Shakeology® is a powerful superfood formula / Shakeology® est une formule de super-aliments

designed to give your body the perfect combination of nutrients to help you maintain good health, support glucose metabolism, maintain healthy body weight, and support your immune system. To make Shakeology, Beachbody® searched the world to find ancient and exotic superfoods simply not available at your local supermarket. Drink Shakeology every day—you'll feel more satisfied, eat less, and manage weight! / conçue pour apporter à votre corps la combinaison parfaite de nutriments pour contribuer à vous maintenir en bonne santé, favoriser le métabolisme de votre glucose, maintenir un poids corporel sain et soutenir votre système immunitaire. Pour faire Shakeology, Beachbody® a parcouru le monde pour trouver des super-aliments anciens et exotiques qui ne sont pas disponibles dans votre supermarché local. Buvez Shakeology tous les jours : vous serez plus rassasié, mangerez moins et gérerez mieux votre poids!

RECOMMENDED DOSE / DOSE RECOMMANDÉE: (Adults) 1 scoop 1 time per day. / (Adultes) 1 mesure 1 fois par jour.

DIRECTION OF USE / CONSEIL D'UTILISATION: Drink daily. Gently shake the bag to loosen compressed powder then combine one level scoop (35 g) of Shakeology powder with 235 to 385 mL cold water or beverage (milk, almond milk, rice milk, juice, etc.) and ice in a blender. Blend until creamy for a frosty smoothie. **Best consumed within 30 minutes.** For more smoothie recipes, go to Shakeology.com. Boire tous les jours. Secouez doucement le sachet puis mélangez une mesure (35 g) de poudre de Shakeology avec de 235 à 385 mL d'eau ou une boisson froide (lait, lait d'amande, lait de riz, jus, etc.) et passez au mélangeur avec de la glace. Mélangez jusqu'à consistance crémeuse pour un smoothie glacé. **À consommer dans les 30 minutes.** Pour plus de recettes de smoothies, allez sur Shakeology.com.

DURATION OF USE / DURÉE D'UTILISATION: Consult a healthcare practitioner for use beyond 3 months. / Consultez un professionnel de la santé pour une utilisation au-delà de 3 mois.

ALLERGY INFORMATION / INFORMATION SUR LES ALLERGIES: Contains milk. This product is manufactured in a plant that also processes, and therefore may contain trace amounts of gluten, egg, fish, crustacean shellfish, tree nuts, wheat, peanuts, soy ingredients, sesame, and mustard. Contient du lait. Ce produit est fabriqué dans une usine qui traite également, et par conséquent peut contenir des traces de gluten, œufs, poisson, crustacés, noix, blé, arachides, soja, sésame et moutarde.

STORAGE / STOCKAGE: Store in a cool, dry place. Conserver dans un endroit frais et sec.

Supplement Facts / Fiche d'Information

Serving Size: 1 scoop (35 g) / Portion: 1 mesure (35 g) Servings Per Container: 30 / Portions par sachet: 30

