

Suplementy Diety DUOLIFE

Slim Shake

DUOLIFE Slim Shake to suplement diety w formie proszku do przygotowania w pełni wegańskiego koktajlu o delikatnym, waniliowym smaku. Formułę opracowano na bazie dwóch źródeł białka roślinnego – izolatu białka bobu oraz koncentratu białka grochu. Produkt dostarcza również trzech źródeł błonnika pokarmowego: inuliny z korzenia cykorii podróznik FIBRULINE™, błonnika owsianego Sanacel® oraz odtłuszczonego, zmielonego nasion Inu. Recepturę uzupełniają olej MCT, ekstrakty roślinne: z owoców gorzkiego melona, z liści zielonej herbaty, z liści morwy białej i z kory cynamonowca, a także kompleks witamin z grupy B, witamina D oraz żelazo.



KARTA EDUKACYJNA

Kiedy stosować DUOLIFE Slim Shake?

Suplement diety DUOLIFE Slim Shake może stanowić uzupełnienie codziennego sposobu żywienia szczególnie w przypadku:

- osób chcących utrzymać prawidłową masę ciała;
- osób chcących zwiększyć podaż białka roślinnego w diecie;
- osób ograniczających lub wykluczających produkty pochodzenia zwierzęcego;
- osób aktywnych fizycznie, dbających o utrzymanie masy mięśniowej;
- osób chcących uzupełnić dietę w błonnik pokarmowy;
- osób prowadzących intensywny i aktywny tryb życia;
- osób poszukujących wygodnej, szybkiej do przygotowania przekąski;
- osób chcących uzupełnić dietę w witaminy z grupy B, witaminę D i żelazo;
- osób zwracających uwagę na zawartość cukrów w diecie.

Jak działa DUOLIFE Slim Shake i jak stosować produkt?

Składniki zawarte w suplemencie diety DUOLIFE Slim Shake wspierają:

- utrzymanie prawidłowej masy ciała dzięki zawartości cykorii oraz nasion Inu;
- prawidłowe trawienie dzięki zawartości cynamonu i cykorii;
- funkcje wątroby dzięki cykorii;
- prawidłowy poziom glukozy we krwi dzięki morwie białej i cynamonowi;
- uzupełnianie diety w kompozycję białek roślinnych;
- wzrost i utrzymanie masy mięśniowej dzięki zawartości białka;
- utrzymanie zdrowych kości dzięki zawartości białka i witaminy D;
- prawidłowy metabolizm energetyczny dzięki witaminom B1, B2, B6 i B12, niacynie, biotynie oraz żelazu;
- zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia dzięki ryboflawinie, niacynie, witaminom B6 i B12, kwasowi foliowemu oraz żelazu;
- prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego dzięki witaminom B6, B12 i D, kwasowi foliowemu oraz żelazu;
- prawidłowe funkcjonowanie mięśni dzięki witaminie D;
- prawidłową produkcję czerwonych krwinek i hemoglobiny oraz transport tlenu dzięki żelazu;
- ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym dzięki ryboflawinie;
- uzupełnianie codziennej diety w błonnik pokarmowy.

i

Sposób użycia:

Dodaj trzy miarki proszku (30 g) do 200–250 ml wody. Mocno wstrząśnij lub dokładnie wymieszaj, aby proszek nie osiadł na dnie. Odczekaj chwilę, a następnie ponownie wstrząśnij lub wymieszaj. Tak przygotowany koktajl spożywaj raz dziennie.

