

# plexus Greens™

## Nutrition pratique et délicieuse pour votre famille

S'efforcer d'avoir plus de fruits et de légumes dans votre alimentation ne devrait pas vous laisser dépasser ou inquiet des lacunes nutritionnelles potentielles. Plexus Greens est un mélange de poudre fonctionnel et à prendre à la course qui vous aide à obtenir plus de légumes verts chaque jour pour soutenir une routine de bien-être quotidienne bien équilibrée.



## Votre vie n'est pas moyenne - votre mélange de Greens ne devrait pas l'être non plus.

Plexus Greens est tout ce que vous aimez dans une poudre de légumes verts, encore meilleure avec un mélange de thé kombucha :

- **La fermentation** aide à maintenir et à améliorer la capacité d'antioxydants et nutritionnelle des fruits et légumes.
- **La vitamine C** dans la formule Greens protège contre les effets indésirables des radicaux libres et est un facteur dans le développement et le maintien des os, du cartilage, des dents et des gencives.
- **Goût sophistiqué** pour les adultes, mais assez sucré et fruité pour les enfants.

## Ne laissez pas un horaire chargé vous empêcher d'être en meilleure santé.

Lorsque vous êtes constamment en mouvement, il peut être difficile de trouver le temps d'insérer plus de fruits et de légumes dans votre diète. Mais manger une variété d'aliments colorés à base de plantes peut garantir que votre alimentation contient une gamme de phytonutriments bénéfiques pour la santé. De nombreuses options rapides sont remplies de sucre et manquent les nutriments que vous recherchez, ce qui vous laisse sans énergie et en vouloir plus. Vous avez besoin d'un moyen propre et pratique de donner à votre corps la nutrition dont il a besoin afin que vous puissiez suivre le rythme de votre vie.

## Soyez nourri et soutenez votre diète quotidienne.

Nous savons que vous voulez vous donner, à vous et à votre famille, la meilleure santé possible. C'est pourquoi vous avez besoin d'une marque de confiance qui comprend qui vous êtes et peut vous aider à vous sentir à votre meilleur. Greens est un mélange de poudre

fonctionnel et pratique à prendre sur le pouce qui vous aide, vous et votre famille, à obtenir plus de légumes verts chaque jour pour soutenir une routine de bien-être quotidienne bien équilibrée. Doté d'un mélange exclusif d'ingrédients, Greens simplifie le bien-être de tout le corps afin que vous et votre famille puissiez profiter de plus de moments ensemble.

## Moins d'inquiétude. Plus de bien-être.

Et si l'incorporation d'une variété de nutriments à partir de fruits et légumes colorés dans votre diète n'avait pas besoin d'être si éprouvante et exigeante? Avec Plexus Greens, une meilleure santé est faite pour s'adapter à votre emploi du temps, et non l'inverse. Profitez de Greens où que vous alliez et donnez à votre famille plus de Santé et Bonheur florissants qu'ils méritent avec ces avantages et plus encore :

- **Propre, vert et nutritif** — Soutenez votre régime quotidien avec des nutriments provenant d'une variété colorée d'aliments à base de plantes et des antioxydants améliorés provenant de l'ajout d'un mélange de thé kombucha.
- **Compatible avec votre style de vie actuelle** — Ajoutez à vos produits Plexus® préférés, des jus, des smoothies ou des vinaigrettes. Il se mélange facilement dans les breuvages, les smoothies, la compote de pommes et même le yogourt pour un coup de pouce puissant à votre journée.
- **Essentiels en déplacement** — Simplifiez votre vie bien remplie avec cette façon délicieuse et satisfaisante d'obtenir plus de légumes verts dans votre diète et d'aider à combler les lacunes nutritionnelles indésirables.