	Amount Per Serving Quantité par portion	% Daily Value** % de la valeur quotidienne**
Calories	130	
Calories from Fat / Calories provenant des matières grasses	15	
Total Fat / Total de lipides	2 g	3%
Saturated Fat / Lipides saturés	0 g	0%
Monounsaturated Fat / Acides gras monoinsaturés	0 g	
Polyunsaturated Fat / Acides gras polyinsaturés	1 g	
Trans Fat / Lipides *trans*	0 g	
Cholesterol / Cholestérol	5 mg	2%
Sodium	200 mg	8%
Total Carbohydrate / Glucides	14 g	5%
Dietary Fiber / Fibres alimentaires	3 g	12%
Sugars / Sucres	7 g	†
Protein / Protéines	16 g	32%
Vitamin A (as beta-carotene) / Vitamine A (sous forme de bêta-carotène)	5000 IU	100%
Vitamin C (as ascorbic acid) / Vitamine C (sous forme d'acide ascorbique)	180 mg	300%
Vitamin D (as cholecalciferol) / Vitamine D (sous forme de cholécalciférol)	200 IU	50%
Vitamin E (mixed tocopherols) / Vitamine E (tocophérols mixtes)	15 IU	50%
Vitamin K1 (as phytonadione) / Vitamine K1 (sous forme de phytonadione)	40 mcg	50%
Vitamin B1 (as thiamin HCl) / Vitamine B1 (sous forme de thiamine HCl)	1.5 mg	100%
Vitamin B2 (as riboflavin) / Vitamine B2 (sous forme de riboflavine)	1.3 mg	76%
Vitamin B3 (as niacin) / Vitamine B3 (sous forme de niacine)	5 mg	25%
Vitamin B6 (as pyridoxine HCl) / Vitamine B6 (sous forme de pyridoxine HCl)	2 mg	100%
Folic acid / Acide folique	200 mcg	50%
Vitamin B12 (as cyanocobalamin) / Vitamine B12 (sous forme de cyanocobalamine)	6 mcg	100%
Biotin / Biotine	90 mcg	30%
Pantothenic acid (as calcium d-pantothenate) Acide pantothénique (sous forme de calcium d-pantothénate)	5 mg	50%
Calcium (as dicalcium phosphate) (sous forme de phosphate dicalcique)	300 mg	30%
Iron / Fer	2 mg	11%
Phosphorous (as dicalcium phosphate) / Phosphore (sous forme de phosphate dicalcique)	230 mg	23%
Iodine (potassium iodide) / Iode (iodure de potassium)	52 mcg	35%
Magnesium (as magnesium oxide) / Magnésium (sous forme d'oxyde de magnésium)	80 mg	20%
Zinc (as zinc oxide) (sous forme d'oxyde de zinc)	6 mg	40%
Copper (as copper gluconate) / Cuivre (sous forme de gluconate de cuivre)	0.8 mg	40%
Manganese (as manganese sulfate) / Manganèse (sous forme de solfate de manganése)	2 mg	100%
Chromium (as chromium chloride) / Chrome (sous forme de chlorure de chrome)	60 mcg	50%
Molybdenum (as sodium molybdate) / Molybdène (sous forme de molybdate de sodium)	30 mcg	40%