Składniki: Izolat białka bobu, FIBRULINE™ – inulina z korzenia cykorii podróżnik (*Cichorium intybus*), koncentrat białka grochu, odłuszczone zmielone ziarna lnu, Sanacel® – błonnik owsiany, aromat waniliowy, olej MCT w proszku, mąka z korzenia maranty trzcinowej, ekstrakt z owoców gorzkiego melona (*Momordica charantia*) 4:1, ekstrakt z liści zielonej herbaty (*Camellia sinensis*)* standaryzowany na 98% zawartość polifenoli (w tym 2% kofeiny), sól himalajska, barwnik: kurkumina, ekstrakt z liści morwy białej (*Morus alba*) 10:1, ekstrakt z kory cynamonowca (*Cinnamomum cassia*) 10:1, mieszanka witaminowo-mineralna [witamina B1 (monoazotan tiaminy), witamina B2 (ryboflawina), witamina B6 (5'-fosforan pirydoksalu), witamina B12 (metylokobalamina), witamina D (cholekalcyferol), kwas foliowy (kwas pteroilomonoglutaminowy), biotyna (D-biotyna), niacyna (amid kwasu nikotynowego), żelazo (mleczan żelaza (II))], substancja słodząca: Bestevia® – wytwarzane enzymatycznie glikozydy stewiolowe. Może zawierać śladowe ilości **nasion sezamu, gorczycy, selera, jaj, skorupiaków, mięczaków i ryb, soi, orzechów oraz orzeszków ziemnych, łubinu oraz ich pochodnych.**

* Porcja dzienna produktu zawiera 50 mg 3-galusanu (-)-epigallokatechiny pochodzących z ekstraktu z liści zielonej herbaty.

FIBRULINE™ jest zastrzeżonym znakiem towarowym COSUCRA Groupe Warcoing S.A.

Bestevia® jest zastrzeżonym znakiem towarowym Sweegen.

Sanacel® jest zastrzeżonym znakiem towarowym CFF GmbH & Co KG.

Wartości odżywcze

Wartość odżywcza	1 porcja (30 g)	100 g
Wartość energetyczna	416 kJ / 99 kcal	1387 kJ / 331 kcal
Tłuszcz	1,1 g	3,8 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,1 g	0,2 g
Węglowodany	4 g	13 g
w tym cukry	0,7 g	2,4 g
Błonnik	7,9 g	26 g
Białko	14 g	48 g
Sól	0,3 g	0,9 g

Jedno opakowanie o masie 750 g zawiera 25 porcji.

Witaminy i składniki mineralne

Składnik	1 porcja (30 g)
Witamina D	5 µg (100% RWS**)
Tiamina – witamina B1	1,1 mg (100% RWS**)
Ryboflawina – witamina B2	1,4 mg (100% RWS**)
Niacyna	16 mg NE*** (100% RWS**)
Witamina B6	1,4 mg (100% RWS**)
Kwas foliowy	200 µg (100% RWS**)
Witamina B12	2,5 µg (100% RWS**)
Biotyna	50 µg (100% RWS**)
Żelazo	3,5 mg (25% RWS**)

**RWS – Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400kJ/2000kcal).

***NE – Ekwiwalent niacyny.



Pozostałe składniki aktywne

Składnik	1 porcja (30 g)
Olej MCT	1000 mg
Ekstrakt z owoców gorzkiego melona	345 mg
Ekstrakt z liści zielonej herbaty w tym polifenole w tym kofeina w tym EGCG	100 mg 98 mg 2 mg 50 mg
Ekstrakt z liści morwy białej	80 mg
Ekstrakt z kory cynamonowca	75 mg



Zawarte w preparacie wyciągi ziołowe mają obok nazw **zapisany stosunek 4:1 – to tak zwany wskaźnik DER – co oznacza?**

Wskaźnik DER (ang. *drug extract ratio*) określa stosunek ilości surowca roślinnego wykorzystanego do otrzymania określonej ilości ekstraktu. Przykładowo zapis 4:1 oznacza, że do otrzymania 1 mg ekstraktu wykorzystano 4 mg surowca roślinnego.

- 345 mg ekstraktu z gorzkiego melona 4:1 odpowiada 1380 mg surowca roślinnego;
- 80 mg ekstraktu z morwy białej 10:1 odpowiada 800 mg surowca roślinnego;
- 75 mg ekstraktu z kory cynamonowca 10:1 odpowiada 750 mg surowca roślinnego.

