

Complément alimentaire

SHAPE CODE® Slim Shake

SHAPE CODE® Slim Shake est un complément alimentaire favorisant le contrôle du poids et le substitut de repas, contenant des protéines de levure, des protéines de pois chiches, trois types de fibres alimentaires, de l'érythritol et d'autres nutriments naturels d'origine végétale, enrichi en vitamines et minéraux et SLENDACOR® - un mélange cliniquement efficace, exclusif et standardisé d'extraits de plantes de *Moringa oleifera*, *Murraya koenigii* et *Curcuma longa*.



Quand ?

Le surpoids et l'obésité constituent aujourd'hui un problème de santé mondiale¹. Une accumulation excessive de tissu adipeux dans le corps n'est pas seulement une question de nature esthétique ou psychologique, mais également une menace pour la santé et l'état du corps. Un poids corporel correct est le résultat de nombreux processus métaboliques dans le corps et dépend de l'équilibre glucidique, lipidique et hydrique, mais dépend surtout d'une alimentation appropriée et équilibrée. Chez les personnes en surpoids, une supplémentation adaptée peut s'avérer d'un grand soutien pour le suivi d'un régime alimentaire, en favorisant la réduction des graisses et le contrôle de la glycémie et de la cholestérolémie. Les produits qui combinent les avantages d'une supplémentation propice au maintien d'une silhouette mince et en même temps au soutien de l'alimentation quotidienne en remplaçant un repas sont particulièrement précieux.

Comment ?

Le complément alimentaire **SHAPE CODE® Slim Shake** se présente sous la forme d'un cocktail nutritionnel en poudre à l'arôme de vanille-crème. En raison de la teneur en tous les nutriments importants pour l'homme, il peut faire partie de l'alimentation quotidienne, remplaçant les repas partiellement consommés. En raison de la teneur en extraits de plantes favorisant le contrôle du poids, et en raison de la teneur élevée en fibres, qui donne une sensation de satiété, il aide à maintenir une silhouette mince et aide à réduire le poids corporel. SHAPE CODE® Slim Shake est destiné à être utilisé comme complément dans le cas des:

- ▶ personnes souhaitant garder un poids normal;
- ▶ personnes aux prises avec le problème de surpoids ou d'obésité;
- ▶ personnes souffrant de problèmes digestifs;
- ▶ personnes souffrant de problèmes de constipation chronique;
- ▶ personnes qui se soucient du niveau approprié de glucose et de cholestérol dans le sang;
- ▶ personnes qui souhaitent diversifier leurs repas quotidiens.

SHAPE CODE® Slim Shake soutient:

- ▶ le contrôle du poids;
- ▶ le processus de perte de poids, contribuant également à réduire l'appétit;
- ▶ la réduction du tissu adipeux;
- ▶ les processus digestifs;
- ▶ le travail du tube digestif et les fonctions de la microflore intestinale;
- ▶ le maintien du niveau approprié de glucose et de cholestérol dans le sang;
- ▶ le métabolisme des lipides et des glucides dans l'organisme;
- ▶ l'équilibre hydrique du corps;
- ▶ les processus métaboliques;
- ▶ les processus de purification de l'organisme.

* składnik Slendacor® przebadany klinicznie

** 94% naturalne składniki

SHAPE CODE® Slim Shake – mode d'emploi:

Ajoutez une cuillère pleine de poudre (25 g) à 250 ml de votre boisson **à base de plantes préféré ou de lait**, agitez bien pour empêcher le contenu de se déposer au fond. Consommez le cocktail vanille-crème ainsi préparé 1 à 2 fois par jour. Ne pas dépasser l'apport quotidien recommandé. Le produit ne peut pas être utilisé en remplacement d'un régime alimentaire varié. Utilisez ce cocktail dans le cadre d'une alimentation équilibrée et variée en combinaison avec un mode de vie actif.

