada de Plexus Lean contribuye con una donación monetaria a nuestro socio, Feeding America®, – la organización más grande a nivel nacional para aliviar el hambre en Estados Unidos. Una porción para ti = una donación a Feeding America® para ayudar a ofrecer una comida** a un niño o familia necesitados. Es así de sencillo.

Así es cómo funciona:

1. Por cada porción de Plexus Lean que tú compras
2. Plexus y Plexus Charities hacen una donación a Feeding America
3. Feeding America está asociado con más de 200 bancos de alimentos para ayudar a quienes lo necesitan

Biodisponibilidad avanzada

La mayoría de los batidos de proteína son solo eso: proteína sin mucho más. A veces les agregan unas pocas vitaminas y minerales para mejorar las etiquetas, pero, incluso en ese caso, esos nutrientes a menudo se proveen en formas poco costosas que difícilmente el cuerpo pueda absorber, y finalmente se desperdician. Plexus Lean usa formas de nutrientes esenciales —incluido folato (calcio L-metilfolato) — que han sido diseñados para ser más biodisponibles que las vitaminas estándar, por lo que son asimiladas fácilmente y pueden ofrecer el máximo beneficio para el cuerpo.

Digestión saludable en cada vaso

Plexus Lean contiene cinco gramos de fibra dietética, incluyendo fibra prebiótica de goma guar que apoya la digestión y la salud intestinal. Los prebióticos trabajan para alimentar de manera selectiva los microbios beneficiosos de tu microbioma intestinal. Es digestión saludable, en cada vaso.

Principales Beneficios de Lean Vegano

- Ofrece una comida completa y nutritiva en un batido delicioso
- Pierde peso^ con un batido para el desayuno, un batido para el almuerzo y una cena saludable
- Un snack nutritivo que te ayuda a evitar la tentación entre comidas
- Promueve la reducción de peso^, mientras ofrece una nutrición saludable
- Una alternativa práctica y saludable a la comida rápida
- Satisface, controla el apetito y contiene proteína y fibra

- Apoya la salud intestinal y digestiva con fibra prebiótica y enzimas digestivas
- Ayuda a reducir las calorías y perder peso^ mientras ofrece una nutrición saludable
- Usa dos veces al día para perder peso^ o una vez al día para controlar el peso
- Proteína para apoyar y mantener músculos magros
- Da sensación de energía y saciedad
- Apoya la sensación de saciedad, ayudando a evitar antojos

Las ventajas de Lean

- Increíble sabor (sabor a Vainilla natural)
- 5 gramos de fibra dietética por porción
- Formas biodisponibles de 23 vitaminas y minerales para una fácil absorción y el máximo beneficio
- 100% proteína vegana ultra pura
- Sin OGM
- Libre de soya, lácteos y gluten
- Libre de saborizantes, colorantes, endulzantes o conservantes artificiales

¿Quiénes deberían usar este producto?

Plexus Lean Vegano es la solución práctica para reemplazar comidas que ofrece una óptima nutrición y beneficios para la reducción de peso^, todo con un sabor increíble. Es perfecto para cualquier persona que esté buscando un reemplazo de comidas saludable y práctico o un snack que brinde saciedad, y que también prefiera una opción 100% vegana. No se recomienda usar Lean Vegano en niños menores de 18 años, ya que el producto ha sido formulado para satisfacer las necesidades nutricionales de los adultos.

La importancia de la proteína

Consumir una cantidad suficiente de proteína puede ser un desafío, especialmente si sigues una alimentación restringida en calorías. Pero la proteína es fundamental para perder o mantener peso^ porque ayuda a construir músculos magros, y ofrece más saciedad que los carbohidratos simples. Lean Vegano proporciona 20 gramos de proteína de arvejas (chícharos), arroz y granos ancestrales. Lean Vegano también contiene los nueve aminoácidos esenciales (histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina). Estos ingredientes nutren tu cuerpo con lo que necesita para funcionar al máximo cada día.

*Al combinarse con un plan para perder peso de reducción de calorías.