Białka roślinne z bobu i grochu

Białko stanowi podstawowy makroskładnik codziennej diety człowieka. Pełni w organizmie funkcje budulcowe i funkcjonalne – wchodzi w skład między innymi mięśni, skóry i tkanki łącznej, a także enzymów, hormonów, przeciwciał oraz białek transportowych.¹

Odpowiednia podaż białka w diecie jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. W badaniach dotyczących całego sposobu żywienia diety o wyższej zawartości białka wiązano ze zwiększoną termogenezą i uczuciem sytości w porównaniu z dietami o niższej zawartości białka.² Aminokwasy rozgałęzione (BCAA) – leucyna, izoleucyna i walina – uczestniczą w metabolizmie białek mięśniowych, jednak ich efekt zależy od podaży wszystkich aminokwasów egzogennych, całkowitej podaży białka oraz aktywności fizycznej.³

Białko przyczynia się do:⁴

- wzrostu masy mięśniowej;
- utrzymania masy mięśniowej;
- utrzymania zdrowych kości.

Białka pokarmowe są źródłem aminokwasów wykorzystywanych przez organizm do syntezy własnych białek. Część z nich stanowią aminokwasy egzogenne, których organizm nie potrafi wytwarzać w ilości pokrywającej zapotrzebowanie, dlatego muszą być dostarczane wraz z dietą.¹ O wartości żywieniowej białka decydują między innymi jego skład aminokwasowy, strawność oraz biodostępność poszczególnych aminokwasów.⁵

DUOLIFE Slim Shake łączy dwa źródła białka roślinnego: izolat białka bobu i koncentrat białka grochu.

Bób i groch należą do roślin strączkowych naturalnie bogatych w białko. Ich białka dostarczają aminokwasów egzogennych, w tym aminokwasów rozgałęzionych BCAA: leucyny, izoleucyny i waliny.^{6,7} Aminokwasy wchłonięte po trawieniu białka mogą być następnie wykorzystywane do syntezy białek ustrojowych.¹

Zastosowanie izolatu białka bobu pozwala uzyskać skoncentrowane źródło białka roślinnego, natomiast koncentrat białka grochu uzupełnia recepturę o drugie źródło białka pochodzącego z roślin strączkowych.^{6,7} Połączenie obu surowców umożliwia uzyskanie wegańskiego koktajlu o bardziej zróżnicowanym profilu aminokwasowym.⁵

Jedna porcja DUOLIFE Slim Shake dostarcza aż 14 g białka. Białko odpowiada za ponad połowę wartości energetycznej koktajlu przygotowanego z wodą, dlatego produkt może być określany jako **produkt wysokobiałkowy**.

Odpowiednia podaż białka jest szczególnie istotna dla osób aktywnych fizycznie, osób dbających o utrzymanie masy mięśniowej oraz chcących utrzymać prawidłową masę ciała.

DUOLIFE Slim Shake stanowi wygodny sposób na uzupełnienie codziennej diety w białko roślinne – zarówno w domu, jak i poza nim.

DUOLIFE Slim Shake zawiera aż 3 rodzaje rozpuszczalnego błonnika pokarmowego. Są to: inulina z korzenia cykorii podróżnik FIBRULINE™, błonnik owsiany Sanacel® oraz odtłuszczone, zmielone nasiona lnu. Dlaczego błonnik sprzyja kontroli masy ciała?

Błonnik ma właściwości pęczniące, balastowe i prebiotyczne. Wybrane frakcje mogą wiązać wodę, zwiększać objętość treści pokarmowej, wpływać na konsystencję stolca oraz podlegać fermentacji przez mikrobiotę jelitową.⁸ Z tego względu korzystne działanie błonnika należy oceniać w odniesieniu do konkretnego surowca, jego ilości oraz całego sposobu żywienia.⁸

Jedna porcja DUOLIFE Slim Shake dostarcza aż ok. 8 g błonnika pokarmowego.

FIBRULINE™ – inulina z korzenia cykorii podróżnik

Inulina z korzenia cykorii nie jest trawiona w jelicie cienkim i dociera do jelita grubego, gdzie ulega fermentacji przez mikrobiotę jelitową.⁸ Inulina należy do najlepiej poznanych błonników o właściwościach prebiotycznych, ponieważ może być selektywnie wykorzystywana przez określone mikroorganizmy jelitowe.⁸ Stymulując perystaltykę jelit sprzyja wypróżnianiu i utrzymaniu prawidłowej wagi ciała⁹.