N'oubliez pas:

SHAPE CODE® Slim Shake est préparé à base de **LAIT** ou de **BOISSON VÉGÉTALE**.

SHAPE CODE® Slim Shake est de préférence combiné avec:

DuoLife Medical Formula ProSlimer®, ProSugar® et ProDeacid®.

Ingrédients: protéine de levure *Saccharomyces cerevisiae*, protéine de pois chiche (*Cicer arietinum*), érythritol - édulcorant naturel, acides gras à chaîne moyenne (TCM) extraits d'huile de coco, pectines extraites d'écorces d'agrumes, formule contenant des vitamines et des minéraux*, inuline de racine de chicorée du voyageur (*Cichorium intybus*), fibre d'acacia sénégalaise (*Acacia senegal*), arôme naturel vanille, SLENDACOR®** - mélange exclusif et standardisé d'extraits de plantes de feuilles de *Moringa oleifera*, de feuilles de *Murraya koenigii* et de rhizomes de *Curcuma longa*, arôme naturel de crème, extrait de fruit de mangoustan (*Garcinia mangostana*) 12:1, feuilles de thé vert matcha en poudre (*Camellia sinensis*), stevia (glycosides de stéviol) - édulcorant naturel.

* ingrédients de la formule vitaminée et minérale: vitamine A (acétate de rétinyle), vitamine D d'origine végétale (cholécalférol), vitamine E (acétate de DL-alpha-tocophéryle), vitamine K2 (ménaquinone), vitamine C (acide L-ascorbique), thiamine (mononitrate de thiamine), riboflavine (riboflavine), niacine (amide d'acide nicotinique), vitamine B6 (chlorhydrate de pyridoxine), acide folique (acide L-méthylfolique), vitamine B12 (cyanocobalamine), biotine (D-biotine), acide pantothénique (D-pantothénate de calcium), potassium (chlorure de potassium), calcium (carbonate de calcium), phosphore (sels de potassium et de sodium de l'acide orthophosphorique), magnésium (carbonate de magnésium), fer (fumarate de fer (II)), zinc (gluconate de zinc), cuivre (sulfate cuivre (II)), manganèse (sulfate de manganèse), sélénium (sélénate de sodium), chrome (chlorure de chrome (III)), molybdène (molybdate de sodium), iode (iodure de potassium)

VALEUR NUTRITIONNELLE

Nombre de portions dans l'emballage: 30

	Pour 25 g de poudre (1 portion)	Pour 50 g de poudre (2 portions)	Pour 100 g de poudre
Valeur énergétique	99 kcal/412 kJ	198 kcal/824 kJ	395kcal/1647kJ
Matières grasses comprenant:	4 g	8 g	16 g
acides gras saturés	3,1 g	6,2 g	12,4 g
acides gras monoinsaturés	0,35 g	0,7 g	1,4 g
acides gras polyinsaturés	0,6 g	1,2 g	2,4 g
Glucides, y compris:	7 g	14 g	28 g
Sucres	0,9 g	1,8 g	3,6 g
Fibres	3,55 g	7,1 g	14,2 g
Protéines	8,6 g	17,2 g	34,4 g
Sels	0,125 g	0,25 g	0,5 g