**Cada sobre vendido de Plexus Lean contribuye con una donación a Feeding America® equivalente a 14 comidas.

\$1 ayuda a proporcionar al menos 10 comidas proveídas a través de Feeding America® a beneficio de bancos de alimentos locales.

Preguntas frecuentes

¿Qué es Plexus Lean™ Vegano?

Plexus Lean Vegano revoluciona completamente los sustitutos de comidas. Lean Vegano es mejor en todo aspecto, con nutrición completa de fibra dietética, proteína de alta calidad y 23 minerales y vitaminas esenciales (incluyendo folato (calcio L-metilfolato, Vitaminas A, C, E y más). Con Lean Vegano, no solo obtienes una comida saludable para tus días muy activos, sino que también recibes los beneficios adicionales de energía y reducción de peso[^], ingredientes altamente biodisponibles y un batido increíblemente suave con un sabor delicioso. Es un snack perfecto que satisface o una comida nutritiva para cualquiera que desee un estilo de vida más saludable, perder peso[^], o alcanzar sus metas de aptitud física sin sacrificar sabor ni practicidad.

La familia de Plexus Lean ofrece un batido para cada persona. Con cuatro exquisitos sabores y opciones de proteína de suero, vegana y vegetariana, los batidos Lean pueden usarse dos veces por día para perder peso[^], una vez por día para mantener un peso saludable, o en cualquier momento como snack exquisito y delicioso.

¿Cuándo es el mejor momento para tomar Plexus Lean Vegano?

¡En cualquier momento! Plexus Lean Vegano es la manera fácil y deliciosa de controlar el apetito, y está repleto de proteína y fibra para ayudarte a mantener tu energía a lo largo de todo el día. Lean Vegano es perfecto como comida satisfactoria en tus días activos o como un snack tentador para consumir entre comidas.

Usa Plexus Lean Vegano como reemplazo de comidas dos veces al día para perder peso[^], una vez al día para mantenerlo, o en cualquier momento como un snack exquisito y delicioso.

A muchas personas les gusta beber una porción de Plexus Lean Vegano como desayuno, ya que es rápido y práctico. Dos cucharadas en una botella para batir con agua te ayudará a satisfacerte en la mañana. También puedes probar Lean Vegano como snack para la tarde, a fin de evitar el temido "decaimiento" entre el almuerzo y la cena. Lleno de proteína y fibra, Plexus Lean Vegano te hará sentir satisfecho/a y energizado/a.

¿Cómo preparo Plexus Lean Vegano?

Para una comida, bate o mezcla 2 cucharadas con 8 oz. de agua. Para un snack, bate o mezcla 1 cucharada con 4-6 oz. de agua. Si prefieres agregarle hielo y frutas, también puedes usar una licuadora.

¿Debo agregar agua fría o caliente a Plexus Lean Vegano?

Lean Vegano ha sido formulado como un refrescante reemplazo de comidas y es mejor cuando se prepara con agua fría.

¿Tengo que agregarle agua a Plexus Lean Vegano o puedo agregarle otra bebida?

Puedes reemplazar el agua por la leche vegetal que prefieras con Plexus Lean Vegano. Ten en cuenta que eso afectará tu ingesta calórica.

¿Cuántas porciones de Plexus Lean puedo consumir por día?

Usa Plexus Lean Vegano como reemplazo de comidas dos veces al día para perder peso[^], una vez al día para mantener tu peso, o cuando lo desees como un snack exquisito y delicioso.

¿Cómo apoya Plexus Lean Vegano mi digestión y mi salud intestinal?

Plexus Lean Vegano contiene 5 gramos de fibra dietética que incluye fibra prebiótica, y enzimas digestivas que apoyan la digestión y la salud intestinal.

¿Qué proteína se usa para Plexus Lean Vegano?

Usamos una combinación de proteína ultra pura sin OGM, procedente de arvejas (chícharos), arroz y granos ancestrales.

¿Cómo favorece Plexus Lean Vegano los músculos fuertes?