Cykoria:

- wspomaga proces odchudzania i kontroli wagi, jako dodatek do diety; (ID 2702)
- wspomaga trawienie, produkcję soków trawiennych oraz perystaltykę jelit; (ID 2011)
- wspomaga funkcje wątroby; (ID 2012)
- wspiera utrzymanie serca i naczyń krwionośnych w optymalnej kondycji. Wspomaga także utrzymanie optymalnego poziomu cukru we krwi. (ID 2416)

Sanacel® – błonnik owsiany

Sanacel® jest błonnikiem pokarmowym pochodzenia roślinnego, otrzymywanym z owsa. To naturalny koncentrat błonnika pozyskiwany z bogatych we włókno części rośliny owsa oraz łusek owsianych.

Stanowi jeden z trzech rodzajów błonnika zastosowanych w recepturze DUOLIFE Slim Shake – obok inuliny z korzenia cykorii podróżnik (FIBRULINE™) oraz błonnika naturalnie obecnego w zmielonych nasionach lnu.

Odtłuszczone, zmielone nasiona lnu

Len zwyczajny (*Linum usitatissimum*) jest rośliną, której nasiona od dawna wykorzystuje się jako składnik żywności. Nasiona lnu zawierają błonnik pokarmowy, białko oraz naturalne związki roślinne, w tym lignany i inne związki polifenolowe.¹⁰

Błonnik obecny w nasionach lnu obejmuje frakcje rozpuszczalne i nierozpuszczalne. Charakterystycznym składnikiem frakcji rozpuszczalnej są związki śluzowe – polisacharydy zdolne do wiązania wody i tworzenia lepkich roztworów. Frakcja nierozpuszczalna jest natomiast związana głównie ze strukturą okrywy nasiennej.¹⁰ Zastosowanie lnu uzupełnia kompozycję błonnika pochodzącego z cykorii podróżnik (FIBRULINE™) i błonnika owsianego Sanacel®.

Nasiona lnu są znanym źródłem lignanów, czyli związków zaliczanych do polifenoli roślinnych. Najbardziej charakterystycznym lignanem lnu jest diglukozyd sekoizolaricirezinolu (SDG).¹⁰

W DUOLIFE Slim Shake zastosowano nasiona lnu w formie odtłuszczonej. Proces odtłuszczania usuwa znaczną część oleju i zwiększa względny udział składników nietłuszczowych, w tym białka i błonnika, w pozostałym surowcu.¹¹ Odtłuszczona, zmielona forma jest także wygodna do zastosowania w recepturze koktajlu DUOLIFE Slim Shake o kontrolowanej zawartości tłuszczu i wartości energetycznej.

Nasiona lnu:

- przyczyniają się do utrzymania masy ciała; (ID 2294)
- pomagają ograniczyć spożycie kalorii; (ID 2294)
- wspierają uczucie pełności i sytości; (ID 2294)
- wspomagają perystaltykę jelit. (ID 3926)

Jakie działanie mają średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe (MCT; *medium chain triglycerides*)

MCT są triglicerydami zbudowanymi ze średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych. W porównaniu z triglicerydami długołańcuchowymi są szybciej hydrolizowane i wchłaniane, a znaczna część powstających średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych trafia żyłą wrotną do wątroby.¹²

W metaanalizie badań randomizowanych zastąpienie części triglicerydów długołańcuchowych triglicerydami średniołańcuchowymi wiązało się z redukcją masy ciała i wybranych parametrów składu ciała.¹³ Spożywanie oleju MCT sprzyja utracie masy ciała, głównie poprzez zwiększanie wydatku energetycznego (termogenezy)^{14,15}. Tłuszcze MCT w mniejszym stopniu niż „zwykłe” tłuszcze akumulują się w komórkach tłuszczowych (adipocytach). Spożywanie MCT zwiększa uczucie sytości, sprzyjając kontroli masy ciała.¹⁶

Jedna porcja DUOLIFE Slim Shake dostarcza 1 g oleju MCT w wygodnej postaci proszku.

Ekstrakt z liści zielonej herbaty (*Camellia sinensis*) – standaryzowane źródło polifenoli

Zielona herbata jest źródłem katechin należących do flawonoidów. Do głównych katechin należą epikatechina (EC), galusan epikatechiny (ECG), epigallokatechina (EGC) i galusan epigallokatechiny (EGCG); EGCG jest jedną z najlepiej poznanych katechin zielonej herbaty.¹⁷ Katechiny wykazują właściwości antyoksydacyjne, sprzyjają utrzymaniu optymalnego ciśnienia krwi i prawidłowej pracy serca; EGCG ma udokumentowane działanie wspierające kontrolę masy ciała¹⁸.