## Saviez-vous?

- Chaque couleur dans les fruits et légumes indique une abondance de phytonutriments spécifiques.<sup>1</sup>
- Manger une variété d'aliments colorés à base de plantes peut être un moyen efficace d'obtenir une gamme de nutriments dont votre corps a besoin.<sup>1</sup>
- L'apport quotidien en phytonutriments des plantes contribue à un sentiment général de bien-être.<sup>2</sup>
- On estime que seulement 9% des adultes mangent la quantité recommandée de légumes par jour.<sup>3</sup>
- On estime que seulement 12% des adultes mangent la quantité recommandée de fruits par jour.<sup>3</sup>
- On estime que seulement 15% des enfants mangent une grande variété de fruits et légumes.<sup>4</sup>
- La fermentation des fruits et légumes augmente souvent le contenu nutritionnel.<sup>5</sup>
- Manger une variété d'aliments à base de plantes peut aider à s'assurer que votre alimentation contient les nutriments dont votre corps a besoin.<sup>6</sup>

## Principaux bienfaits et caractéristiques de Greens

- Propre, vert et nutritif.
- Un moyen pratique et délicieux d'obtenir plus de légumes verts dans votre diète quotidienne.
- Fournit des antioxydants.
- Se mélange bien avec d'autres produits Plexus® pour soutenir une routine de bien-être quotidienne bien équilibrée.
- La fermentation aide à maintenir et à améliorer la capacité d'antioxydants et nutritionnelle des fruits et légumes.
- L'apport quotidien en phytonutriments des plantes contribue au sentiment général de bien-être.
- Comprend un mélange de thé kombucha.
- Aide au développement et à l'entretien des os, du cartilage, des dents et des gencives.
- Diminue les effets indésirables des radicaux libres.
- Délicieuse saveur de baies de jardin.
- Seulement 15 calories par portion.
- Sans sucre ajouté.
- Sucré avec de l'extrait de feuille de Stévia.
- Seulement 6 grammes de glucides par portion.
- Sans gluten, végétalien et sans OGM.
- Aucun colorant, saveur, édulcorant ou agent de conservation artificiel.

## Qui devrait utiliser Plexus Greens™?

Ce délicieux mélange à la saveur de baies de jardin est parfait pour toutes les personnes qui veulent se sentir en confiance en sachant qu'ils soutiennent leur santé et leur bien-être en améliorant leur nutrition quotidienne. Greens est un mélange de poudre à prendre sur le pouce qui nourrit la santé de tous les corps de votre famille et réduit le stress d'éviter les carences nutritionnelles potentielles tout en gérant une vie bien remplie.

### Voici comment ça fonctionne :

#### Acheter Plexus Greens

Obtenez votre réserve de 30 jours de Greens et ajoutez-les à votre commande de souscription.

#### Mélangez-le

Mélangez 1 cuillère de Greens avec 16 onces (475 ml) d'eau froide pour vraiment profiter de la saveur des baies de jardin, ou ajoutez-les à votre breuvage, Shake, smoothie ou yogourt préféré pour vous donner un coup de pouce qui est très bon et sans culpabilité.

#### Sachez faire la différence que vous fournissent les bons nutriments!

Nourrissez le bien-être de votre corps avec les nutriments et les antioxydants ajoutés dont il a besoin.



#### Sources:

1. "Eating an assortment of colorful fruits, vegetables can help commissary customers get complete range of needed vitamins, minerals." Indian eGov Newswire, 3 Apr. 2020, p. NA. Gale OneFile: News, link.gale.com/apps/doc/A619309483/STND?u=uphoenix&sid=ebsco&xid=a0bb8be4. Accessed 23 July 2021.
2. Mary M. Murphy, Leila M. Barraj, Dena Herman, Xiaoyu Bi, Rachel Cheatham, R. Keith Randolph, Phytonutrient Intake by Adults in the United States in Relation to Fruit and Vegetable Consumption, Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, Volume 112, Issue 2, 2012, Pages 222-229, ISSN 2212-2672, <https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.08.044>.
3. <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/division-information/media-tools/adults-fruits-vegetables.html>
4. Hoy MK, Clemens J, Martin C, Moshfegh A. Fruit and Vegetable Intake Among Children by Level of Variety, What We Eat in America, NHANES 2013-2016. Curr Dev Nutr. 2020;4: 206-206. doi:10.1093/cdn/nzaa043\_057.
5. Marco ML, Sanders ME, Gänzle M, Arrieta MC, Cotter PD, De Vuyst L, Hill C, Holzapfel W, Lebeer S, Merenstein D, Reid G. The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP) consensus statement on fermented foods. Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology. 2021 Mar;18(3):196-208.
6. Kimmons J, Gillespie C, Seymour J, Serdula M, Blanck HM. Fruit and vegetable intake among adolescents and adults in the United States: percentage meeting individualized recommendations. Medscape J Med. 2009;11(1):26. Epub 2009 Jan 26. PMID: 19295947; PMCID: PMC2654704.