La proteína es esencial para mantener músculos fuertes y Plexus Lean Vegano proporciona 20 gramos de proteína a base de plantas, sin mencionar que contiene los nueve aminoácidos esenciales, incluyendo aminoácidos de cadena ramificada como la leucina, la isoleucina y la valina, que apoyan los músculos.

¿Sentiré algún efecto secundario cuando comience a tomar Plexus Lean Vegano?

Es poco frecuente sufrir efectos secundarios con Plexus Lean Vegano. Sin embargo, algunas personas que no están acostumbradas a productos ricos en proteína o fibra pueden experimentar gases y sentir hinchazón de manera temporal. Para evitarlo, puedes comenzar con una cantidad más pequeña – como una cucharada por día – y luego aumentar gradualmente tu ingesta a lo largo de 1 a 3 semanas. Con el tiempo, tu cuerpo debería adaptarse a la cantidad adicional de fibra y proteína.

¿Plexus Lean Vegano puede ayudarme a perder peso?

Cuando se combina con una dieta saludable y ejercicio regular, Plexus Lean Vegano es un excelente complemento para un plan de reducción de peso[^]. Si estás tratando de perder peso[^], se recomienda reemplazar dos comidas por día con Plexus Lean Vegano. Está lleno de proteína y fibra satisfactoria, y te sentirás menos tentado/a a elegir comidas poco saludables de manera impulsiva. Plexus ha proporcionado un ejemplo de un plan de comidas para que lo pruebes, que está disponible en la Oficina Virtual. El plan de comidas es una guía para elegir comidas más saludables y con menos calorías, mientras incorporas Plexus Lean Vegano para respaldar tus metas de reducción de peso.[^]

¿Plexus Lean es 100% vegano?

Sí, 100% vegano.

Preguntas frecuentes

¿Plexus Lean Vegano incluye fuentes de Vitamina B12, Vitamina D2, y ácidos grasos de Omega 3?

Sí, la fuente de Vitamina B12 es la meticobalamina, la de Vitamina D2 es el ergocalciferol y la de ácidos grasos de Omega 3 son las semillas de lino (*Linum usitatissimum*) en polvo, y todas son 100% veganas.

Si no soy vegano, ¿aun así puedo disfrutar Plexus Lean Vegano?

Sí, Plexus Lean Vegano es un increíble sustituto de comidas de proteína a base de plantas para cualquiera que esté buscando una nutrición completa y natural, libre de los principales alérgenos. Con 20 gramos de proteína, todos los aminoácidos y un delicioso sabor a Vainilla natural, Lean Vegano ayuda a reducir antojos y controlar tu peso[^], sin riesgo.

También ofrecemos las opciones Lean Vegetariano y Lean Whey para que puedas incorporar fácilmente en tu dieta proteína de alta calidad, minerales y vitaminas altamente biodisponibles.

¿Plexus Lean Vegano contiene vitaminas o minerales?

Plexus Lean Vegano contiene 23 vitaminas y minerales altamente biodisponibles, incluido folato (calcio L-metilfolato), zinc, vitaminas A, C, E, y más!

¿Cuál es la ventaja de los ingredientes biodisponibles?

Las vitaminas y los minerales que contiene Plexus Lean se encuentran en formas altamente biodisponibles, por lo que se absorben más fácilmente y el cuerpo las utiliza de una mejor manera.

¿Por qué Lean Vegano incluye folato (calcio L-metilfolato) en lugar de ácido fólico?

Hasta un 39% de la población no puede utilizar ácido fólico en absorción. Plexus Lean está formulado con folato (calcio L-metilfolato) porque es la forma más bioactiva que todos pueden utilizar. El ácido fólico es una forma de vitamina B9.

¿Plexus Lean Vegano es seguro?

Sí, Plexus Lean es seguro. No contiene estimulantes, saborizantes, colorantes ni conservantes artificiales, y está libre de alérgenos comunes, como soya, lácteos y gluten.

¿Es seguro tomar Plexus Lean Vegano durante el embarazo o la lactancia?

Si estás embarazada o eres una madre lactante, debes consultar a tu médico antes de comenzar cualquier nuevo suplemento, dieta o programa de ejercicio físico.

