

dōTERRA®

# PROTERRA SHAKE™

프로테라 셰이크



<http://www.doterraeveryday.co.kr>

서울특별시 서초구 강남대로 369, 8층 (서초동, 나라빌딩) 고객센터: 02)2137-5490

# 균형있는 식사와 건강한 체중조절

“도테라의 식사대용 **프로테라 셰이크**에는..”

단백질, 탄수화물, 지방, 식이섬유를 비롯한 각종 비타민, 미네랄이 과학적으로 균형있게 함유되어 있어 건강한 체중 조절 및 활기찬 생활에 도움을 드립니다. **1일 섭취량 42.5g 당 단백질 18g을 제공하는 고단백 체중조절용 조제 식품입니다.**

분리대두단백과, 농축유청단백의  
2가지 소스로

**균형있는 단백질 배합**

01

합성감미료, 착향료, 보존료 無첨가  
현미시럽분말 첨가로

**더 담백하고 고소한 맛**

02

UN국제농업기구에서  
인정한 건강푸드

**유기농 퀴노아분말 함유**

03

18가지 아미노산을 함유한  
혼합곡물 추출물 모드캡 블렌드로

**식욕감소 효과**

04



## · PROTERRA SHAKE Q&A

### Q1 2가지 소스의 단백질?

분리대두단백과 농축 유청 단백질의 2가지 소스로 단백질을 공급합니다.

콩류에서 단백질을 분리한 분리대두단백은 식물성 단백질로 콜레스테롤이 없으며 이소플라본 등 식물 영양소 함량이 높다는 장점이 있습니다.

우유에서 단백질을 분리해낸 농축유청단백은 뛰어난 흡수와 풍부한 아미노산을 가지고 있으며, 높은 단백질 효율을 가지고 있어 흡수 즉시 이용할 수 있는 단백질 공급원입니다. 프로테라 셰이크는 분리대두단백과 농축 유청 단백질이 균형있게 배합되어 양질의 단백질을 제공합니다.

### Q2 모드캡 원료?

18가지 아미노산을 함유하고 있는 혼합곡물 추출물로 귀리겨, 아미란스, 메밀, 치아, 수수, 퀴노아가 혼합된 모드캡을 원료로 사용했습니다.

건강한 체중조절을 신경쓰시는 분과 아침 간편식으로 좋습니다.

## · 퀴노아를 소개합니다



고대잉카시대부터 전해온 퀴노아는 현재 에콰도르, 페루, 볼리비아 등 안데스 산맥 지역 해발 13000피트에서 재배되고 있습니다. 쌀에 비해 단백질과 식이섬유와 미네랄이 다량 함유되어 있어 우수한

곡물로 불리는 건강푸드로, UN국제농업기구에서는 2013년을 퀴노아의 해로 지정하기도 했습니다. 출처: FAO(국제연합식량농업기구)

| 단백질 함량 비교 |       |
|-----------|-------|
| 백미        | 6.4   |
| 퀴노아       | 14.12 |
| 발아현미      | 6.7   |

출처: 식품의약품안전처(식품영양성분데이터베이스 기준)

## · 프로테라 셰이크를 활용한 Recipe



**Blue berries Oatmeal Smoothie**  
블루베리 오트밀 스무디

**재료** 프로테라 셰이크 2스쿰, 탈지유 226g, 오트밀 1컵  
+ 1/2컵블루베리 적당량 (기호에 따라), 꿀 1스쿰



**Smart & Sassy Shake**  
스마트앤새시 셰이크

**재료** 프로테라 셰이크 2스쿰, 라즈베리 1/4컵, 블루베리 1/4컵, 도테라 Smart&Sassy 오일 한방울

### 영양정보

1회 제공량 2스쿰(42.5 g) 총 15회 제공량 (637.5 g)

| 1회 제공량 당  | 함량             | %영양소기준치 |
|-----------|----------------|---------|
| <b>열량</b> | <b>175kcal</b> |         |
| 탄수화물      | 16g            | 5%      |
| 당류        | 0g             |         |
| 단백질       | 18g            | 30%     |
| 지방        | 3.7g           | 7%      |
| 포화지방      | 0g             | 0%      |
| 트랜스지방     | 0g             |         |
| 콜레스테롤     | 20mg           | 7%      |
| 나트륨       | 180mg          | 9%      |
| 칼슘        | 70mg           | 10%     |
| 비타민C      | 25mg           | 25%     |
| 비타민E      | 2.75mgα-TE     | 25%     |
| 아연        | 0.85mg         | 10%     |
| 철         | 1.2mg          | 10%     |
| 나이아신      | 3.75mgNE       | 25%     |
| 비타민A      | 180μgRE        | 26%     |
| 비타민B6     | 0.375mg        | 25%     |
| 비타민B2     | 0.375mg        | 27%     |
| 비타민B1     | 0.3mg          | 25%     |
| 엽산        | 133μg          | 33%     |
| 식이섬유      | 5g             | 20%     |