Ekstrakt z liści zielonej herbaty zastosowany w produkcie DUOLIFE Slim Shake został wystandaryzowany na 98% zawartości polifenoli, w tym 2% kofeiny. Jedna porcja produktu zawiera 100 mg ekstraktu, 98 mg polifenoli, 50 mg EGCG oraz 2 mg kofeiny.

Jakie działanie mają zawarte w koktajlu pozostałe ekstrakty roślinne: ekstrakt z liści morwy białej (*Morus alba*), ekstrakt z kory cynamonowca (*Cinnamomum cassia*) oraz ekstrakt z owoców gorzkiego melona (*Momordica charantia*)?

Morwa biała

Morwa biała (*Morus alba*) jest drzewem pochodzącym z Azji. W liściach identyfikowano między innymi białko, błonnik, składniki mineralne, związki fenolowe i flawonoidy oraz alkaloidy polihydroksylowane, w tym 1-deoksynojirimycynę (DNJ). Skład liści i ekstraktów może różnić się zależnie od odmiany, terminu zbioru i metody ekstrakcji.¹⁹

Morwa biała może przyczyniać się do utrzymania równowagi metabolizmu węglowodanów w organizmie. (ID 2378)

Cynamonowiec

Cynamonowiec wonny (*Cinnamomum cassia*) jest rośliną, której wysuszona kora jest powszechnie wykorzystywana jako przyprawa. W korze zidentyfikowano związki aromatyczne i polifenolowe, między innymi aldehyd cynamonowy, kwas cynamonowy i jego pochodne, procyanidyny oraz naturalnie występującą kumarynę.²⁰

Cynamon:

- pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi; (ID 3323)
- wspomaga trawienie; (ID 2014)
- wspiera funkcje układu krążenia. Pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu lipidów we krwi. Wspomaga produkcję HDL (dobrego) cholesterolu. (ID 2017)

Gorzki melon

Gorzki melon (*Momordica charantia*), nazywany również przepęklą ogórkową lub gorzkim ogórkiem, jest rośliną należącą do rodziny dyniowatych. Występuje w tropikalnych i subtropikalnych regionach Azji, Afryki oraz obu Ameryk.²¹

Jego charakterystyczne, podłużne owoce od wieków stanowią element tradycyjnej kuchni wielu krajów azjatyckich, między innymi Indii, Chin, Japonii i Filipin. Niedojrzałe owoce wyróżniają się intensywnie gorzkim smakiem, który wynika z obecności naturalnych związków roślinnych.²¹

W owocach gorzkiego melona zidentyfikowano między innymi triterpenoidy typu kukurbitanu, glikozydy triterpenowe, saponiny, związki fenolowe, flawonoidy, białka, peptydy oraz polisacharydy. Skład jakościowy i ilościowy zależy od odmiany, stopnia dojrzałości oraz sposobu ekstrakcji.¹⁹

Kompleks witamin z grupy B

Każda porcja DUOLIFE Slim Shake dostarcza 100% RWS dla tiaminy, ryboflawiny, niacyny, witaminy B6, kwasu foliowego, witaminy B12 i biotyny.

Witaminy te wspierają między innymi prawidłowy metabolizm energetyczny i funkcjonowanie układu nerwowego, utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych, zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia oraz prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Wybrane witaminy pomagają również w utrzymaniu zdrowej skóry i błon śluzowych.⁴

W produkcji wykorzystano między innymi aktywną formę witaminy B6 – 5'-fosforan pirydoksalu – oraz metylokobalaminę jako źródło witaminy B12.