¿Los niños menores de 18 años pueden tomar Plexus Lean Vegano?

No se recomienda usar Plexus Lean en niños menores de 18 años, ya que el producto ha sido formulado para satisfacer las necesidades nutricionales de los adultos.

¿Qué sabor tiene Plexus Lean Vegano?

Plexus Lean Vegano tiene un delicioso y cremoso sabor a Vainilla natural.

¿Plexus Lean contiene algún tipo de alérgenos (lácteos, huevos, cacahuete (maní), soya, mariscos, nueces, pescado y trigo)?

No.

¿Plexus Lean contiene cafeína o algún otro estimulante?

No.

¿Qué se usa para endulzar Plexus Lean Vegano?

Plexus Lean Vegano no contiene endulzantes artificiales. Usamos azúcar de palma de coco orgánica cultivada de manera sustentable, extracto de hoja de stevia y sabores naturales para crear un delicioso sabor a Vainilla natural.

¿Puedo tomar Plexus Lean Vegano con otros productos de Plexus?

¡Por supuesto! Lean Vegano es un complemento ideal para cualquier régimen de Plexus. Recomendamos enfáticamente utilizarlo junto con nuestro Combo TriPlex y MetaBurn. Los efectos de esta combinación son muy beneficiosos para la salud general, y te ayudan a perder peso[^] mientras apoya los músculos.



Glosario de ingredientes

Un comentario sobre las proteínas

Antes de describir los detalles de nuestra combinación de proteínas, un breve manual básico sobre el mundo de las proteínas puede resultar útil para comprenderlas mejor.

Proteína

En términos muy simples, las proteínas son moléculas biológicas compuestas por cadenas de aminoácidos. El cuerpo usa los aminoácidos para producir sus propias proteínas, que actúan como componentes estructurales de los músculos y otros tejidos. Las proteínas pueden provenir de fuentes animales y vegetales.

Concentrado de Proteína

Una forma de suplemento de proteína en polvo, elaborado a partir de una fuente específica, que tiene un 70-80% de contenido de proteína. Los concentrados de proteína son los suplementos de proteína más conocidos del mercado.

Aislado de Proteína

Una versión purificada de proteína concentrada en polvo, que contiene un 90% o más de proteína.

Combinación de proteína de Plexus®:

Arvejas (chícharos) (Aislado y concentrado):

La proteína de arvejas (chícharos) es una proteína a base de plantas que se digiere fácilmente y es altamente biodisponible, y es la fuente principal de proteína de Plexus Lean™ Vegano. Plexus Lean contiene fuentes aisladas y concentradas. La proteína de arvejas (chícharos) tiene el beneficio adicional de ser una fuente de proteína integral a base de plantas que evita las posibles preocupaciones relacionadas con los alérgenos, asociadas a las fuentes de proteína a base de soya más comúnmente utilizadas. La proteína de arvejas (chícharos) es una "proteína completa", es decir que contiene los 9 aminoácidos esenciales, y tiene un alto puntaje de calidad de la proteína de 0.93 (93% de biodisponibilidad) en la escala de PDCAAS.

Arroz (Aislado): La proteína de arroz complementa la proteína de arvejas (chícharos) para garantizar una composición de proteína equilibrada de manera óptima que es totalmente a base de plantas.

Amaranto:

El amaranto es un grano ancestral y era un cultivo básico de los pueblos originarios de América del Sur. Reconocido comúnmente por su marcado color púrpura en algunas especies, el amaranto es rico en lisina, un aminoácido esencial que no se encuentra en cantidades adecuadas en ningún otro cereal en grano como el maíz y el trigo.

Quinoa: La quinoa es un grano ancestral de la misma familia que el amaranto, nativa del noroeste de América del Sur. La proteína que se encuentra en la quinoa contiene los 9 aminoácidos esenciales y se considera una fuente completa de proteína a base de plantas.

Alforfón: El alforfón es un grano ancestral originario del sudeste asiático y un importante alimento básico en regiones con mala calidad de suelo.

