

MIRIKEL™ Balance Five 五行營養餐

BALANCE FIVE, BALANCE LIFE



產品介紹

MIRIKEL五行營養餐是億嘉國際MIRIKEL營養保健品系列推出的第一款營養代餐產品。無論是忙碌生活，日常鍛煉，還是工作之餘，MIRIKEL五行營養餐均為人們提供了多一款均衡飲食的選擇。

精心挑選配方，富含20種穀物、豆類、堅果、水果和蔬菜，為您日常提供蛋白質、優質脂肪、高纖維、維生素和礦物質。MIRIKEL五行營養餐運用現代萃取提煉技術，最大程度的保留植物的原有營養；為了保證最佳口感，此款產品經過了無數次測試，營養健康又美味。MIRIKEL五行營養餐讓您每一天充滿活力，幫助您管理體重和維持健身訓練。

- 無添加防腐劑或添加劑
- 無人工色素或調味料
- 全素
- 無添加糖
- 非轉基因

為何選擇MIRIKEL五行營養餐？

「藥食同源」是東亞地區千百年來的智慧，通過食物來調養身體和改善健康，更是現代人普遍認可的方式。同時，人們越來越重視食療的重要性。優質的食材是大自然的饋贈，只要吃好吃對，健康距離我們並不遙遠。

保持健康的同時，苗條有型的身材幾乎是每個人的追求，但一部分人採取了例如節食等極端方式。短期的節食可能會使身體脫水並體重減輕，但會傷害身體機能。究竟如何以最健康的方式來改善體型和健康呢？均衡的飲食和適量的運動才是最好的瘦身與保持健康方式。

MIRIKEL五行營養餐通過平衡日常膳食，減少肉類食物帶給人們的高熱量、高脂肪來達到助益健康的效果；精細打磨，無菌烘焙，使穀物以粉狀進入消化系統；相比粗糙、顆粒狀明顯的穀物更容易被人體消化吸收，不僅保留了穀物中對人體健康有益的營養成分，而且口感更好，食用更方便。

每袋五行營養餐熱量低於120大卡，含有豐富膳食纖維，讓您在減少熱量攝取的同時抵抗飢餓感。在您忙碌工作忘記吃飯時，在您感到飢餓但控制飲食時，在您為家人準備一頓豐盛餐飲時，在您不知道如何均衡飲食時，MIRIKEL五行營養餐是您最好的選擇。

產品主要功效

- 體重管理*
- 能量補充*

五行原理與產品成分

五行是中華文化的重要元素，是寶貴的文化遺產。與陰陽八卦類似，目的是達到一種「平衡」，五行平衡對人體健康會產生巨大益處。MIRIKEL五行營養餐源自中華五千年來的古老禦醫智慧「五行食療」，在五行平衡原理的基礎上，對應五臟的協調，引申至白、黑、綠、紅、黃即金、木、水、火、土五色食物。因選取了五色食物的天然原材料，所以稱之為五行營養餐。

五行分類

白色成份：肺（代表原料：核桃、杏仁、白蘿蔔、銀杏）

黑色成份：腎（代表原料：黑芝麻、黑米、黑豆、黑糯米）

綠色成份：肝（代表原料：葉黃素（萬壽菊提取物）、麥芽、西蘭花、綠豆）

紅色成份：心（代表原料：西紅柿、山楂、紅棗、覆盆子）

黃色成份：脾（代表原料：車前子、有機黃豆粉、有機燕麥、糙米）

成份種類

穀類，豆類，水果，蔬菜，堅果

穀類

富含有益健康的穀物包括黑芝麻，麥芽，黑米，

黑糯米，糙米和有機燕麥。這些穀物富含多種營養如高纖維，維生素B和礦物質。高纖維有利於腸胃功能健康，增強飽腹感；維生素B幫助身體從蛋白質、脂肪和碳水化合物中釋放能量。這些穀物還含有經過臨床研究的天然植物成分，有益於健康和均衡飲食。*

豆類

包含如黑豆、有機大豆、綠豆、銀杏和大蕉種子等豆類成分。除了維生素B，這些豆類成分還是鐵、鈣、磷、鋅和鎂等礦物質的重要來源，對健康有多種益處。對於素食者來說，豆類是肉的理想替代品。它們由蛋白質和碳水化合物組成，為身體提供源源不斷的能量。

水果&蔬菜

精心挑選紅棗、覆盆子、番茄、花椰菜、小蘿蔔、葉黃素和山楂來滿足健康需求。它們含有多種營養物質，包括鉀、纖維、葉酸以及維生素A、E和C，對身體的健康和保養至關重要。*