VITAMINES ET MINÉRAUX

	Pour 25 g de poudre (1 portion)	%AJR***	Pour 50 g de poudre (2 portions)	%AJR***	Pour 100 g de poudre	%AJR***
Vitamine A	200 µg RE	25%	400 µg RE	50%	800 µg RE	100%
Vitamine D	1,25 µg	25%	2,5 µg	50%	5 µg	100%
Vitamine E	3 mg αTE	25%	6 mg αTE	50%	12 mg αTE	100%
Vitamine K	18,8 µg	25%	37,6 µg	50%	75,2 µg	100%
Vitamine C	20 mg	25%	40 mg	50%	80 mg	100%
Thiamine	0,28 mg	25%	0,56 mg	50%	1,12 mg	100%
Riboflavine	0,35 mg	25%	0,7 mg	50%	1,4 mg	100%
Niacine	4 mg NE	25%	8 mg NE	50%	16 mg NE	100%
Vitamine B6	0,35 mg	25%	0,7 mg	50%	1,4 mg	100%
Acide folique	50 µg	25%	100 µg	50%	200 µg	100%
Vitamine B12	0,63 µg	25%	1,26 µg	50%	2,52 µg	100%
Biotine	12,5 µg	25%	25 µg	50%	50 µg	100%
Acide pantothénique	1,5 mg	25%	3 mg	50%	6 mg	100%
Potassium	370 mg	19%	740 mg	38%	1480 mg	76%
Chlorure	120 mg	15%	240 mg	30%	480 mg	60%
Calcium	212 mg	27%	424 mg	53%	848 mg	106%
Phosphore	105 mg	15%	210 mg	30%	420 mg	60%
Magnésium	95 mg	25%	190 mg	51%	380 mg	101%
Fer	4,4 mg	32%	8,8 mg	63%	17,6 mg	126%
Zinc	2,7 mg	27%	5,4 mg	54%	10,8 mg	108%
Cuivre	0,25 mg	25%	0,5 mg	50%	1 mg	100%
Manganèse	0,5 mg	25%	1 mg	50%	2 mg	100%
Sélénium	13,8 µg	25%	27,6 µg	50%	55,2 µg	100%
Chrome	10 µg	25%	20 µg	50%	40 µg	100%
Molybdène	12,5 µg	25%	25 µg	50%	50 µg	100%
Iode	37,5 µg	25%	75 µg	50%	150 µg	100%

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

	Pour 25 g de poudre (1 portion)	Pour 50 g de poudre (2 portions)	Pour 100 g de poudre
Huile MCT de noix de coco	2,5 g	5 g	10 g
Acides aminés ramifiés BCAA	1,6 g	3,2 g	6,4 g
SLENDACOR®** - mélange exclusif et standardisé d'extraits de plantes de <i>Moringa oleifera</i> , <i>Murraya koenigii</i> et <i>Curcuma longa</i>	450 mg	900 mg	1800 mg
Y compris curcuminoïdes	25 mg	50 mg	100 mg
Extrait de mangoustan (<i>Garcinia mangostana</i>) 12:1	100 mg	200 mg	400 mg
Feuilles de thé vert matcha en poudre (<i>Camellia sinensis</i>)	80 mg	160 mg	320 mg

*** % AJR - apports journaliers recommandés pour l'adulte moyen (8 400 kJ/2 000 kcal)

** SLENDACOR® est une marque enregistrée de PLT Health Solutions-Laila Nutraceuticals LLC. Brevet américain n° 8 541 383 et brevets en instance. SLENDACOR® est une formule végétale à l'efficacité cliniquement prouvée, associée à une alimentation et une activité physique adaptées. Dans les essais cliniques 900 mg de formule SLENDACOR® ont été utilisés quotidiennement. Cette portion est incluse dans deux cocktails (50 g) SHAPE CODE® Slim Shake.