Mijo: El mijo es un grano ancestral y una importante fuente de proteína en regiones semiáridas de Asia y África. La proteína de mijo es rica en aminoácidos esenciales, excepto en lisina. Cuando el mijo se complementa con las proteínas del alforfón y del amaranto, que son fuentes ricas de lisina, se completa el perfil nutricional.

Chía: La chía es un grano ancestral oriundo de América Central. La proteína que se encuentra en las semillas de chía contiene los 9 aminoácidos esenciales y se considera una fuente completa de proteína a base de plantas.

Combinación de vitaminas y minerales:

Vitamina A (como betacaroteno y palmitato de retinol): La vitamina A es una vitamina liposoluble relacionada con diversas funciones del cuerpo. Una vez que se encuentra en el cuerpo, éste solo convierte la cantidad de betacaroteno que necesita a partir de vitamina A, es decir que el betacaroteno se considera una fuente segura de vitamina A.

Vitamina C (como ácido ascórbico y palmitato de ascorbilo): La vitamina C es una vitamina esencial soluble en agua que favorece una amplia variedad de funciones en el cuerpo humano.

Hierro (como pirofosfato férrico): El hierro es un mineral esencial que se encuentra en el cuerpo. La mayor parte del hierro del cuerpo se encuentra en la hemoglobina de los glóbulos rojos.

Vitamina D2 (como ergocalciferol): La vitamina D es una vitamina soluble en grasa que desempeña una variedad de funciones que involucran casi cada sistema del cuerpo. Existen varias formas de vitamina D pero la forma de fuente no animal es el ergocalciferol (vitamina D2).

Vitamina E (como succinato de d-alfa-tocoferol): La vitamina E es un nutriente esencial. La vitamina E presente en Plexus Lean deriva de aceite de girasol sin OGM.

Vitamina B1; Sinónimos: Tiamina (como mononitrato de tiamina): La vitamina B1 es un cofactor en numerosas enzimas en nuestro cuerpo.

(Vitamina B2; Sinónimos: Riboflavina (como 5-fosfato sódico de riboflavina): La vitamina B2 es una coenzima.

Niacina; (como niacinamida): La nicotinamida es una forma de vitamina B3 que no causa enrojecimiento.

Vitamina B6; Sinónimos: Piridoxina (como piridoxal 5-fosfato y clorhidrato de piridoxina) La vitamina B6 es un cofactor para las enzimas.

Glosario de ingredientes

Folato, Vitamina B9 (como calcio L-metilfolato): El ácido fólico es la forma complementaria de folato. Nuestro cuerpo primero debe convertir el folato alimentario típico y el ácido fólico en tetrahidrofolato (THF), y luego finalmente en L-metilfolato (5-MTHF) antes de poder utilizarlo. Al emplear calcio L-metilfolato en Plexus Lean™, evitamos los pasos de la conversión, haciendo que el cuerpo pueda utilizarla más fácilmente.

Vitamina B12; Sinónimos: Metilcobalamina (glicinato de molibdeno): La metilcobalamina es una forma bioactiva y biodisponible, inmediatamente lista para ser usada por nuestro cuerpo, y es apta para veganos.

Biotina; Sinónimos: Vitamina B7 (como d-biotina) La biotina desempeña un papel importante en la función metabólica, y es un cofactor para las enzimas.

Ácido pantoténico; Sinónimos: Vitamina B5 (como pantotenato d-calcio): El ácido pantoténico desempeña una función como cofactor para las enzimas.

Calcio (como citrato de calcio): El calcio es el mineral más abundante de nuestro cuerpo. El citrato de calcio es una forma altamente absorbible de calcio.

Magnesio (como hidróxido de magnesio): El magnesio es uno de los minerales más abundantes del cuerpo humano, y la mitad del magnesio se encuentra en los huesos y en los dientes. Nuestro magnesio proviene de una fuente marina natural, que también contiene más de 50 minerales traza del Mar de Irlanda.

Zinc (como citrato de zinc): El zinc es un mineral traza esencial que actúa como cofactor en aproximadamente 300 reacciones enzimáticas diferentes.

Selenio (como L-selenometionina). La L-selenometionina consiste en selenio quelado al aminoácido metionina y es biológicamente activa en humanos, proporcionando una forma de selenio altamente biodisponible.