堅果

這種基於科學的配方包括核桃和杏仁等堅果。杏仁富含纖維、維生素E和鎂，核桃富含omega-3健康脂肪、抗氧化成分和植物固醇。這些成分可有效補充能量，控制體重。*

適用人群

- 忙碌上班族群，壓力族群；
- 減肥及健身人士；
- 需調理身體的人群；

五行營養小課堂

- 100%純天然食材；
- 低熱量、高營養；
- 配方中含有萬壽菊提取物：天然葉黃素；
- 營養學認為，最好的飲食是平衡膳食。平衡膳食的第一原則就是要求食物多樣化，儘量吃五穀

雜糧。粗雜糧的某些微量元素，如鐵、鎂、鋅、硒等含量也比細糧要多；

•每袋MIRIKEL五行營養餐的蛋白質含量等於100毫升牛奶，膳食纖維含量相當於22個蘋果，人體能夠最大程度的從MIRIKEL五行營養餐中攝取足夠的營養成分。

產品問答

•MIRIKEL五行營養餐的食療原理是什麼？

五行是相互滋生又相互制約的關係。MIRIKEL五行營養餐中20種純天然高營養的健康成分是經過謹慎考究，嚴格篩選，選出了富含多種營養的天然食材，調製出有效改善亞健康狀態的養生配方，來維持人體的健康和氣血旺盛。

•MIRIKEL五行營養餐的飽腹感強嗎？

營養師精心調製配方，每袋MIRIKEL五行營養餐可提供長達4-5小時的飽腹感。但因每個人體重、新陳代謝和運動量不同，所以體重變化和飽腹感各不相同，請以自身情況為準。

•為何需要用低於60℃的溫水沖泡？

低於60℃的溫水有助於產品溶解於水中，不會產生結塊導致飲用口感降低；過熱的水會使產品中的蛋白質失去活性，從而降低了營養價值。

•為何五行營養餐沖泡後顏色略黃？

五行營養餐中不添加任何人工色素，天然安全，原滋原味。由於產品添加了萬壽菊提取物天然葉黃素，沖泡后略帶淺黃色。此外，五行營養餐還保持了天然原材料的原汁原味，口感一流。

纖體減脂飲食搭配建議（僅供參考）

早餐：

1袋五行營養餐
1杯脫脂牛奶
2顆雞蛋白
1片全麥麵包
1份水果

午餐：

1袋五行營養餐
1份蔬菜
1份主食（以糙米飯為主）
1份肉類（以去皮雞胸肉、牛肉、魚肉為主）

晚餐：

1袋五行營養餐
1份蔬菜
1份肉類（以去皮雞胸肉、牛肉、魚肉為主）
1份水果

注：每天至少喝8杯水

參考文獻

- [1] Thomas M. Campbell II T. Colin Campbell · THE CHINA STUDY[M] · BenBella Books, 2004 第1版
- [2] 魏辛夷 · 五行食療新主張 [M] · 達觀出版社, 2015
- [3] 孟慶雲. 中醫藥的陰陽五行[J] · 中國中醫基礎醫學雜誌, 2017

Supplement Facts		
SERVING SIZE: 30G		
SERVINGS PER CONTAINER: 14		
	Amount per Serving	% Daily Value*
Calories	112	
Calories From Fat	19	
Total Fat	2g	3%
Polyunsaturated Fat	1g	†
Monounsaturated Fat	1g	†
Sodium	26mg	1%
Carbohydrate	22g	7%
Dietary Fiber	5g	20%
Sugars	3g	†
Protein	4g	8%
Vitamin A	15IU	<1%
Vitamin C	5mg	8%
Calcium	70mg	7%
Iron	2mg	10%
*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.		
†Daily Value not established.		

INGREDIENTS:

Organic Soy Milk, Organic Oat, Brown Rice, Malt Extract(Barley), Walnut Powder, Black Sesame Powder, Psyllium Husk, Almond, Raspberry, Black Bean Powder, Radish Powder, Tomato Powder, Hawthorn Extract, Red Dates Powder, Black Rice Powder, Black Glutinous Rice Powder, Broccoli Powder, Green Bean Powder, Fructo-oligosaccharide, Fructose, Lutein, Ginkgo Biloba Powder.

使用說明

將一袋 (30 克) MIRIKEL五行營養餐加入200 毫升溫水 (低於60℃) 中，攪拌均勻後飲用。餐前飲用。

注意事項

- 請放置於兒童無法接觸的地方。
- 如果包裝已損壞或打開，請勿飲用。
- 請勿超過推薦劑量。
- 懷孕或哺乳女士以及疾病患者，請遵循醫囑飲用。

儲存方式

- 請置於陰涼通風乾燥處存放。
- 開封後請儘快食用。

*This product is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.

*These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration.