

SHAPE CODE® Slim Shake

SHAPE CODE® Slim Shake je doplňěk stravy, který pomáhá kontrolovat hmotnost, nahrazuje jídlo a obsahuje bílkoviny z kvasnic, bílkoviny z cizrny, tři druhy vlákniny, erytritol a další přírodní živiny pocházející z rostlin, je obohacený o vitaminy a minerály a **SLENDACOR®** – klinicky účinnou patentovanou, standardizovanou směs rostlinných výtažků z *Moringa oleifera*, *Murraya koenigii* a *Curcuma longa*.



Kdy?

Nadváha představuje v současnosti celosvětový zdravotní problém¹. Nadměrné hromadění tuku v těle není jen otázkou estetiky nebo psychologie, znamená také ohrožení zdraví a stavu organismu. Správná tělesná hmotnost je výsledkem mnoha metabolických procesů v těle a závisí na zpracování sacharidů, lipidů a vody, ale především na vhodné a vyvážené stravě. U lidí s nadváhou může dietetická doporučení podporovat užívání vhodných doplňků stravy, které pomáhají redukovat tuk a kontrolovat hladinu cukru a cholesterolu v krvi. Zvláště důležité jsou přípravky, které kombinují výhody doplňků stravy, jež přispívají k udržení štíhlé postavy, a zároveň mohou podporovat každodenní stravu tím, že nahrazují jídlo.

Jakým způsobem?

Doplňěk stravy **SHAPE CODE® Slim Shake** má podobu nutričního koktejlu v prášku s vanilkovo-smetanovou příchutí. Vzhledem k obsahu všech důležitých živin pro člověka může být součástí každodenní stravy a částečně nahrazovat jídlo. Díky obsahu rostlinných výtažků, které podporují kontrolu hmotnosti, a také díky vysokému obsahu vlákniny, jež dodává pocit sytosti, pomáhá udržovat štíhlou postavu a snižovat tělesnou hmotnost. Komplexní složení doplňku stravy SHAPE CODE® Slim Shake podporuje:

- ▶ lidi, kteří si chtějí udržet správnou tělesnou hmotnost;
- ▶ lidi potýkající se s problémem nadváhy;
- ▶ lidi trpící zažívacími potížemi;
- ▶ lidi s chronickými zácpami;
- ▶ lidi, kteří si hlídají správnou hladinu glukózy a cholesterolu v krvi;
- ▶ lidi, kteří chtějí obohatit svou každodenní stravu.

Složky obsažené v přípravku SHAPE CODE® Slim Shake podporují:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▶ kontrolu tělesné hmotnosti; ▶ hubnutí, snižování chuti k jídlu; ▶ redukci tuku; ▶ proces trávení; ▶ činnost trávicího traktu a funkci střevní mikroflóry; ▶ udržení správné hladiny glukózy a cholesterolu v krvi; | <ul style="list-style-type: none"> ▶ metabolismus lipidů a sacharidů v těle; ▶ zpracování vody v těle; ▶ metabolické procesy; ▶ procesy čištění organismu. |
|---|--|

* klinicky testována složka **SLENDACOR®**

** 94 % přírodních složek

**SHAPE CODE® Slim Shake – způsob užití:**

Přidejte jednu plnou odměrku prášku (25 g) do 250 ml svého oblíbeného **rostlinného nápoje nebo mléka**, dobře protřepejte, aby se prášek neusadil na dně. Takto připravený koktejl s vanilkovo-smetanovou příchutí konzumujte 1–2 krát denně. Nepřekračujte doporučenou denní dávku. Výrobek není určen jako náhrada pestré stravy. Tento koktejl užívejte jakou součást vyvážené a pestré stravy a aktivního životního stylu.

**Zapamatujte si:**

SHAPE CODE® Slim Shake připravujeme na bázi **MLÉKA** nebo **ROSTLINNÉHO NÁPOJE**.

**SHAPE CODE® Slim Shake je vhodné kombinovat s:**

DuoLife Medical Formula ProSlimer®, DuoLife Medical Formula ProSugar®, DuoLife Medical Formula ProDeacid® a DuoLife Fiber Powder.



Složení: bílkoviny z kvasnic *Saccharomyces cerevisiae*, bílkoviny z cizrny obecné (*Cicer arietinum*), erytritol – sladidlo, mastné kyseliny se středním řetězcem (MCT) získané z kokosového oleje, pektiny extrahované z kůry citrusových plodů, složka obsahující vitaminy a minerály*, inulin z kořene čekanky obecné (*Cichorium intybus*), vláknina z akácie senegalské (*Acacia senegal*), vanilková příchut', SLENDACOR®** – patentovaná standardizovaná směs výtažků z listů *Moringa oleifera*, listů *Murraya koenigii* a natí *Curcuma longa*, přírodní smetanová příchut', výtažek z plodů mangostany lahodné (*Garcinia mangostana*) 12:1, listy zeleného čaje matcha v prášku (*Camellia sinensis*), steviol glykosidy ze stévie – sladidlo.

* složení vitaminové a minerální složky: vitamin A (retinyl-acetát), vitamin D rostlinného původu (cholecalciferol), vitamin E (DL-alfa-tokoferol-acetát), vitamin K2 (menachinon), vitamin C (kyselina L-askorbová), thiamin (thiaminmononitrát), riboflavin (riboflavin), niacin (amid kyseliny nikotinové), vitamin B6 (pyridoxin hydrochlorid), kyselina listová (kyselina L-methylfolinová), vitamin B12 (kyanokobalamin), biotin (D-biotin), kyselina pantothenová (D-pantothenát vápenatý), draslík (chlorid draselný), vápník (uhličitan vápenatý), fosfor (draselné a sodné soli kyseliny ortofosforečné), hořčík (uhličitan hořečnatý), železo (fumarát železitý), zinek (glukonát zinečnatý), měď (síran měďnatý), mangan (síran manganatý), selen (selenan sodný), chrom (chlorid chromitý), molybden (molybdenan sodný), jod (jodid draselný).

VÝŽIVOVÉ HODNOTY

Počet porcí v balení: 30

	Na 25 g prášku (1 porce)	Na 50 g prášku (2 porce)	Na 100 g prášku
Energetická hodnota	99 kcal/412 kJ	198 kcal/824 kJ	395 kcal/1647 kJ
Tuky, z toho:	4 g	8 g	16 g
nasycené mastné kyseliny	3,1 g	6,2 g	12,4 g
mononenasycené mastné kyseliny	0,35 g	0,7 g	1,4 g
polynenasycené mastné kyseliny	0,6 g	1,2 g	2,4 g
Sacharidy, z toho:	7 g	14 g	28 g
cukry	0,9 g	1,8 g	3,6 g
Vláknina	3,55 g	7,1 g	14,2 g
Bílkoviny	8,6 g	17,2 g	34,4 g
Sůl	0,125 g	0,25 g	0,5 g

VITAMINY A MINERÁLY

	Na 25 g prášku (1 porce)	% RHP***	Na 50 g prášku (2 porce)	% RHP***	Na 100 g prášku	% RHP***
Vitamin A	200 µg RE	25 %	400 µg RE	50 %	800 µg RE	100 %
Vitamin D	1,25 µg	25 %	2,5 µg	50 %	5 µg	100 %
Vitamin E	3 mg αTE	25 %	6 mg αTE	50 %	12 mg αTE	100 %
Vitamin K	18,8 µg	25 %	37,6 µg	50 %	75,2 µg	100 %
Vitamin C	20 mg	25 %	40 mg	50 %	80 mg	100 %
Thiamin	0,28 mg	25 %	0,56 mg	50 %	1,12 mg	100 %
Riboflavin	0,35 mg	25 %	0,7 mg	50 %	1,4 mg	100 %
Niacin	4 mg NE	25 %	8 mg NE	50 %	16 mg NE	100 %
Vitamin B6	0,35 mg	25 %	0,7 mg	50 %	1,4 mg	100 %
Kyselina listová	50 µg	25 %	100 µg	50 %	200 µg	100 %
Vitamin B12	0,63 µg	25 %	1,26 µg	50 %	2,52 µg	100 %
Biotin	12,5 µg	25 %	25 µg	50 %	50 µg	100 %
Kyselina pantothenová	1,5 mg	25 %	3 mg	50 %	6 mg	100 %
Draslík	370 mg	19 %	740 mg	38 %	1480 mg	76 %
Chlorid	120 mg	15 %	240 mg	30 %	480 mg	60 %
Vápník	212 mg	27 %	424 mg	53 %	848 mg	106 %
Fosfor	105 mg	15 %	210 mg	30 %	420 mg	60 %
Hořčík	95 mg	25 %	190 mg	51 %	380 mg	101 %
Železo	4,4 mg	32 %	8,8 mg	63%	17,6 mg	126 %
Zinek	2,7 mg	27 %	5,4 mg	54 %	10,8 mg	108 %
Měď	0,25 mg	25 %	0,5 mg	50 %	1 mg	100 %
Mangan	0,5 mg	25 %	1 mg	50 %	2 mg	100 %
Selen	13,8 µg	25 %	27,6 µg	50 %	55,2 µg	100 %
Chrom	10 µg	25 %	20 µg	50 %	40 µg	100 %
Molybden	12,5 µg	25 %	25 µg	50 %	50 µg	100 %
Jod	37,5 µg	25 %	75 µg	50 %	150 µg	100 %

DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE

	Na 25 g prášku (1 porce)	Na 50 g prášku (2 porce)	Na 100 g prášku
MCT z kokosového oleje	2,5 g	5 g	10 g
Aminokyseliny s rozvětveným řetězcem BCAA	1,6 g	3,2 g	6,4 g
SLENDACOR [®] *** – patentovaná standardizovaná směs rostlinných výtažků z <i>Moringa oleifera</i> , <i>Murraya koenigii</i> a <i>Curcuma longa</i>	450 mg	900 mg	1800 mg
Z toho kurkuminoidy	25 mg	50 mg	100 mg
Výtažek z plodů mangostany lahodné (<i>Garcinia mangostana</i>) 12:1	100 mg	200 mg	400 mg
Listy zeleného čaje matcha v prášku (<i>Camellia sinensis</i>)	80 mg	160 mg	320 mg

*** %RHP – Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8 400 kJ/2 000 kcal).

** **SLENDACOR[®]** je registrovaná ochranná známka společnosti PLT Health Solutions-Laila Nutraceuticals LLC. Patent USA č. 8,541,383 a patenty v řízení. SLENDACOR[®] je rostlinná složka s klinicky prokázanými účinky v kombinaci s vhodnou stravou a fyzickou aktivitou. V klinických studiích bylo použito 900 mg složky SLENDACOR[®] na den. Tato dávka je obsažena ve dvou koktejlech (50 g) SHAPE CODE[®] Slim Shake.

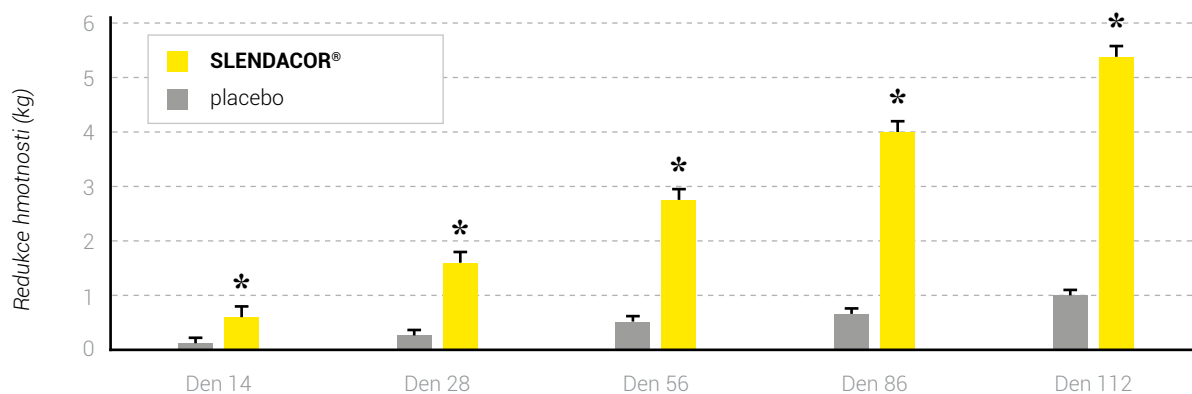
Co je SLENDACOR[®]?

SLENDACOR[®] je patentovaná standardizovaná směs rostlinných výtažků se synergickým účinkem z listů *Moringa oleifera*, listů *Murraya koenigii* a natí *Curcuma longa*. Složka má **klinicky prokázané** účinky na podporu hubnutí^{2,3} a byla testována podle zlatého standardu randomizovaných, dvojité zaslepených, placebem kontrolovaných studií.