Cobre (como citrato de cobre): El cobre es un mineral traza esencial. El citrato de cobre es una forma altamente biodisponible de cobre.

Yodo (como yoduro de potasio): El yodo es un nutriente mineral esencial. El yoduro de potasio es una forma común de yodo que se disuelve y se absorbe fácilmente.

Manganeso (como citrato de manganeso): El manganeso es un mineral traza esencial. El citrato de manganeso es una forma altamente biodisponible de manganeso.

Molibdeno (como glicinato de molibdeno): El molibdeno es un mineral traza esencial. El glicinato de molibdeno es una forma altamente absorbible de molibdeno.

Sodio (como fosfato monosódico): La sal marina es una fuente natural de los minerales esenciales sodio y cloruro, obtenida de agua marina evaporada. La sal marina contiene fracciones de magnesio, calcio y potasio también. El yodo es un mineral traza esencial.

Fósforo (como fosfato monosódico): El fósforo es el segundo mineral más abundante en el cuerpo. En su mayor parte, está asociado con el calcio en nuestros huesos. Las dietas normales son abundantes en fósforo/fosfatos obtenidos de carne, huevos y lácteos, pero la forma predominante de fósforo en las plantas no es absorbible por los humanos. Debido a esto, se agrega fósforo (como fosfato monosódico) para aumentar el contenido de este nutriente esencial que puede ser bajo en las dietas veganas.

Potasio (como fosfato dipotásico): El potasio es un mineral esencial.

Azúcar de palma de coco (Orgánica): El azúcar de palma es un azúcar natural que se obtiene de la savia de los brotes de las flores de la planta de coco. De acuerdo con el Servicio de Investigación del Índice Glucémico de la Universidad de Sydney, el azúcar de coco tiene un índice glucémico de 54, lo que lo califica como un endulzante de bajo contenido glucémico. El azúcar de palma de coco añade un inconfundible sabor acaramelado con su dulzura, lo que realza naturalmente el sabor, al mismo tiempo que ayuda a contribuir a una composición equilibrada de carbohidratos que se encuentra en una comida completa.

Aceite de girasol en polvo: El aceite de girasol se extrae de las semillas de girasol, y es un aceite vegetal de sabor neutro, rico en ácidos grasos insaturados saludables. El aceite de girasol proporciona una fuente saludable de grasas alimentarias necesarias para complementar la composición nutricional equilibrada de una comida completa.

Sabores Naturales: Los sabores naturales son compuestos que se presentan naturalmente y contribuyen a los perfiles de sabores únicos que se encuentran en los alimentos. Estos diversos sabores se obtienen de aceites esenciales, resinas, esencias o extractos.

Semilla de Lino en polvo: Las semillas de lino son una fuente abundante de ácidos grasos omega-3 a base de plantas y ayudan a aumentar el perfil de lípidos saludables de Plexus Lean™.

Lecitina de girasol: Las lecitinas son grasas vegetales presentes de manera natural, que se utilizan para garantizar una textura regular, balanceada y suave, y para ayudar a que todos los ingredientes saludables de Plexus Lean se disuelvan y se combinen adecuadamente.

Goma Guar: La goma guar es un polisacárido presente de manera natural derivado de los frijoles de la planta de guar, que es una fibra soluble. Debido a su atracción por el agua, se usa en pequeñas cantidades para aumentar y mejorar la textura de los líquidos.

Glosario de ingredientes

Fibra Prebiótica: Los prebióticos favorecen el desarrollo de bacterias beneficiosas, tanto las que ya están establecidas en el colon, como aquellas que se administran externamente como bacterias probióticas. Los prebióticos son partes de los alimentos que no se digieren en el tracto gastrointestinal superior, sino que llegan al colon, ayudando a favorecer selectivamente el desarrollo y/o la actividad de ciertas bacterias en el colon que proporcionan bienestar en general.

Goma Guar hidrolizada: La goma guar parcialmente hidrolizada es una fuente de fibra galactomanana procedente de frijoles en racimos. Es una fibra prebiótica no digerible.