Witamina D i żelazo

Witamina D

Jedna porcja (30 g) produktu dostarcza 5 µg witaminy D, czyli 100% RWS. Witamina D pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i mięśni, utrzymaniu zdrowych kości i zębów, prawidłowym wchłanianiu i wykorzystywaniu wapnia oraz fosforu, a także w utrzymaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi.⁴

Żelazo

Żelazo pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny, transporcie tlenu, utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych, funkcjonowaniu układu odpornościowego, zmniejszeniu uczucia zmęczenia i znużenia oraz utrzymaniu prawidłowego metabolizmu energetycznego.⁴

Bestevia® – wytwarzane enzymatycznie glikozydy stewiolowe

Bestevia® to nowoczesna substancja słodząca bazująca na glikozydach stewiolowych – naturalnych związkach występujących w liściach stewii (*Stevia rebaudiana*). Glikozydy stewiolowe mają zerową kaloryczność i nie są wchłaniane w niezmienionej postaci w ludzkim przewodzie pokarmowym.²² To właśnie glikozydy stewiolowe odpowiadają za charakterystyczny, intensywnie słodki smak stewii. W odróżnieniu od klasycznego ekstraktu ze stewii, w procesie produkcji enzymatycznie otrzymywanych glikozydów stewiolowych wykorzystuje się delikatny proces enzymatycznej biokonwersji, która pozwala modyfikować strukturę poszczególnych glikozydów. W zależności od zastosowanej technologii mogą w ten sposób powstawać m.in. rebaudiozyd M (Reb M), rebaudiozyd D (Reb D) czy rebaudiozyd AM (Reb AM). Są to związki pochodzenia naturalnego należące do tej samej rodziny glikozydów stewiolowych, ale różniące się budową cząsteczki, intensywnością słodzący i profilem sensorycznym.²³ Bestevia® pozwala wykorzystać nowoczesną technologię enzymatyczną do uzyskania wysokiej jakości naturalnego profilu słodzącego, który dobrze sprawdza się w recepturach, gdzie zależy nam na intensywnej słodzący przy zastosowaniu niewielkiej ilości substancji słodzącej.

Co wyróżnia suplement diety DUOLIFE Slim Shake?

- Zawiera aż 3 składniki brandowane: **FIBRULINE™, Sanacel®, Bestevia®**.
- **94%** składu to składniki pochodzenia naturalnego
- Zawiera cenne średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe (**MCT**) oraz **dwa różne białka** kompletne z grochu i z bobu o wysokiej zawartości aminokwasów BCAA (waliny, izoleucyny i leucyny).
- Zawiera aż trzy rodzaje błonnika pokarmowego: **inulina z korzenia cykorii podróżnik FIBRULINE™, błonnik owsiany Sanacel® oraz odtłuszczone, zmielone nasion Inu.**
- Jest odpowiedni do spożycia **dla WEGAN i wegetarian** (bez składników pochodzenia zwierzęcego);
- Produkt **NIE ZAWIERA glutenu, laktozy, soi, ani dodanego cukru.**
- Produkt **NIE ZAWIERA** sztucznych wypełniaczy i **JEST WOLNY od GMO** – surowce użyte do opracowania suplementu NIE POCHODZĄ z roślin genetycznie modyfikowanych.
- **Wygodna i szybka forma przygotowania** – pozwala w kilka chwil przygotować koktajl zarówno w domu, jak i poza nim.
- Delikatny, waniliowy smak

 Bibliografia dla preparatu DUOLIFE Slim Shake znajduje się na osobnej karcie segregatora.