## Questions posées fréquemment

### Qu'est-ce qui distingue Plexus Greens™?

La popularité de la poudre Greens continue de croître, mais certains produits sur le marché ajoutent des sucres inutiles et un excès de calories à leurs ingrédients bénéfiques. Plexus Greens améliore ses avantages avec des ingrédients tels que des fruits et légumes fermentés ainsi qu'un mélange de thé kombucha pour aider à promouvoir le bien-être général de votre famille. Greens met les besoins de tous les corps de votre famille en premier avec un mélange de légumes vert foncé et de fruits colorés, 3 grammes de fibres alimentaires, sans sucre ajouté et seulement 15 calories par portion.

### Qui devrait prendre Greens?

Parce que les fruits et légumes sont essentiels à une alimentation sensible, Greens est idéal pour tout le monde, en particulier pour les personnes qui veulent compléter leur alimentation quotidienne, combler les lacunes nutritionnelles et simplifier leur routine de bien-être lorsqu'ils sont en déplacement.

### Est-ce que je pourrai ressentir une différence après avoir bu Greens?

Des études suggèrent que les personnes ayant des consommations régulières et plus élevées de fruits et légumes se sentent mieux, à la fois mentalement et émotionnellement, sans l'ennui post-sucre des jus de fruits et de légumes typiques chargés de sucres ajoutés. Rafraîchissez-vous et nourrissez-vous quotidiennement avec les nutriments de fruits et légumes de Greens!

### Est-ce que Greens remplace mes portions quotidiennes de fruits et légumes?

Greens ne remplace pas la consommation de fruits et légumes entiers, mais constitue un moyen pratique et délicieux d'obtenir plus de nutriments à partir de légumes vert foncé et de fruits colorés dans votre alimentation. Greens est un coup de pouce délicieux et bénéfique!

### Est-ce que Greens est sécuritaire pour la famille?

Oui! Greens est sécuritaire à partager avec la famille.

### Est-ce que je peux utiliser Greens avec d'autres produits ?

Oui! Le fait d'ajouter une nutrition complète avec tout produit Plexus® se jumelle bien avec des plans de bien-être ciblés comme soutenir votre style de vie active.

### Est-ce qu'il y a une limite de portions Greens que je peux prendre par jour?

Les enfants ne doivent pas dépasser une portion par jour. Les adultes peuvent profiter de Plexus Greens au besoin.

### Est-ce que je peux mélanger Greens avec d'autres breuvages de Plexus?

Oui! La délicieuse saveur de baies de jardin de Greens est conçue pour avoir bon goût seule ou mélangée à d'autres breuvages de Plexus comme HydroPlex, Active et Slim. C'est un excellent ajout à presque tout!

### Est-ce qu'il est sécuritaire de prendre Greens pendant la grossesse ou l'allaitement?

Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, consultez un professionnel des soins de santé avant de l'utiliser.

### Est-ce que Greens est sans gluten, végétalien et sans OGM?

Oui! Greens est sans gluten, végétalien et sans OGM.

### Est-ce que Greens contient de la caféine?

Greens ne contient pas de caféine.