Denní dávka přípravku SLENDACOR[®] používaného při klinických studiích (900 mg) je obsažena ve 2 dávkách (50 g) SHAPE CODE[®] Slim Shake.

Klinické studie s použitím složky byly provedeny u zdravých jedinců s nadváhou¹ a také u obézních jedinců². Studie na 50 obézních lidech² (Clinical Trial Registration no. ISRCTN37381706) ukázala, že již po 8 týdnech došlo u pozorovaných subjektů užívajících SLENDACOR[®] **k významnému snížení tělesné hmotnosti a BMI (body mass index)** ve srovnání se skupinou s placebem. Složka **SLENDACOR[®] (900 mg/den)** byla používána **v kombinaci s kalorickým příjmem 2000 kcal/den a 30minutovou fyzickou aktivitou** pětikrát týdně. Ukázalo se, že složka také pomáhá udržovat normální hladinu glukózy v krvi; navíc je bezpečná a tělo ji dobře snáší. V roce 2018 byla provedena další studie¹ u 140 zdravých lidí s nadváhou, která trvala 16 týdnů. Zkoumaní jedinci dostávali **900 mg přípravku na den** (ve dvou dávkách po 450 mg), a kromě toho měli **nižší kalorický příjem (1800 kcal/den)** v kombinaci s denní **30minutovou fyzickou aktivitou** (pětikrát týdně). Studie ukázaly, že složka účinně podporuje kontrolu tělesné hmotnosti. Došlo ke statisticky významnému (*p<0,0001) **snížení tělesné hmotnosti, obvodu pasu a boků počínaje již 14. dnem (Obrázek 1). Po 16 týdnech (112 dnech) průměrný úbytek tělesné hmotnosti činil 5,36 kg, hodnota BMI klesla průměrně o 2,05, a obvod pasu průměrně o 5,08 cm.** Bylo prokázáno, že úbytek tělesné hmotnosti byl primárně spojen se snížením tělesného tuku. Kromě toho směs pomáhala udržet správnou hladinu cholesterolu v krvi. Bylo rovněž zjištěno, že zkoumaní jedinci přípravek dobře snášeli a jeho užívání je bezpečné. Výsledky provedené klinické studie byly **zveřejněny v roce 2018** ve vysoce uznávaném vědeckém časopise ***Diabetes, Obesity & Metabolism* (IF₂₀₁₈ 6.13)**. Nezávisle na výsledcích klinických studií byly provedeny **bezpečnostní testy** užívání složky, v souladu s požadavky OECD, výsledky těchto studií **jsou rovněž zveřejněny**, složka vykazuje **vysoký bezpečnostní profil**⁴.



Obrázek 1. Výsledky klinické studie, které se zúčastnilo 140 zdravých dobrovolníků s nadváhou. Použitá denní dávka SLENDACOR® 900 mg, další podmínky testování: kalorický příjem 1800 kcal/den v kombinaci s fyzickou aktivitou 30 minut denně (pětkrát týdně). Na základě².

SHAPE CODE® Slim Shake obsahuje také všechny nejdůležitější živiny, které jsou nezbytnou součástí každodenní stravy. Byly zvoleny tak, aby splňovaly nutriční funkci a zároveň podporovaly kontrolu tělesné hmotnosti a hubnutí přebytných kilogramů. Jsou to mimo jiné: 2 druhy bílkovin, 3 druhy vlákniny, MCT olej, erytritol a stévie – přírodní sladidla

Bílkoviny jsou základní makroživinou v každodenní stravě člověka. Odpovídající přísun bílkovin ve stravě je nezbytný pro správnou činnost organismu. Strava s vyšším přísunem bílkovin může podporovat hubnutí díky pocitu větší sytosti a zvýšení termoregulace⁵. Pro kontrolu hmotnosti je obzvláště vhodná strava bohatá na **aminokyseliny s rozvětveným řetězcem (BCAA, branched-chain amino acids)**, jako je valin, leucin a isoleucin. Tyto aminokyseliny podporují růst svalové hmoty bez tuku. V kombinaci s redukcí tukové hmoty během hubnutí to umožňuje dosáhnout hezké, štíhlé postavy. Během hubnutí navíc BCAA pomáhají udržovat stabilní metabolismus sacharidů⁵.

