



*Vegan*



# **Body Balance** Granulat

Ballaststoffreiches Nahrungsergänzungsmittel mit Glucomannan (Konjak), Galactomannan (Guar), grünem Kaffee und Chrom.

- Für die Gewichtskontrolle
- Für den Stoffwechsel
- Für einen normalen Cholesterin- und Blutzuckerspiegel

**Mit Provisan<sup>®</sup> Body Balance  
zum Wunschgewicht**

# Sättigung und weniger Kalorienaufnahme – Gewichtsverlust

Die 100 % natürlichen Mannane aus Konjak und Guar haben ähnliche physikalische Eigenschaften. Sobald sie mit Wasser in Verbindung kommen, nehmen sie ein Vielfaches ihres eigenen Gewichtes an Wasser auf und bilden eine gelartige Masse.

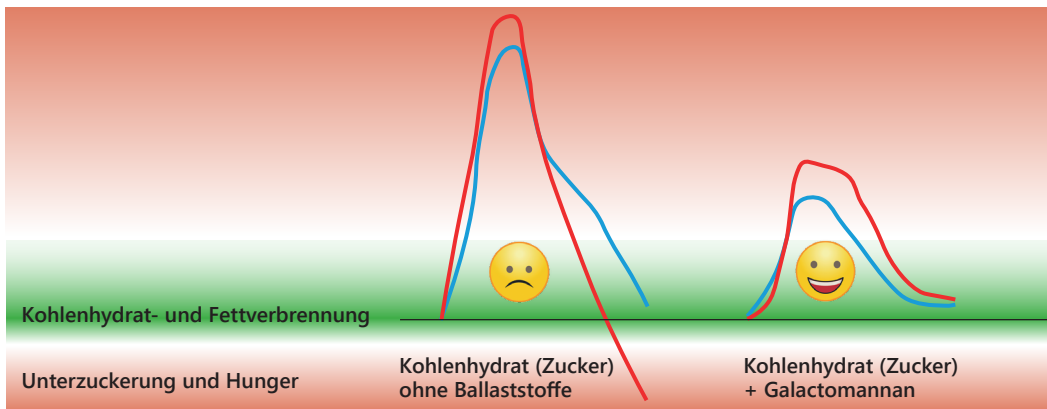
## Glucomannan trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zum Gewichtsverlust bei.

Vor dem Essen mit reichlich Wasser eingenommen, führt dieser Masse-Effekt der Glucomannane zu einer verzögerten Entleerung des Magens, einem Sättigungsgefühl und weniger Nahrungsaufnahme. Die positive Wirkung stellt sich mit täglich 3g Glucomannan ein. Je 1g (= 1 Stickpack Provisan® Body Balance) zusammen mit 1–2 Gläsern Wasser vor jeder Mahlzeit einnehmen.

## Stoffwechsel und normaler Blutzuckerspiegel

Chrom leistet einen Beitrag zu einem normalen Stoffwechsel der Makronährstoffe (Fett, Eiweiss, Kohlenhydrat) und zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels. Der Blutzuckerspiegel während und nach der Mahlzeit steuert die Stoffwechselrichtung der Makronährstoffe zentral.

■ Insulin ■ Blutzucker



Erst wenn der Blutzucker- und Insulinspiegel nach dem Essen wieder normal wird, beginnt der Stoffwechsel mit der Kohlenhydrat- und Fettverbrennung.

Der Verzehr von Lebensmitteln, die anstelle von Zucker Guar- und Konjakmannan enthalten, bewirkt, dass der Blutzuckerspiegel nach ihrem Verzehr weniger stark ansteigt als beim Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln [1].

Um diese Wirkung zu erzielen, müssen 30% des Zuckers eines Lebensmittels durch die gleiche Menge Mannane (Guar/Konjak) ersetzt werden.

[1] Schematische Abbildung nach D. Jenkins et. al. Dietary fibres, fibre analogues, and glucose tolerance: importance of viscosity. Br Med J. 1978; 1(6124): 1392-4.

## Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels

Beide Mannane haben einen positiven Effekt auf den Cholesterinspiegel. Galactomannan und Glucomannan tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Die positive Wirkung beider Mannane zusammen stellt sich ab einer täglichen Einnahme von 4 Portionen Provisan® Body Balance Granulat ein.