Slim Shake

Bibliografia

1. Wu, G. (2016). Dietary protein intake and human health. *Food & function*, 7(3), 1251-1265.
2. Halton, T. L., & Hu, F. B. (2004). The effects of high protein diets on thermogenesis, satiety and weight loss: a critical review. *Journal of the American college of nutrition*, 23(5), 373-385.
3. Kaspy, M. S., Hannaian, S. J., Bell, Z. W., & Churchward-Venne, T. A. (2024). The effects of branched-chain amino acids on muscle protein synthesis, muscle protein breakdown and associated molecular signalling responses in humans: An update. *Nutrition Research Reviews*, 37(2), 273-286.
4. Rozporządzenie Komisji (UE) nr 432/2012 ustanawiające wykaz dopuszczonych oświadczeń zdrowotnych dotyczących żywności, z późniejszymi zmianami.
5. Consultation, F. E. (2011). Dietary protein quality evaluation in human nutrition. *FAO Food Nutr. Pap*, 92(1-66), 26369006.
6. Martineau-Côté, D., Achouri, A., Karboune, S., & L'Hocine, L. (2022). Faba bean: an untapped source of quality plant proteins and bioactives. *Nutrients*, 14(8), 1541.
7. Wu, D. T., Li, W. X., Wan, J. J., Hu, Y. C., Gan, R. Y., & Zou, L. (2023). A comprehensive review of pea (*Pisum sativum* L.): chemical composition, processing, health benefits, and food applications. *Foods*, 12(13), 2527.
8. Slavin, J. (2013). Fiber and prebiotics: mechanisms and health benefits. *Nutrients*, 5(4), 1417-1435.
9. Kolida S., Gibson G.R. 2007. Prebiotic capacity of inulin-type fructans. *Journal Nutrition*, 137 (11 Suppl), 2503S–2506S.
10. Kajla, P., Sharma, A., & Sood, D. R. (2015). Flaxseed—a potential functional food source. *Journal of food science and technology*, 52(4), 1857-1871.
11. Ferreira, D. M., Machado, S., Espírito Santo, L., Nunes, M. A., Costa, A. S., Álvarez-Ortí, M., ... & Oliveira, M. B. P. (2024). Defatted flaxseed flour as a new ingredient for foodstuffs: Comparative analysis with whole flaxseeds and updated composition of cold-pressed oil. *Nutrients*, 16(20), 3482.
12. Bach, A. C., & Babayan, V. K. (1982). Medium-chain triglycerides: an update. *The American journal of clinical nutrition*, 36(5), 950-962.
13. Mumme K, Stonehouse W. Effects of Medium-Chain Triglycerides on Weight Loss and Body Composition: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2015;115(2):249–263. doi:10.1016/j.jand.2014.10.022.
14. Scalfi, L., Coltorti, A., & Contaldo, F. (1991). Postprandial thermogenesis in lean and obese subjects after meals supplemented with medium-chain and long-chain triglycerides. *The American journal of clinical nutrition*, 53(5), 1130-1133.
15. Seaton, T. B., Welle, S. L., Wardenko, M. K., & Campbell, R. G. (1986). Thermic effect of medium-chain and long-chain triglycerides in man. *The American journal of clinical nutrition*, 44(5), 630-634.
16. Maher, T., Sampson, A., Goslawska, M., Pangua-Irigaray, C., Shafat, A., & Clegg, M. E. (2019). Food intake and satiety response after medium-chain triglycerides ingested as solid or liquid. *Nutrients*, 11(7), 1638.
17. Kochman, J., Jakubczyk, K., Antoniewicz, J., Mruk, H., & Janda, K. (2020). Health benefits and chemical composition of matcha green tea: A review. *Molecules*, 26(1), 85.
18. Willems, M. E. T., Şahin, M. A., & Cook, M. D. (2018). Matcha green tea drinks enhance fat oxidation during brisk walking in females. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 28(5), 536-541.
19. Batiha, G. E. S., Al-Snafi, A. E., Thuwaini, M. M., Teibo, J. O., Shaheen, H. M., Akomolafe, A. P., ... & Papadakis, M. (2023). *Morus alba*: a comprehensive phytochemical and pharmacological review. *Naunyn-schmiedeberg's Archives of Pharmacology*, 396(7), 1399-1413.
20. Zhang, C., Fan, L., Fan, S., Wang, J., Luo, T., Tang, Y., ... & Yu, L. (2019). *Cinnamomum cassia* Presl: A review of its traditional uses, phytochemistry, pharmacology and toxicology. *Molecules*, 24(19), 3473.
21. Jia, S., Shen, M., Zhang, F., & Xie, J. (2017). Recent advances in *Momordica charantia*: functional components and biological activities. *International journal of molecular sciences*, 18(12), 2555.
22. Brusick, D. J. (2008). A critical review of the genetic toxicity of steviol and steviol glycosides. *Food and Chemical Toxicology*, 46(7), S83-S91.
23. EFSA Panel on Food Additives and Flavourings (FAF). Safety of Steviol Glycoside Preparations, Including Rebaudioside AM, Obtained by Enzymatic Bioconversion. *EFSA Journal*. 2021;19(8):6691. doi:10.2903/j.efsa.2021.6691; oraz powiązane opinie EFSA dotyczące rebaudiozydów M i D.