Bílkoviny obsažené v SHAPE CODE® Slim Shake jsou rostlinné bílkoviny nejvyšší kvality s vysokým obsahem aminokyselin BCAA

Bílkoviny z kvasnic jsou brandové, 100% přírodní veganské bílkoviny s jedinečným složením a patentovanou výrobní metodou. Vyznačují se velmi vysokým obsahem aminokyselin **BCAA (celkový obsah valinu, leucinu a isoleucinu je 23,3 %)**. Obsahují nejen celou škálu aminokyselin (včetně všech esenciálních aminokyselin), ale také vitaminy skupiny B, minerály (mj. zinek, hořčík, selen) a beta-glukan. Velmi dobře se vstřebávají ze zažívacího traktu a jejich trávení probíhá postupně a poskytuje **delší pocit sytosti**.

Bílkoviny z cizrny jsou také jedinečné, **veganské** bílkoviny, které se v tohoto typu výrobcích vyskytují zřídka (kvůli velmi vysoké ceně), s vysokým obsahem BCAA (17 %) a unikátním složením. Kromě aminokyselin obsahují také vitaminy (A a E), draslík, hořčík, vápník, železo a zinek.

Jaký je účinek mastných kyselin se středním řetězcem (MCT; *medium chain triglycerides*) získaných z kokosového oleje?

MCT jsou tuky s odlišným procesem trávení a vstřebávání než typické tuky. Trávení MCT nevyžaduje přítomnost lipázového enzymu a emulgujících žlučových solí, proto je rychlejší a jednodušší než u tuků s dlouhým řetězcem⁶. Zdrojem MCT, který byl použit v SHAPE CODE® Slim Shake, je kokosový olej. Ve složení koktejlu nejsou jiné přidané přímé zdroje tuků s dlouhým řetězcem (kromě těch, které jsou v malém množství obsaženy v jiných látkách).

Četné klinické studie ukázaly, že konzumace MCT oleje podporuje hubnutí, zejména díky vyššímu energetickému výdeji (termoregulace)^{7, 8}. MCT tuky se v menší míře hromadí v tukových buňkách (adipocytech) než „běžné“ tuky. Konzumace MCT zvyšuje pocit sytosti a podporuje kontrolu hmotnosti⁹.

SHAPE CODE® Slim Shake obsahuje až 3 druhy rozpustné vlákniny. Jsou to: pektiny, inulin a vláknina z akácie. Proč vláknina podporuje kontrolu tělesné hmotnosti?

Vláknina má bobtnající, balastní a prebiotické vlastnosti. Není absorbována z trávicího traktu, ale bobtná v žaludku a zvyšuje tak pocit sytosti. Podporuje také správnou funkci střev, stimuluje jejich peristaltiku a podporuje rozvoj prospěšné střevní mikroflóry.

Pektiny mají mnoho zdravích prospěšných vlastností. Pomáhají snižovat vstřebávání cholesterolu a glukózy; vážou také těžké kovy v trávicím traktu a navíc podporují vstřebávání železa, vápníku a hořčíku ze střev. Podporují správnou střevní peristaltiku a chrání před chronickou zácpou¹⁰.

Inulin z kořene čekanky lidské tělo netráví, avšak v tlustém střevě prochází fermentací¹¹, a tak pozitivně ovlivňuje střevní mikroflóru, stimuluje růst prospěšných bakterií, díky čemuž patří mezi prebiotika. Je to tedy jedna z takzvaných funkčních složek potravin, které pozitivně ovlivňují lidské zdraví^{12, 13}. Stimulací peristaltiky pomáhá při vyprazdňování a udržení zdravé hmotnosti¹¹.

Vláknina z akácie je třetí typ rozpustné vlákniny obsažené v SHAPE CODE® Slim Shake. Stejně jako inulin je to prebiotikum, které stimuluje vývoj přirozené střevní mikroflóry; podporuje kontrolu hubnutí, střevní peristaltiku, upravuje vyprazdňování a předchází chronické zácpě¹⁴. Přispívá také k udržení optimální hladiny cholesterolu v krvi¹⁵.

Přípravek obsahuje erytritrol a steviol-glykosidy. Jedná se o velmi cenná, zcela přírodní sladidla s nulovou kalorickou hodnotou

Erytritrol je chuťově podobný sacharóze. Glykemický index a kalorický obsah erytritrolu jsou nulové. Znamená to, že jeho přítomnost ve stravě neovlivňuje hladinu glukózy v krvi. Kromě toho, že sladí, má také antioxidační vlastnosti, chrání buňky před škodlivými účinky volných kyslíkových radikálů¹⁶. Na rozdíl od sacharózy není erytritrol škodlivý pro zuby a může snižovat tvorbu plaku a brzdí růst škodlivých bakterií v ústní dutině, a to lépe než xylitol, který je pro tyto vlastnosti běžně známý¹⁷.

