

# Sustagen

---

## Complemento Alimentar para Homens e Mulheres

**Indicação:** Adultos que não consomem a quantidade e variedade adequada de nutrientes diariamente devido a debilidades fisiológicas e psicológicas



**Sustagen oferece as maiores quantidades de importantes nutrientes de menor consumo na população brasileira, fornecendo nutrição e energia para o seu dia a dia**

**Sabores: Chocolate, Morango, Baunilha e Banana**

Sustagen® ajuda a complementar a alimentação quando não se consegue consumir diariamente todos os nutrientes e energia nas quantidades e porções adequadas. É o complemento alimentar que contém as maiores quantidades de nutrientes que o brasileiro vem consumindo menos que o adequado\*, como Cálcio, Ferro, Potássio, Vitamina A e Vitamina E.



O consumo de frutas, verduras e legumes regularmente faz parte de uma alimentação saudável

## Ingredientes

leite em pó desnatado instantâneo (leite em pó desnatado e emulsificante lecitina de soja), maltodextrina, leite em pó integral instantâneo (leite em pó integral e emulsificante lecitina de soja), sacarose, fosfato de magnésio, ascorbato de sódio, sulfato ferroso, inositol, iodeto de potássio, acetato de dl-alfa tocoferol, sulfato de zinco, niacinamida, sulfato de manganês, vitamina K1, sulfato cúprico, pantotenato de cálcio, acetato de retinol, vitamina B12, cloridrato de piridoxina, cloridrato de tiamina, riboflavina, colecalciferol, ácido fólico, cloreto de cromo, biotina e aromatizante. **Não contém glúten. Contém lactose.**

### Preparo

Adicione 4 colheres de sopa (40g) de Sustagen® em um copo com leite integral (200ml) e mexa bem. Se quiser a bebida quente, esquente o leite antes de adicionar o Sustagen®, pois para manter o valor nutricional das vitaminas, Sustagen® não deve ser fervido. Uma lata rende 10 copos.

## Informação Nutricional

| Porção de 40 g (4 colheres de sopa) |                   |         | 40 g de pó + 200 ml de leite integral |           |
|-------------------------------------|-------------------|---------|---------------------------------------|-----------|
| Qtde por porção                     |                   | %VD (*) | Qtde no produto preparado             | %VD (***) |
| Valor Energético                    | 152 kcal = 638 kJ | 8%      | 278 kcal = 1168 kJ                    | 14%       |
| Carboidratos                        | 25 g              | 8%      | 35 g                                  | 12%       |
| Proteínas                           | 9,5 g             | 13%     | 16 g                                  | 21%       |
| Gorduras totais                     | 1,4 g             | 3%      | 8,2 g                                 | 15%       |
| Gorduras saturadas                  | 0,9 g             | 4%      | 4,8 g                                 | 22%       |
| Gorduras trans                      | 0 g               | **      | 0 g                                   | **        |
| Fibra Alimentar                     | 0 g               | 0%      | 0 g                                   | 0%        |
| Sódio                               | 118 mg            | 5%      | 207 mg                                | 9%        |
| Minerais                            |                   |         |                                       |           |
| Cálcio                              | 341 mg            | 34%     | 574 mg                                | 57%       |



|                   |         |     |        |     |
|-------------------|---------|-----|--------|-----|
| Ferro             | 7,2 mg  | 51% | 7,3 mg | 52% |
| Fósforo           | 289 mg  | 41% | 462 mg | 66% |
| Iodo              | 104 µg  | 80% | 104 µg | 80% |
| Magnésio          | 84 mg   | 32% | 105 mg | 40% |
| Zinco             | 4,8 mg  | 69% | 5,6 mg | 80% |
| Cobre             | 680 µg  | 76% | 732 µg | 81% |
| Manganês          | 1,6 mg  | 70% | 1,6 mg | 70% |
| Cromo             | 12 µg   | 34% | 12 µg  | 34% |
| Potássio          | 526 mg  | **  | 798 mg | **  |
| Cloreto           | 272 mg  | **  | 272 mg | **  |
| <b>Vitaminas</b>  |         |     |        |     |
| Vitamina A        | 342 µg  | 57% | 437 µg | 73% |
| Vitamina D        | 0,85 µg | 17% | 1,1 µg | 22% |
| Vitamina E        | 4,6 mg  | 46% | 4,7 mg | 47% |
| Vitamina C        | 40 mg   | 89% | 40 mg  | 89% |
| Ácido Fólico      | 152 µg  | 63% | 162 µg | 68% |
| Vitamina B1       | 0,99 mg | 83% | 1,1 mg | 92% |
| Vitamina B2       | 0,76 mg | 58% | 1,1 mg | 85% |
| Niacina           | 11 mg   | 69% | 11 mg  | 69% |
| Vitamina B6       | 0,96 mg | 74% | 1,0 mg | 77% |
| Vitamina B12      | 1,3 µg  | 54% | 2,2 µg | 92% |
| Vitamina K        | 28 µg   | 43% | 29 µg  | 45% |
| Biotina           | 23 µg   | 77% | 23 µg  | 77% |
| Ácido Pantotênico | 2,4 mg  | 48% | 3,2 mg | 64% |
| Colina            | 42 mg   | 8%  | 72 mg  | 13% |
| Inositol          | 18 mg   | **  | 18 mg  | **  |

1 copo de 200 ml de leite integral com 40 g de Sustagen® fornece 278 kcal e, com leite desnatado, 222 kcal.

\* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* Valores Diários não estabelecidos.



## Perfil Nutricional

Como os nutrientes de Sustagen® fornecem e atuam no organismo

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Carboidratos              | fornecem energia para você realizar as atividades do dia-a-dia                               |
| Proteínas                 | atuam no crescimento e fornecem energia  |
| Vitamina A                | atua na visão, no crescimento e desenvolvimento de ossos e dentes                            |
| Vitamina D3               | atua no crescimento e desenvolvimento de ossos e dentes                                      |
| Vitamina E                | atua como antioxidante no organismo. Importante para a pele e as células vermelhas do sangue |
| Vitamina C                | atua no crescimento, cicatrização, prevenção de infecções e absorção de ferro                |
| Vitaminas B1, B6 e B12    | atuam no crescimento e no sistema nervoso  |
| Niacina                   | importante para a pele e sistema muscular  |
| Vitamina B2               | atua no crescimento e proteção das mucosas   |
| Ác. Pantotênico e Colina  | auxiliam na absorção de proteínas, carboidratos e gorduras                                   |
| Cálcio e Fósforo          | atuam na formação de ossos e dentes  |
| Potássio, Sódio e Cloreto | essenciais para a manutenção do equilíbrio dos fluídos do corpo                              |
| Ferro                     | importante componente das células vermelhas do sangue  |

\*Fontes: Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde da Criança e da Mulher (2006); Pesquisa de Orçamentos Familiares (2008-2009); Estudo comparativo entre principais marcas de complementos nutricionais em pó, nas porções recomendadas pelos fabricantes.

Valores de referência extraídos do Produto Sustagen Baunilha;  
Cada Sabor apresenta pequenas variações de Composição e percentual de valores diários da D.R.I.