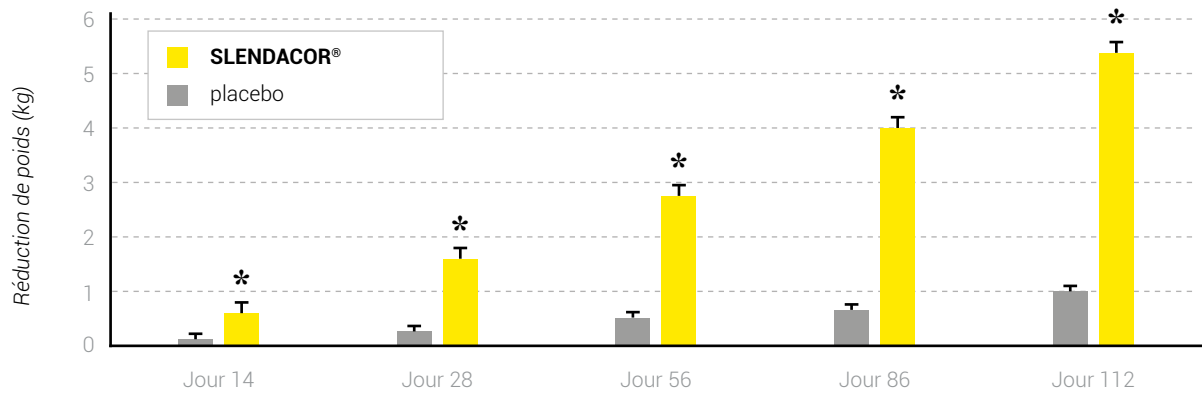
Qu'est-ce que SLENDACOR®?

SLENDACOR® est un mélange breveté, normalisé et synergique d'extraits de plantes de *Moringa oleifera*, de feuilles de *Murraya koenigii* et de rhizomes de *Curcuma longa*. Il a été **cliniquement prouvé** que la formule favorise la perte de poids^{2,3} et a été testée selon l'étalon-or des essais randomisés, en double aveugle et contrôlés par placebo.



La dose quotidienne de la formule SLENDACOR® utilisée dans les essais cliniques (900 mg) est contenue dans 2 portions (50 g) de SHAPE CODE® Slim Shake.

Des essais cliniques avec la formule ont été menés à la fois chez des personnes en surpoids en bonne santé¹, ainsi que chez des personnes obèses². Une étude menée chez 50 personnes obèses² (Clinical Trial Registration no. ISRCTN37381706) a montré qu'après 8 semaines chez les sujets utilisant SLENDACOR® **il y avait une réduction significative du poids corporel et de l'IMC** (*indice de masse corporelle*) par rapport au groupe placebo. La formule **SLENDACOR® (900 mg/jour)** a été utilisée **en association avec un régime de 2000 kcal/ jour et une activité physique de 30 minutes** pendant 5 jours par semaine. Il a également été démontré que la formule aide à maintenir une glycémie normale; de plus elle est sûre et bien tolérée. En 2018, une autre étude¹ a été menée auprès de 140 personnes en bonne santé en surpoids pendant 16 semaines. Les sujets ont reçu **900 mg de la formule par jour** (en deux doses de 450 mg), en outre, ils ont utilisé un **régime hypocalorique (1800 kcal/jour)** en combinaison avec une **activité physique quotidienne de 30 minutes** (5 jours par semaine). Les études ont montré que la formule est efficace pour soutenir le contrôle du poids. Une réduction statistiquement significative (*p<0,0001) **du poids corporel, du tour de taille et du tour de hanche a été notée à partir du jour 14** (*Figure 1*). **Après 16 semaines (112 jours) la perte de poids moyenne était de 5,36 kg, l'IMC a baissé en moyenne de 2,05 et le tour de taille de 5,08 cm.** Il a été démontré que la perte de poids était principalement associée à la réduction de la graisse corporelle. De plus, le mélange était propice au maintien de taux de cholestérol sanguin normaux. Il a également été noté que la formule est bien tolérée par les sujets et que son utilisation est sûre. Les résultats de l'essai clinique ont été **publiés en 2018** dans la revue scientifique très impactée **Diabetes, Obesity & Metabolism (IF₂₀₁₈ 6.13)**. Indépendamment des résultats des essais cliniques, des **tests d'innocuité** de la formulation ont été réalisés, conformément aux exigences de l'OCDE, les résultats de ces études sont **également publiés**, la formule montre un **profil d'innocuité élevé**⁴.



Dessin 1. Résultats de l'étude clinique portant sur 140 volontaires sains en surpoids. La dose quotidienne appliquée de SLENDACOR® 900 mg, conditions de test supplémentaires: un régime de 1800 kcal/jour combiné à une activité physique de 30 minutes par jour (5 jours par semaine). Sur la base de².