Steviol-glykosidy jsou také zcela přírodní sladidlo. Je to skupina cenných složek obsažených v rostlině *Stevia rebaudiana* – tyto látky jsou 300–400krát sladší než cukr, proto jich bylo do přípravku SHAPE CODE® Slim Shake přidáno velmi malé množství. Steviol-glykosidy mají nulovou kalorickou hodnotu a nejsou vstřebávány v lidském trávicím traktu¹⁸.

Jaké jsou účinky dalších složek koktejlu: výtažku z plodů mangostany lahodné (*Garcinia mangostana*) 12:1 a listů zeleného čaje matcha v prášku (*Camellia sinensis*)?

Bylinný výtažek obsažený v přípravku má vedle názvu uveden poměr **12:1 (takzvaný ukazatel DER), co to znamená?** Ukazatel DER (ang. *drug extract ratio*) uvádí počet miligramů rostlinné suroviny použitý k získání jednoho miligramu výtažku (extraktu). Pokud porce koktejlu obsahuje 100 miligramů výtažku z plodů mangostany DER 12:1, znamená to, že pro výrobu této porce bylo použito 1200 miligramů suroviny.

Plody mangostany jsou surovina používaná kvůli svým zdravím prospěšným vlastnostem, jako např. antioxidační účinky, podpora redukce hmotnosti inhibicí adipogeneze (tvorba tukových buněk) a regulace hladiny cholesterolu v krvi^{19, 20}. Díky svému potenciálu případného účinku na podporu kontroly tělesné hmotnosti (prokázané klinickými studiemi), je mangostana jednou z nejzajímavějších rostlinných surovin v této oblasti. Podle dostupných informací

se v roce 2012 doplňky stravy s obsahem mangostany umístily v USA na 12. místě mezi nejlepšími doplňky stravy v této zemi a vygenerovaly v této době obrát přes 180 milionů dolarů¹⁹.

Zelený čaj matcha obsahuje mnoho látek ze skupiny katechinů (které patří do skupiny flavonoidů), z nichž nejdůležitější je epigalokatechin galát (EGCG). Katechiny mají antioxidační vlastnosti, pomáhají udržovat optimální krevní tlak a správnou srdeční činnost; EGCG má potvrzený účinek na podporu kontroly hmotnosti²¹.

Čím se SHAPE CODE® Slim Shake odlišuje?

- ▶ **Přípravek s dvěma funkcemi:** doplňuje nebo částečně nahrazuje denní stravu a podporuje redukci hmotnosti.
- ▶ **Klinicky testovaná složka – SLENDACOR®**, která má klinicky prokázané účinky podporující hubnutí.
- ▶ **94 % složení tvoří PŘÍRODNÍ látky**, koktejl byl obohacen pouze o směs vitaminů a minerálů (až 26 cenných složek), VŠECHNY OSTATNÍ složky (včetně sladidel a aroma) jsou PŘÍRODNÍ.
- ▶ Obsahuje **cenné mastné kyseliny se středním řetězcem (MCT)** z kokosového oleje a dva různé **kompletní proteiny z cizrný a kvasnic** s vysokým obsahem **aminokyselin BCAA** (valin, isoleucin a leucin).
- ▶ Obsahuje až **tři druhy vlákniny**.
- ▶ Je vhodný pro **VEGANY a vegetariány** (neobsahuje složky zvířecího původu); **VITAMIN D3 obsažený ve vitaminové směsi také pochází z rostlin a je VEGANSKÝ**.
- ▶ Přípravek **NEOBSAHUJE lepek, laktózu, sóju ani přidaný cukr**.
- ▶ Přípravek **NEOBSAHUJE konzervační látky, umělá barviva, umělá sladidla, umělá aromata, umělá plniva a JE BEZ GMO** – suroviny použité k výrobě doplňku stravy NEPOCHÁZÍ z geneticky modifikovaných rostlin.
- ▶ **Celá řada PŘÍCHUTÍ – každý den může koktejl chutnat JINAK!** Do koktejlu můžete přidat **čerstvou zeleninu nebo ovoce** a před konzumací vše rozmixovat.