## Glossaire des ingrédients

<b>Nutrition Facts</b>	
<b>Valeur nutritive</b>	
Per Scoop (7.4 g) Pour mesure (7.4 g)	
	% Daily Value* / % valeur quotidienne*
<b>Calories 15</b>	
<b>Fat / Lipides</b> 0 g	0%
Saturated / saturés 0 g	0%
+ Trans / trans 0 g	
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 6 g	
Fibre / Fibres 3 g	11%
Sugars / Sucres 1 g	1%
<b>Protein / Protéines</b> 0.3 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0 mg	0%
<b>Sodium</b> 10 mg	1%
Potassium 40 mg	1%
Calcium 10 mg	1%
Iron / Fer 0.5 mg	3%
Vitamin C / Vitamine C 7 mg	8%
*5% or less is a little, 15% or more is a lot	
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup	

**Vinaigre de cidre de pomme** — Le vinaigre de cidre de pomme contient de l'acide acétique et divers composés bioactifs, y compris des polyphénols et des antioxydants. Les vinaigres ont été utilisés comme remèdes traditionnels dans de nombreuses cultures et, lorsqu'ils sont consommés régulièrement, ils ont été signalés pour fournir des avantages bénéfiques pour la santé.

**Betterave (*Beta vulgaris*)** — La betterave est un légume rouge ou violet. La betterave est une source naturelle de nitrates, ce qui peut être bénéfique car le corps peut la convertir en oxyde nitrique. L'oxyde nitrique joue un rôle dans le maintien de la santé cardiovasculaire.

**Bleuets (*Vaccinium spp.*)** — Un fruit bleu qui contient des pigments anthocyanes. Les anthocyanes confèrent des couleurs rouges, bleues et violettes aux fruits et à certains légumes et ont des propriétés d'antioxydants. Les sources alimentaires d'anthocyanes, telles que les baies, sont associées à la santé cardiovasculaire.

**Racine de carotte (*Daucus carota*)** — La racine de carotte est naturellement riche d'une sélection impressionnante de composés phyto-chimiques bioactifs, y compris des caroténoïdes, des anthocyanes et d'autres composés phénoliques ayant des propriétés d'antioxydants et d'autres avantages pour la santé.

**Fruits et légumes fermentés** — La fermentation aide à maintenir et à améliorer la capacité d'antioxydants et nutritionnelle des fruits et légumes. Les aliments fermentés influencent le bien-être humain grâce à un certain nombre de propriétés.

**Poudre de rhizome de gingembre (*Zingiber officinale*)** — Le gingembre a été largement utilisé dans les remèdes traditionnels / chinois, ayurvédiques et Unani depuis l'Antiquité. Le gingembre a été associé à des bienfaits pour la santé.

**Feuille de chou vert (*Brassica oleracea L. var. Capitata*)** — Le chou est un légume crucifère de la même famille que le chou frisé, le brocoli, le chou-fleur et les choux de Bruxelles. Les légumes crucifères contiennent des antioxydants phytonutriments appelés gluco-sinolates, qui sont convertis en leur forme bioactive, les isothiocyanates.

**Chou frisé (*Brassica oleracea var. Acephala*)** — Le chou frisé est un légume crucifère populaire dans les salades, cuit ou sauté, ou cuit au four dans des « frites ». Les légumes crucifères contiennent des antioxydants phytonutriments appelés gluco-sinolates, qui sont convertis en leur forme bioactive, les isothiocyanates.

**Kombucha en poudre** — Kombucha est une boisson fermentée traditionnellement obtenue par la fermentation du thé sucré avec des bactéries symbiotiques et de la levure homophile. La littérature suggère que les bienfaits du kombucha pour la santé sont dérivés des produits de la fermentation, y compris l'acide gluconique, l'acide acétique et les antioxydants poly-phénoliques.

**Fibres d'avoine** — Les fibres d'avoine sont une source de fibres alimentaires qui aide à soutenir et à maintenir un système digestif.

**Feuilles de persil (*Petroselinum crispum*)** — Le persil contient des composés phénoliques, notamment la Lutéoline, l'Apigénine, la Chrysin et la Baicaléine. Ces composés antioxydants sont associés à de multiples avantages pour la santé.

**Épinards (*Spinacia oleracea*)** — En plus de leur teneur exceptionnelle en micronutriments, les épinards contiennent des caroténoïdes, des antioxydants et des polyphénols, qui offrent des avantages supplémentaires pour la santé.