PROPRIETARY SUPERFOODS / SUPER-ALIMENTS EXCLUSIF: 26 g †

Protein Blend (Whey protein (as isolate), Pea protein, Flax (*Linum usitatissimum*, seed), Chia (*Salvia hispanica*, seed), Quinoa (*Chenopodium quinoa*, seed), Amaranth (*Amaranthus hypochondriacus*, seed)), Pea fiber (*Pisum spp.*, seed), Maca (*Lepidium meyenii*, root), Yacon (*Smallanthus sonchifolius*, root), Acerola cherry (*Malpighia glabra*, fruit), Chicory root fiber (*Cichorium intybus*), Camu-Camu (*Myrciaria dubia*, fruit), Pomegranate (*Punica granatum*, fruit), Astragalus (*Astragalus membranaceus*, root), Bilberry (*Vaccinium myrtillus*, fruit), Blueberry (*Vaccinium corymbosum*, fruit), Goji berry (*Lycium barbarum*, fruit), Spinach (*Spinacia oleracea*, leaf), Açai (*Euterpe oleracea*, fruit), MSM (Methylsulfonylmethane), Himalayan salt, Ashwagandha (*Withania somnifera*, root), Cordyceps (*Cordyceps militaris*, fungi), Enzyme Blend (Amylase, Cellulase, Lactase, Glucoamylase, Alpha-Galactosidase, Invertase), Kale (*Brassica oleracea*, leaf), Maitake (*Grifola frondosa*, fungi), Reishi (*Ganoderma lucidum*, fungi), Luo Han Guo (Monk fruit) (*Siraitia grosvenorii*), Citrus bioflavonoids (*Citrus spp.*), Grape seed (*Vitis vinifera*), Green tea (*Camellia sinensis*, leaf), Rose hips (*Rosa canina*, fruit), Schisandra (*Schisandra spp.*, fruit), Tulsi (Holy basil) (*Ocimum sanctum*, leaf), Cinnamon (*Cinnamomum cassia*, bark), Ginkgo (*Ginkgo biloba*, leaf extract), Moringa (*Moringa oleifera*, leaf), Chlorella (*Chlorella spp.*, whole), Sacha inchi (*Plukenetia volubilis*, seed), Spirulina (*Arthrospira platensis*, whole). Mélange de protéines (protéine de lactosérum (*sous forme d'isolat*), protéine de pois, lin (*Linum usitatissimum*, graine), chia (*Salvia hispanica*, graine), quinoa (*Chenopodium quinoa*, graine), amarante (*Amaranthus hypochondriacus*, graine)), fibre de pois (*Pisum spp.*, graine), maca (*Lepidium meyenii*, racine, yacón (*Smallanthus sonchifolius*, racine)), cerise acerola (*Malpighia glabra*, fruit), fibre de chicorée (*Cichorium intybus*), Camu-Camu (*Myrciaria dubia*, fruit), grenade (*Punica granatum*, fruit), Astragalus (*Astragalus membranaceus*, racine), myrtille (*Vaccinium myrtillus*, fruit), myrtille (*Vaccinium corymbosum*, fruit), baie de Goji (*Lycium barbarum*, fruit), épinard (*Spinacia oleracea*, feuille), Açai (*Euterpe oleracea*, fruit), MSM (Methylsulfonylmethane), sel de l'Himalaya, Ashwagandha (*Withania somnifera*, racine), Cordyceps (*Cordyceps militaris*, champignon), mélange d'enzymes (*amylase, cellulase, lactase, glucoamylase, alpha-galactosidase, invertase*), chou frisé (*Brassica oleracea*, feuille), maïtake (*Grifola frondosa*, champignon), Reishi (*Ganoderma lucidum*, champignon), Luo Han Guo (*Siraitia grosvenorii*), Citrus bioflavonoids (*Citrus spp.*), pépin de raisin (*Vitis vinifera*), thé vert (*Camellia sinensis*, feuille), cynorrhodon (*Rosa canina*, fruit), Schisandra (*Schisandra spp.*, fruit), Tulsi (*basilic sacré*) (*Ocimum sanctum*, feuille), cannelle (*Cinnamomum cassia*, écorce), ginkgo (*Ginkgo biloba*, extrait de feuille), moringa (*Moringa oleifera*, feuille), chlorelle (*Chlorella spp.*, entier), sacha inchi (*Plukenetia volubilis*, graine), spiruline (*Arthrospira platensis*, entier).

**Percent Daily Values are based on a 2,000-calorie diet. Le pourcentage de valeurs quotidiennes est basé sur un régime de 2000 calories.

†Daily Value not established. Valeur quotidienne non établie.

SUPKG0035CA / SUSH31116CA

OTHER INGREDIENTS / AUTRES INGRÉDIENTS: Non-GMO fructose, Natural vanilla flavor (with other natural flavors), Xanthan gum, Stevia (*Stevia rebaudiana*, leaf). Fructose non-OGM, arôme naturel de vanille (avec d'autres arômes naturels), gomme de xanthane, Stevia (*Stevia rebaudiana*, feuille).

CAUTIONS & WARNINGS / PRÉCAUTIONS ET AVERTISSEMENTS: Consult a physician prior to use if you have nausea, fever, vomiting, bloody diarrhea, severe abdominal pain, diabetes, galactosemia, gastrointestinal lesions/ulcers, allergy to latex or fruits, or high blood pressure; or if you are taking anticoagulant agents, anti-inflammatory agents, antibiotics, blood thinners, enzymes, or antidepressants; or before having surgery. Discontinue use and consult a physician if symptoms persist or worsen, digestive upset occurs beyond 3 days, or if you have a headache, heartburn, bloating, nausea, vomiting, or diarrhea. Consumption with alcohol, other drugs, or natural health products with sedative properties is not recommended. The product provides 200 mg of sodium per dose. This product contains a source of caffeine. Keep out of reach of children. Consultez un médecin avant d'utiliser si vous avez des nausées, de la fièvre, des vomissements, une diarrhée sanglante, des douleurs abdominales sévères, le diabète, la galactosémie, des lésions/ulcères gastro-intestinaux, des allergies au latex ou aux fruits, ou une pression artérielle élevée, ou si vous prenez des anticoagulants, agents anti-inflammatoires, antibiotiques, anticoagulants, enzymes ou des antidépresseurs, ou avant une intervention chirurgicale. Cessez l'utilisation et consultez un médecin si les symptômes persistent ou s'aggravent, les troubles digestifs se produisent au-delà de 3 jours, ou si vous avez des maux de tête, brûlures d'estomac, ballonnements, nausées, vomissements ou diarrhée. L'utilisation avec de l'alcool, d'autres médicaments ou des produits de santé naturels contenant des propriétés sédatives n'est pas recommandée. Le produit fournit 200 mg de sodium par dose. Ce produit contient une source de caféine. Tenir hors de portée des enfants.

CONTRAINDICATION / CONTRE-INDICATION: Do not use if you have immune-compromised condition (e.g., AIDS, lymphoma, patients undergoing long-term corticosteroid treatment), are taking health products that affect blood coagulation (e.g., blood thinners, clotting factor replacements, acetylsalicylic acid, ibuprofen, fish oils, vitamin E) as this may increase the risk of spontaneous bleeding. Do not use if you are pregnant, breast feeding, or if you or your partner are attempting to conceive. Ne pas utiliser si vous souffrez d'une maladie immunitaire (par ex. SIDA, lymphome, patients subissant un traitement prolongé aux corticostéroïdes), prenez des produits de santé qui affectent la coagulation du sang (par ex. anticoagulants, remplacement de facteur de coagulation, acide acétylsalicylique, ibuprofène, huiles de poisson, vitamine E), car cela peut augmenter le risque de saignements spontanés. Ne pas utiliser si vous êtes enceinte, si vous allaitez, ou si vous et votre partenaire essayent de concevoir.

KNOWN ADVERSE REACTIONS / RÉACTIONS INDÉSIRABLES CONNUES: Some people may experience mild gastrointestinal bloating, constipation, or indigestion. Headaches, heartburn, nausea, vomiting, hypersensitivity (allergy), diarrhea, and bloating have been known to occur; in which case, discontinue use and consult a healthcare practitioner. Certaines personnes peuvent ressentir des ballonnements gastro-intestinaux mineurs, de la constipation ou une indigestion. Des maux de tête, brûlures d'estomac, nausées, hypersensibilité (allergie), diarrhées et ballonnements ont été signalés; dans ce cas, cessez l'utilisation et consultez un professionnel de la santé.

CERTIFIED LOW GLYCEMIC INDEX — Clinically GI tested by Glycemic Index Laboratories

Certifié Faible indice glycémique et testé cliniquement GI par Glycemic Index Laboratories.

© 2014 Beachbody, LLC. All rights reserved. Formulated and exclusively distributed by Beachbody, LLC, Santa Monica, CA 90404. Beachbody, LLC, is the owner of the Shakeology, the Healthiest Meal of the Day, Beachbody, and Team Beachbody trademarks, and all related designs, trademarks, copyrights, and other intellectual property. To reorder, contact your Coach, log in at TeamBeachbody.com, or call 1 (800) 427-3809. © 2014 Beachbody, LLC. Tous droits réservés. Formulé et distribué exclusivement par Beachbody, LLC, Santa Monica, CA 90404. Beachbody, LLC, est le propriétaire de Shakeology, The Healthiest Meal of the Day, Beachbody, et des marques Team Beachbody, et de tous les designs connexes, marques, droits d'auteur et autre propriété intellectuelle. Pour commander, communiquez avec votre coach, connectez-vous à TeamBeachbody.com, ou composez le 1 (800) 427-3809.