SHAPE CODE® Slim Shake contient également tous les nutriments les plus importants, qui sont une partie essentielle de l'alimentation quotidienne. Ils ont été sélectionnés de telle sorte qu'en plus de la fonction nutritionnelle, ils favorisent également le contrôle du poids et la perte de kilogrammes inutiles. Ce sont entre autres: 2 types de protéines, 3 types de fibres alimentaires, l'huile MCT et l'érythritol et la stévia - édulcorants naturels.

Les protéines sont le macronutriment de base de l'alimentation quotidienne humaine. Un apport adéquat en protéines dans l'alimentation est un facteur nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme. Un régime avec un apport accru en protéines peut favoriser la perte de poids en augmentant la sensation de satiété et en augmentant la thermogenèse⁵. Pour le contrôle du poids, surtout bénéfique est une alimentation riche en **acides aminés à chaîne ramifiée (BCAA, branched-chain amino acids)**, tels que la valine, la leucine et l'isoleucine. Ces acides aminés favorisent la croissance musculaire maigre. En combinaison avec la perte de masse grasse dans le processus de perte de poids, ils vous permettent d'obtenir une belle silhouette mince basée sur la masse maigre. De plus, pendant la perte de poids, les BCAA aident à maintenir un métabolisme glucidique stable⁵.

Les protéines contenues dans SHAPE CODE® Slim Shake sont des protéines végétales de la plus haute qualité avec une teneur élevée en acides aminés BCAA.

La protéine de levure est de marque, protéine 100% naturelle végétalienne avec une composition unique et une méthode de production brevetée. Elle se caractérise par une teneur très élevée en acides aminés **BCAA (la teneur totale en valine, leucine et isoleucine est de 23,3%)**. Elle contient non seulement un ensemble complet d'acides aminés (y compris tous les acides aminés essentiels), mais également des vitamines B, des minéraux (y compris le zinc, le magnésium, le sélénium) et le bêta-glucane. Elle est très bien absorbée par le tractus gastro-intestinal et sa digestion se fait progressivement, ce qui entraîne **une sensation de satiété prolongée**.

La protéine de pois chiche est également une protéine végétalienne **unique**, rarement présente dans ce type de produits (en raison du prix très élevé), avec une forte teneur en BCAA (17%) et une composition unique. En plus des acides aminés, elle contient également des vitamines (A et E), du potassium, du magnésium, du calcium, du fer et du zinc.

Quel est l'effet des acides gras triglycérides à chaîne moyenne (MCT; *medium chain triglicerydes*) obtenus à partir de l'huile de coco?

Les MCT sont des graisses dont le processus de digestion et d'absorption est différent de celui des graisses typiques. La digestion des MCT ne nécessite pas la présence de l'enzyme lipase et des sels biliaires émulsifiants et est donc plus rapide et plus facile qu'avec les homologues à longue chaîne⁶. L'huile de coco est la source des

MCT utilisés dans le SHAPE CODE® Slim Shake. Il n'y a pas d'autres sources directes ajoutées de graisses à longue chaîne dans la recette du cocktail (à l'exception de celles présentes en petites quantités dans d'autres ingrédients).

De nombreuses études cliniques ont montré que la consommation d'huile MCT favorise la perte de poids, principalement en augmentant la dépense énergétique (thermogenèse)^{7,8}. Les graisses MCT s'accumulent dans les cellules graisseuses (adipocytes) moins que les graisses «ordinaires». La consommation de MCT augmente la sensation de satiété, favorisant le contrôle du poids⁹.

SHAPE CODE® Slim Shake contient jusqu'à 3 types de fibres alimentaires solubles. Ce sont: la pectine, l'inuline et la fibre d'acacia. Pourquoi la fibre favorise-t-elle le contrôle du poids?