Extracto de hoja de Estevia: La estevia es una planta perenne oriunda de América del Sur que ha sido utilizada durante siglos como hierba medicinal y endulzante natural. El extracto se prepara a partir de hojas de sabor dulce, y está estandarizado a un 99% de Rebaudiósido A, el compuesto molecular más dulce de estevia. El extracto luego se purifica por filtración y se cristaliza en un polvo que generalmente es 200 veces más dulce que el azúcar de mesa, y tiene cero calorías. Plexus® usa Stevia rebaudiana 100% pura, sin OMG.

Goma Xantana: La goma xantana es un polisacárido presente de manera natural, obtenido a partir de la fermentación de azúcares. En pequeñas cantidades ayuda a estabilizar soluciones que son una combinación de ingredientes solubles en agua y liposolubles, para garantizar una consistencia homogénea.

Aceite de triglicéridos de cadena media en polvo: Los triglicéridos de cadena media se originan de manera natural en el aceite de coco. Estas grasas de cadena más corta contribuyen en la combinación de otros lípidos como el aceite de girasol y de semilla de lino que contiene Plexus Lean.

Sabor a vainilla natural.

Nutrition Facts	
Servings per bag 14	
Serving size 2 Scoops (47 g)	
Amount per serving	
Calories 180	
% Daily Value*	
Total Fat 6 g	8%
Saturated Fat 1 g	5%
Trans Fat 0 g	
Polyunsaturated Fat 2 g	
Monounsaturated Fat 3 g	
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 440 mg	19%
Total Carbohydrate 15 g	5%
Dietary Fiber 5 g	18%
Total Sugars 7 g	
Includes 5 g Added Sugars	10%
Protein 20 g	25%
Vitamin D 1.25 mcg 6%	• Calcium 276 mg 20%
Iron 8 mg 45%	• Potassium 335 mg 8%
Vitamin A 250 mcg 30%	• Vitamin C 13 mg 15%
Vitamin E 3 mg 20%	• Thiamin 0.3 mg 25%
Riboflavin 0.4 mg 30%	• Niacin 8 mg 50%
Vitamin B ₆ 0.4 mg 25%	• Folate 102 mcg DFE 25%
Vitamin B ₁₂ 0.3 mcg 15%	• Biotin 25 mcg 80%
Pantothenic Acid 1 mg 20%	• Phosphorus 279 mg 20%
Iodine 40 mcg 25%	• Magnesium 62 mg 15%
Zinc 3 mg 25%	• Selenium 10 mcg 20%
Copper 0.5 mg 60%	• Manganese 1 mg 45%
Molybdenum 20 mcg 45%	

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Ingredients: Protein blend (pea protein isolate, rice protein isolate, pea protein concentrate, amaranth, quinoa, buckwheat, millet, chia), organic coconut palm sugar, sunflower oil powder, hydrolyzed guar gum, vitamin and mineral blend [calcium (calcium citrate), phosphorus (monosodium phosphate), potassium (dipotassium phosphate), magnesium (magnesium hydroxide), vitamin C (ascorbic acid, ascorbyl palmitate), vitamin A (beta carotene, retinyl palmitate), zinc (zinc citrate), iron (ferric pyrophosphate), niacin (niacinamide), iodine (potassium iodide), biotin (d-biotin), manganese (manganese citrate), vitamin E (d-alpha tocopherol), pantothenic acid (d-calcium pantothenate), selenium (L-selenomethionine), copper (copper citrate), molybdenum (molybdenum glycinate), riboflavin (riboflavin 5-phosphate sodium), vitamin B6 (pyridoxal 5-phosphate, pyridoxine hydrochloride), vitamin D2 (ergocalciferol), thiamin (thiamine mononitrate), folate (L-methylfolate calcium), vitamin B12 (methylcobalamin)], natural flavors, sunflower lecithin, flaxseed powder, guar gum, protease enzyme blend (*Aspergillus niger*, *Aspergillus oryzae*), xanthan gum, stevia leaf extract, and medium chain triglyceride oil powder.