 *Bibliografie týkající se přípravku SHAPE CODE® Slim Shake se nachází na samostatném listu pořadače.*

Bibliografie

1. Samadi, M., Mohammadshahi, M., & Haidari, F. (2015). Green coffee bean extract as a weight loss supplement. *J Nutr Disorders Ther*, 5(4), 1388-1394.
2. Dixit, K., Kamath, D. V., Alluri, K. V., & Davis, B. A. (2018). Efficacy of a novel herbal formulation for weight loss demonstrated in a 16-week randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial with healthy overweight adults. *Diabetes, Obesity and Metabolism*, 20(11), 2633-2641.
3. Sengupta, K., Mishra, A. T., Rao, M. K., Sarma, K. V., Krishnaraju, A. V., & Trimurtulu, G. (2012). Efficacy and tolerability of a novel herbal formulation for weight management in obese subjects: a randomized double blind placebo controlled clinical study. *Lipids in health and disease*, 11(1), 122.
4. Krishnaraju, A. V., Sundararaju, D., Srinivas, P., Rao, C. V., Sengupta, K., & Trimurtulu, G. (2010). Safety and toxicological evaluation of a novel anti-obesity formulation LI85008F in animals. *Toxicology mechanisms and methods*, 20(2), 59-68.
5. Layman, D. K., & Baum, J. I. (2004). Dietary protein impact on glycemic control during weight loss. *The Journal of nutrition*, 134(4), 968S-973S.
6. St-Onge, M. P., & Bosarge, A. (2008). Weight-loss diet that includes consumption of medium-chain triacylglycerol oil leads to a greater rate of weight and fat mass loss than does olive oil. *The American journal of clinical nutrition*, 87(3), 621-626.
7. 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.
8. Seaton, T. B., Welle, S. L., Warenko, 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.
9. 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.
10. Wikiera, A., Irla, M., & Mika, M. (2014). Prozdrowotne właściwości pektyn. *Advances in Hygiene & Experimental Medicine/Postępy Higieny i Medycyny Doswiadczalnej*, 68.
11. Kolida S., Gibson G.R. 2007. Prebiotic capacity of inulin-type fructans. *Journal Nutrition*, 137 (11 Suppl), 2503S–2506S.
12. Gałązka, I. (2002). Skład mączki cykoriowej wybranych odmian cykorii, zróżnicowanych wielkością i terminem zbioru korzeni. *Żywność. Nauka Technol. Jakość*, 3(32), 46-54.
13. Kaczmarczyk-Sedlak I., Ciołkowski A. (2017) Zioła w medycynie. Choroby układu pokarmowego. PZWL Wydawnictwo Lekarskie.
14. Min, Y. W., Park, S. U., Jang, Y. S., Kim, Y. H., Rhee, P. L., Ko, S. H., ... & Chang, D. K. (2012). Effect of composite yogurt enriched with acacia fiber and Bifidobacterium lactis. *World Journal of Gastroenterology: WJG*, 18(33), 4563.
15. Jensen, C. D., Spiller, G. A., Gates, J. E., Miller, A. F., & Whittam, J. H. (1993). The effect of acacia gum and a water-soluble dietary fiber mixture on blood lipids in humans. *Journal of the American College of Nutrition*, 12(2), 147-154.
16. den Hartog, G. J., Boots, A. W., Adam-Perrot, A., Brouns, F., Verkooijen, I. W., Weseler, A. R., ... & Bast, A. (2010). Erythritol is a sweet antioxidant. *Nutrition*, 26(4), 449-458.
17. De Cock, P. (2018). Erythritol functional roles in oral-systemic health. *Advances in dental research*, 29(1), 104-109.
18. Brusick, D. J. (2008). A critical review of the genetic toxicity of steviol and steviol glycosides. *Food and Chemical Toxicology*, 46(7), S83-S91.
19. Liu, Q. Y., Wang, Y. T., & Lin, L. G. (2015). New insights into the anti-obesity activity of xanthones from *Garcinia mangostana*. *Food & function*, 6(2), 383-393.
20. Karim, N., & Tangpong, J. (2018). Biological properties in relation to health promotion effects of *Garcinia mangostana* (queen of fruit). *Journal of Health Research*.
21. 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.