La fibre a des propriétés gonflantes, lestantes et prébiotiques. Elle n'est pas absorbée par le tractus gastro-intestinal, mais à mesure qu'elle gonfle dans l'estomac, elle augmente la sensation de satiété. Elle favorise également le bon fonctionnement des intestins, stimule leur péristaltisme et soutient le développement d'une microflore intestinale bénéfique.

Les pectines ont de nombreuses propriétés bénéfiques pour la santé. Elles aident à réduire l'absorption du cholestérol et du glucose; elles se lient également aux métaux lourds dans le tractus gastro-intestinal et favorisent également l'absorption du fer, du calcium et du magnésium par les intestins. Elles soutiennent un péristaltisme intestinal approprié, protégeant contre la constipation chronique¹⁰.

L'inuline de la racine de chicorée n'est pas digérée par le corps humain, tandis que dans le gros intestin, elle est fermentée¹¹, influençant positivement la microflore intestinale, stimulant la croissance de bactéries bénéfiques, ce qui en fait un prébiotique. Ainsi, elle fait partie des ingrédients alimentaires dits fonctionnels qui ont un effet positif sur la santé humaine^{12,13}. En stimulant le péristaltisme intestinal, elle aide à éliminer et à maintenir un poids corporel sain¹¹.

La fibre d'acacia est le troisième type de fibre soluble contenu dans le SHAPE CODE® Slim Shake. Comme l'inuline, c'est un prébiotique qui stimule le développement de la microflore intestinale naturelle; favorise le contrôle et la perte de poids, soutient le péristaltisme intestinal, régule les selles et prévient la constipation chronique¹⁴. Elle aide également à maintenir un taux de cholestérol sanguin optimal¹⁵.

Le produit contient de l'érythritol et des glycosides de stéviol. Ce sont des édulcorants entièrement naturels très précieux et sans calories.

L'érythritol a un profil de saveur similaire à celui du saccharose. L'index glycémique et la teneur en calorie de l'érythritol sont nuls. Cela signifie que sa présence dans l'alimentation n'affecte pas la glycémie. En plus de sa fonction édulcorante, l'érythritol possède des propriétés antioxydantes, protégeant les cellules contre les effets néfastes des radicaux libres d'oxygène¹⁶. L'érythritol, contrairement au saccharose, est inoffensif pour les dents et peut réduire la formation de plaque dentaire et inhiber la croissance de bactéries nocives dans la bouche, encore mieux que le xylitol, qui est généralement connu pour ces propriétés¹⁷.

Les glycosides de stéviol sont également un édulcorant entièrement naturel. C'est un groupe d'ingrédients précieux contenus dans la plante *Stevia rebaudiana* – ces composés sont 300 à 400 fois plus sucrés que le sucre, par conséquent, leur ajout à la recette de SHAPE CODE® Slim Shake est très faible. Les glycosides de stéviol sont zéro calorique et ne sont pas absorbés dans le tube digestif humain¹⁸.

Quels sont les effets des ingrédients supplémentaires contenus dans le cocktail: extrait de mangoustan (*Garcinia mangostana*) 12:1 et feuilles de thé vert matcha (*Camellia sinensis*)?

L'extrait de mangoustan contenu dans le produit présente à côté de son nom le **rapport 12:1 – ce qu'on appelle le rapport DER – que signifie-t-il ?** Le rapport DER (ang. drug extract ratio) indique la quantité de milligrammes

de la matière végétale, utilisée pour obtenir un milligramme de l'extrait. Si une portion du cocktail contient 100 milligrammes d'extrait de fruit de Garcinia, un DER 12:1 signifie que 1 200 milligrammes de matière première ont été utilisés pour obtenir cette portion.

