



9 loại sinh tố bổ sung cho cơ thể

dieudinhduong.com

Thành phần:

Kale

- Là nữ hoàng của các loại rau giúp cung cấp vitamin A để hỗ trợ thị lực, vitamin C để thúc đẩy khả năng miễn dịch và vitamin K để duy trì xương chắc khỏe

Rau bina

- Chứa nhiều vitamin K giúp tăng cường sức khỏe xương đồng thời là nguồn bổ sung vitamin A, vitamin B, sắt, magie, chất xơ có tác dụng bổ mắt, gan & hệ tiêu hóa.

Táo

- Cung cấp vitamin C và chất xơ dồi dào, tốt cho quá trình tiêu hóa và duy trì hệ tiêu hóa khỏe mạnh.

Dứa

- Với hàm lượng cao mangan, vitamin C & sự kết hợp của các enzyme giúp duy trì vòng eo thon gọn, hỗ trợ chống viêm hiệu quả.

Dưa chuột

- Rất nhiều nước và chất xơ, đồng thời chứa nhiều vitamin K, vitamin A - chất chống oxy hóa mạnh giúp kháng viêm hiệu quả.

Chuối

- Là loại quả giàu vitamin B6, kali, chất xơ & vitamin C giúp giảm huyết áp, cải thiện tâm trạng, tốt cho não.

Tảo Spirulina

- Phycocyanin là chất tạo nên màu xanh lam độc đáo của tảo xoắn Spirulina có khả năng trung hòa các gốc tự do hạn chế quá trình oxy hóa, kháng viêm hiệu quả. Tảo xoắn có tác dụng chống ung thư, bảo vệ tim mạch, kiểm soát đường trong máu

Mật ong

- Chứa axit amin, vitamin giúp chống oxy hóa, kháng khuẩn.



Bảng giá trị dinh dưỡng:

Khẩu phần	330ml
Calo	114kcal
Tổng chất béo 0.5g	2%
Tổng số đường 17.6g	
Đường bổ sung 0g	
Protein 3.3g	7%
Chất xơ 3.2g	12%
Vitamin C 60.1g	86%
Canxi 85mg	12%
Sắt 3mg	19%
Kali 416.6mg	9%

Thành phần:

Bí đỏ

- Là nguồn cung vitamin A giúp tăng cường hệ thống miễn dịch và chống lại nhiễm trùng, hỗ trợ sáng mắt giúp tái tạo tế bào da nhanh hơn.

Táo

- Cung cấp vitamin C và chất xơ dồi dào, tốt cho quá trình tiêu hóa và duy trì hệ tiêu hóa khỏe mạnh.

Dứa

- Với hàm lượng cao mangan, vitamin C & sự kết hợp của các enzyme giúp duy trì vòng eo thon gọn, hỗ trợ chống viêm hiệu quả.

Chuối

- Là loại quả giàu vitamin B6, kali, chất xơ & vitamin C giúp giảm huyết áp, cải thiện tâm trạng, tốt cho não.

Hạt bí

- Là loại hạt có chất chống oxy hóa tốt như carotenoids và vitamin E.

Đậu xanh

- Là loại hạt giàu chất chống oxy hóa mạnh như axit phenolic, flavonoid, axit caffeic, axit cinnamic có tác dụng kháng viêm, điều hòa thân nhiệt, ngăn ngừa sốc nhiệt đồng thời là nguồn bổ sung chất xơ cho cơ thể.

Mật ong

- Chứa axitamin, vitamin giúp chống oxy hóa, kháng khuẩn.



Bảng giá trị dinh dưỡng:

Khẩu phần	330ml
Calo	235kcal
Tổng chất béo 2.5g	7%
Tổng số đường 18.4g	
Đường bổ sung 0g	
Protein 9.7g	19%
Chất xơ 3.3g	12%
Vitamin C 26g	37%
Canxi 59.3mg	8%
Sắt 2.6mg	17%
Kali 768mg	16%

Thành phần:

Dưa hấu

- Là loại quả chứa nhiều nước (92%) cung cấp vitamin A có nhiều carotenoids gồm beta-carotene và lycopene đồng thời có Cucurbitacin E là các chất chống oxy hóa giúp bảo vệ da chống lại tác hại ánh nắng mặt trời, kháng viêm và tăng miễn dịch hiệu quả.

Cà chua

- Là loại quả nhiều nước (95%) chứa nhiều lycopene có tác dụng chống oxy hóa bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời.

Bơ

- Là loại quả giàu Omega3, vitamin E, vitamin B, kali hỗ trợ giảm viêm, giúp da sáng đẹp, mịn màng.