## Ballaststoffe – Präbiotika

Das Plus an wertvollen löslichen Ballaststoffen im Provisan® Body Balance Granulat trägt wesentlich zu einer ballaststoffreichen Ernährung bei. Mit 3 Portionen täglich erreichen Sie rund 40% der empfehlenswerten Mindestmenge von 30g Ballaststoffen pro Tag.

Für Menschen mit einer bisher ballaststoffarmen Ernährung ist es empfehlenswert, die Zufuhr von Ballaststoffen stufenweise zu steigern, bevor die ganze Tagesmenge eingenommen wird.

## Warum Granulat und nicht Pulver

Die Inhaltsstoffe Glucomannan und Galactomannan liegen üblich als Pulver vor und bilden beim Kontakt mit Wasser unverzüglich eine dicke Masse. Dies kann bei unzureichender Flüssigkeitszufuhr oder Schluckbeschwerden die Einnahme erschweren (Erstickungsgefahr) oder schlicht unmöglich machen. Provisan® Body Balance ist darum ein Granulat.

Mit unserem patentierten Prozess werden die Mannane granuliert und die Quellwirkung dadurch verzögert.

Mit reichlich Flüssigkeit (ein bis zwei Gläser) eingenommen, gelangt das Provisan® Body Balance Granulat ohne Schwierigkeiten in den Magen und löst sich da sicher und problemlos auf.

**Verzehrempfehlung:** 3 mal täglich je eine Portion (1 Stickpack zu 7.14 g) zusammen mit 1–2 Gläsern kalorienarmer Flüssigkeit (z.B. Wasser oder Tee) etwa 15 Minuten vor dem Essen entweder direkt oder in eine breiige Speise (Joghurt, Müsli, etc.) gemischt einnehmen. Bei Bedarf kann die Menge auf je 2 Portionen mit 2–3 Gläsern Wasser erhöht werden.



Durchschnittliche Nährwertinformationen	Pro 6 Portionen 42.8 g	% NRV pro 6 Portionen	Pro 3 Portionen 21.4 g	% NRV pro 3 Portionen	Pro Portion 7.14 g	% NRV pro Portion
<b>Nährwerte</b>						
Energiewert	362 kJ	4 %	181 kJ	2 %	60 kJ	1 %
	86 kcal	4 %	43 kcal	2 %	14 kcal	1 %
Fett	1 g	1 %	0 g	0 %	0.1 g	0 %
davon gesätt. Fettsäuren	0 g	1 %	0 g	1 %	0.0 g	0 %
Kohlenhydrate	14 g	5 %	7 g	3 %	2.3 g	1 %
davon Zucker	2 g	2 %	1 g	1 %	0.4 g	0 %
Ballaststoffe	27 g	(*)	13 g	(*)	4.4 g	(*)
Eiweiss	2 g	4 %	1 g	2 %	0.4 g	1 %
Salz	0 g	2 %	0 g	1 %	0.0 g	0 %
Chrom	80 µg	200 %	40 µg	100 %	13.3 µg	33 %
Galactomannan (Guar)	20 g	(*)	10 g	(*)	3.3 g	(*)
Glucomannan (Konjak)	6 g	(*)	3 g	(*)	1.0 g	(*)
Grüner Kaffee Extrakt	2000 mg	(*)	1000 mg	(*)	333 mg	(*)
davon Chlorogensäure	1000 mg	(*)	500 mg	(*)	167 mg	(*)
davon Koffein	60 mg	(*)	30 mg	(*)	10 mg	(*)

% NRV = Prozentsatz der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr von Energie und Nährstoffen (NRV, nutrient reference values) für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400kJ/2000kcal).

(\*) Für diese Nährstoffe wurden bisher keine empfohlenen Verzehrmenen festgelegt.

**Zutaten:** Galactomannan (Guarkernmehl), Glucomannan (Konjak Mannan), Kartoffelmehl, Kartoffelfaser, Apfelpulver, Grüner Kaffee Extrakt (Coffea robusta), (Trägerstoff) Tarakernmehl, (Trennmittel) Magnesiumstearat, Kartoffelstärke, Chrom-(III)-chlorid Hexahydrat.

**Wichtiger Hinweis:** Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Das Produkt für Kinder unerreichbar aufbewahren. Nahrungsergänzungsmittel dienen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Enthält Koffein (140 mg/100g) und daher für Kinder, schwangere und stillende Frauen nicht geeignet.

Provisan® Body Balance ist **glutenfrei | lactosefrei | ohne Farb- und Aromastoffe**

Stempelfeld