Les fruits de mangoustan sont la matière première utilisée en raison de leurs propriétés pro-santé, telles que les antioxydants, la réduction de poids en inhibant l'adipogenèse (la formation de cellules graisseuses) et la régulation du taux de cholestérol sanguin^{19,20}. En raison de son potentiel d'action possible en faveur du contrôle du poids (prouvé par des études cliniques), le garcinia est l'une des matières premières végétales les plus intéressantes dans ce domaine. Selon les rapports, en 2012 aux États-Unis, les compléments alimentaires contenant du fruit de garcinia se classaient au 12e rang des compléments alimentaires les plus vendus dans le pays, générant un chiffre d'affaires de plus de 180 millions de dollars sur cette période¹⁹.

Le thé vert matcha contient de nombreux composés du groupe des catéchines (appartenant aux flavonoïdes), dont le plus important est le gallate d'épigallocatechine (EGCG). Les catéchines ont des propriétés antioxydantes, aident à maintenir une pression artérielle optimale et une fonction cardiaque adéquate; L'EGCG a un effet documenté sur le soutien du contrôle du poids²¹.

Qu'est-ce qui distingue SHAPE CODE® Slim Shake?

- ▶ **Formule à double usage:** complément ou remplacement partiel de l'alimentation quotidienne et action favorisant la perte de surpoids.
- ▶ **L'ingrédient testé cliniquement – SLENDACOR®** cliniquement prouvé pour favoriser la perte de poids.
- ▶ **94% de la composition est constituée d'ingrédients NATURELS**, le cocktail a été enrichi uniquement d'un mélange de vitamines et de minéraux, TOUS LES AUTRES ingrédients (y compris les édulcorants et les arômes) sont NATURELS.
- ▶ Contient **de précieux acides gras à chaîne moyenne (MCT)** provenant de l'huile de coco et deux **protéines complètes** différentes de pois chiches et de levure, riches en **acides aminés BCAA** (valine, isoleucine et leucine).
- ▶ Contient jusqu'à **trois types de fibres alimentaires**.
- ▶ Il convient à la consommation **des VEGAN et des végétariens** (sans ingrédients d'origine animale); **La VITAMINE D3 contenue dans le prémélange de vitamines est également d'origine végétale et est VEGAN.**
- ▶ Le produit **NE CONTIENT PAS de gluten, de lactose, de soja ou de sucre ajouté.**
- ▶ Le produit **NE CONTIENT PAS de conservateurs, de colorants artificiels, d'édulcorants artificiels, d'arômes artificiels, de matières de remplissage artificielles et EST EXEMPT D'OGM** – les matières premières utilisées pour développer le supplément NE proviennent PAS de plantes génétiquement modifiées.
- ▶ **Une richesse de SAVEURS - chaque jour, le cocktail peut avoir un goût DIFFÉRENT! Vous pouvez saupoudrer une SAVEUR NATURELLE** dans la saveur de votre choix **avec le cocktail classique VANILLE-CRÈME** juste AVANT de consommer et d'expérimenter! Arômes naturels au choix: **MENTHE, CAMEL SALÉ, FRAISE, BAIE et CAFÉ.** Vous pouvez également ajouter **des légumes ou des fruits frais** au cocktail et le mélanger avant de le consommer.

SHAPE CODE® Slim Shake est disponible sous la forme de:

- ▶ **EMBALLAGES de 750 g** contenant **jusqu'à 30 PORTIONS** DANS UN EMBALLAGE – **SHAPE CODE® Slim Shake 750 g.**
- ▶ **PORTIONS UNIQUES de 25 g**, qui peuvent être facilement emportées au travail ou en voyage – **SHAPE CODE® Slim Shake 25 g.**
- ▶ **ENSEMBLE DE SAVEURS: SHAPE CODE® Best Flavours – 10 sachets de 5 saveurs**, chaque sachet contient UNIQUEMENT DES INGRÉDIENTS NATURELS, y compris des arômes naturels et de l'inuline.

i La bibliographie de la préparation SHAPE CODE® Slim Shake se trouve sur une carte reliure séparée.

Bibliographie

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/Postepy 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.