Củ dền

- Là loại củ chứa nhiều sắc tố màu betacyanin giúp thải độc gan hiệu quả, bổ máu và giảm cholesterol hiệu quả.

Táo

- Cung cấp vitamin C và chất xơ dồi dào, tốt cho quá trình tiêu hóa và duy trì hệ tiêu hóa khỏe mạnh.

Dứa

- Với hàm lượng cao mangan, vitamin C & sự kết hợp của các enzyme giúp duy trì vòng eo thon gọn, hỗ trợ chống viêm hiệu quả.

Mật ong

- Chứa axit amin, vitamin giúp chống oxy hóa, kháng khuẩn.



Bảng giá trị dinh dưỡng:

Khẩu phần	330ml
Calo	110kcal
Tổng chất béo 3.3g	9%
Tổng số đường 20.2g	
Đường bổ sung 0g	
Protein 2.3g	5%
Chất xơ 1.6g	6%
Vitamin C 32.4g	46%
Canxi 37.4mg	5%
Sắt 2.2mg	14%
Kali 462.8mg	10%

Thành phần:

Rau bina

- Chứa nhiều vitamin K giúp tăng cường sức khỏe xương đồng thời là nguồn bổ sung vitamin A, vitamin B, sắt, magie, chất xơ có tác dụng bổ mắt, gan & hệ tiêu hóa.

Cần tây

- Có khả năng kiềm hóa cao giúp cân bằng pH cho cơ thể. Cần tây cũng là nguồn bổ sung chất xơ và chất chống oxy hóa dồi dào hỗ trợ thải độc, giảm viêm hiệu quả.

Táo

- Cung cấp vitamin C và chất xơ dồi dào, tốt cho quá trình tiêu hóa và duy trì hệ tiêu hóa khỏe mạnh.

Xoài

- Không chỉ giàu chất xơ và chất chống oxy hóa mà còn là một trong những loại trái cây giàu vitamin A, vitamin C và các khoáng chất như kali, canxi và photpho.

Chuối

- Là loại quả giàu vitamin B6, kali, chất xơ & vitamin C giúp giảm huyết áp, cải thiện tâm trạng, tốt cho não.

Dứa

- Với hàm lượng cao mangan, vitamin C & sự kết hợp của các enzyme giúp duy trì vòng eo thon gọn, hỗ trợ chống viêm hiệu quả.

Dưa chuột

- Rất nhiều nước và chất xơ, đồng thời chứa nhiều vitamin K, vitamin A - chất chống oxy hóa mạnh giúp kháng viêm hiệu quả.

Đậu trắng

- Là nguồn cung cấp chất xơ & protein thực vật dồi dào, đồng thời chứa vitamin B6, vitamin B9 (acid folic/folate), magie.

Mật ong

- Chứa axit amin, vitamin giúp chống oxy hóa, kháng khuẩn.



Bảng giá trị dinh dưỡng:

Khẩu phần	330ml
Calo	158kcal
Tổng chất béo 0.6g	1%
Tổng số đường 21.9g	
Đường bổ sung 0g	
Protein 5g	10%
Chất xơ 3.1g	12%
Vitamin C 38g	54%
Canxi 98.3mg	14%
Sắt 3.6mg	23%
Kali 285.5mg	6%

Thành phần:

Rau bina

- Chứa nhiều vitamin K giúp tăng cường sức khỏe xương đồng thời là nguồn bổ sung vitamin A, vitamin B, sắt, magie, chất xơ có tác dụng bổ mắt, gan & hệ tiêu hóa.

Bơ

- Là loại quả giàu Omega3, vitamin E, vitamin B, kali hỗ trợ giảm viêm, giúp da sáng đẹp, mịn màng.

Dưa chuột

- Rất nhiều nước và chất xơ, đồng thời chứa nhiều vitamin K, vitamin A - chất chống oxy hóa mạnh giúp kháng viêm hiệu quả.

Dứa

- Với hàm lượng cao mangan, vitamin C & sự kết hợp của các enzyme giúp duy trì vòng eo thon gọn, hỗ trợ chống viêm hiệu quả.

Cam

- Là một nguồn giàu vitamin C, cam giúp chống oxy hóa, thúc đẩy sản sinh Collagen cho làn da thêm sáng, mịn.

Mật ong

- Chứa axit amin, vitamin giúp chống oxy hóa, kháng khuẩn.



Bảng giá trị dinh dưỡng:

Khẩu phần	330ml
Calo	176kcal
Tổng chất béo 7.2g	20%
Tổng số đường 23.6g	
Đường bổ sung 0g	
Protein 2.9g	6%
Chất xơ 1.8g	7%
Vitamin C 42.9g	61%
Canxi 92mg	13%
Sắt 2.6mg	16%
Kali 427.8mg	9%

Thành phần:

Củ dền

- Là loại củ chứa nhiều sắc tố màu betacyanin giúp thải độc gan hiệu quả, bổ máu và giảm cholesterol hiệu quả.

Cà rốt

- Là một nguồn giàu vitamin A, vitamin K và chất xơ giúp mắt thêm sáng khỏe.

Cam

- Là một nguồn giàu vitamin C, cam giúp chống oxi hóa, thúc đẩy sản sinh Collagen cho làn da thêm sáng, mịn.

Chuối

- Là loại quả giàu vitamin B6, kali, chất xơ & vitamin C giúp giảm huyết áp, cải thiện tâm trạng, tốt cho não.

Hạt chia

- Là nguồn bổ sung chất xơ, omega 3, selen và vitamin nhóm B.

Mật ong

- Chứa axit amin, vitamin giúp chống oxi hóa, kháng khuẩn.

dieudinhduong.com



Bảng giá trị dinh dưỡng:

Khẩu phần	330ml
Calo	135kcal
Tổng chất béo 0.3g	1%
Tổng số đường 23.7g	
Đường bổ sung 0g	
Protein 2.9g	6%
Chất xơ 4.3g	16%
Vitamin C 25.2g	36%
Canxi 45.6mg	6%
Sắt 1.3mg	8%
Kali 691.2mg	15%

Thành phần

Dâu tây

- Trong dâu tây có chứa anthocyanins giúp đốt cháy chất béo dự trữ, giảm viêm, tăng cường sức khỏe xương, tốt cho hệ tim mạch.

Táo

- Cung cấp vitamin C và chất xơ dồi dào, tốt cho quá trình tiêu hóa và duy trì hệ tiêu hóa khỏe mạnh.

Củ dền

- Là loại củ chứa nhiều sắc tố màu betacyanin giúp thải độc gan hiệu quả, bổ máu và giảm cholesterol hiệu quả.

Cà rốt

- Là một nguồn giàu vitamin A, vitamin K và chất xơ giúp mắt thêm sáng khỏe.

Cam

- Là một nguồn giàu vitamin C, cam giúp chống oxy hóa, thúc đẩy sản sinh Collagen cho làn da thêm sáng, mịn.

Đậu trắng

- Là nguồn cung cấp chất xơ & protein thực vật dồi dào, đồng thời chứa vitamin B6, vitamin B9 (acid folic/folate), magie.

Mật ong

- Chứa axit amin, vitamin giúp chống oxy hóa, kháng khuẩn.

Bột quế hữu cơ

- Quế là gia vị mang tính ấm với vị cay ngọt đặc trưng giúp tăng hương & vị cho sinh tố thêm thơm ngon



Bảng giá trị dinh dưỡng:

Khẩu phần	330ml
Calo	201kcal
Tổng chất béo 0.9g	3%
Tổng số đường 22.3g	
Đường bổ sung 0g	
Protein 7g	14%
Chất xơ 5.2g	19%
Vitamin C 63.6g	91%
Canxi 71.1mg	10%
Sắt 3.3mg	21%
Kali 424.8mg	9%

Thành phần

Xoài

- Không chỉ giàu chất xơ và chất chống oxy hóa mà còn là một trong những loại trái cây giàu vitamin A, vitamin C và các khoáng chất như kali, canxi và phốt pho.

Chuối

- Là loại quả giàu vitamin B6, kali, chất xơ & vitamin C giúp giảm huyết áp, cải thiện tâm trạng, tốt cho não.

Dứa

- Với hàm lượng cao mangan, vitamin C & sự kết hợp của các enzyme giúp duy trì vòng eo thon gọn, hỗ trợ chống viêm hiệu quả.

Táo

- Cung cấp vitamin C và chất xơ dồi dào, tốt cho quá trình tiêu hóa và duy trì hệ tiêu hóa khỏe mạnh.

Gừng

- Với đặc tính làm ấm cơ thể, chống viêm & giảm cholesterol.



Bảng giá trị dinh dưỡng:

Khẩu phần	330ml
Calo	130kcal
Tổng chất béo 0.5g	1%
Tổng số đường 27.2g	
Đường bổ sung 0g	
Protein 1.4g	3%
Chất xơ 3.6g	13%
Vitamin C 60g	86%
Canxi 23.7mg	3%
Sắt 1.1mg	7%
Kali 305.4mg	6%