

INDIGO GREENS



USAGE RECOMMANDÉ

- Source d'antioxydants
- Aide à protéger les cellules contre les dommages oxydatifs causés par les radicaux libres.

SOUTIEN ANTIOXYDANT

Aliments verts Indigo est un fouetté nutritif au goût savoureux et facile d'emploi. La formulation allie des baies et des fruits concentrés à un mélange de légumes antioxydants pour aider à constituer des réserves d'antioxydants et à protéger l'organisme contre les dommages causés par les radicaux libres.

Aperçu

Santé Canada recommande la consommation régulière d'aliments nutritifs, dont des fruits et des légumes, que l'on retrouve couramment dans les modes d'alimentation qui fournissent des effets bénéfiques à la santé. Selon une étude réalisée à long terme sur les tendances en matière de santé au Canada, les apports en fruits et légumes sont systématiquement insuffisants.¹ Aliments verts Indigo offre un mélange de fruits et d'aliments verts biologiques combiné à une grande variété de poudres de légumes biologiques pour aider à combler les lacunes du régime alimentaire canadien typique. Aliments verts Indigo peut être consommé seul en le mélangeant à un jus ou à de l'eau, ou utilisé dans un smoothie de fruits et légumes complet lorsqu'on veut obtenir un apport supplémentaire en phytonutriments provenant de fruits et de légumes biologiques.

Convient au régime FODMAP

Un certain groupe de glucides à chaîne courte, appelé FODMAP (« Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols » : oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols fermentescibles) peut être problématique pour certaines personnes. Ces glucides à chaîne courte sont mal absorbés

dans l'intestin grêle et rapidement fermentés par les bactéries intestinales, provoquant ainsi des flatulences et des ballonnements. Les personnes qui ont de la difficulté à digérer les FODMAP doivent souvent suivre un régime pauvre en FODMAP, ce qui peut être un défi lorsqu'on essaie de manger une grande variété de fruits et légumes frais. Tous les fruits, légumes et aliments verts contenus dans Aliments verts Indigo conviennent aux personnes qui suivent un régime pauvre en FODMAP.

Certifiés biologiques

Il s'avère que les fruits et légumes provenant de l'agriculture biologique contiennent des taux plus élevés de certains antioxydants, polyphénols et autres nutriments bénéfiques que leurs homologues issus de l'agriculture conventionnelle.^{2,3} En outre, l'agriculture biologique limite l'utilisation de pesticides synthétiques, ce qui fait que les produits de culture biologique contiennent beaucoup moins de pesticides résiduels que les produits cultivés de façon conventionnelle.⁴ Aliments verts Indigo est certifié biologique et utilise des fruits et légumes totalement biologiques. Des études révèlent une corrélation positive entre la consommation d'aliments biologiques et de meilleurs bilans de santé. Nombre de ces études démontrent qu'il peut être difficile de faire la distinction entre les effets des aliments biologiques sur le régime alimentaire et les choix de mode de vie plus sains que les consommateurs d'aliments biologiques adoptent en général.^{5,6}

Mélange diversifié de fruits et légumes

Il peut être difficile d'incorporer de nouveaux fruits et légumes dans notre alimentation quotidienne, et cela, pour

de nombreuses raisons. La durée de conservation des fruits et légumes frais peut être courte, le temps qu'il faut pour préparer certains d'entre eux peut être démotivant, et nous sommes nombreux à revenir à ce qui semble plus familier, cherchant rarement la variété. Aliments verts Indigo présente un éventail de fruits et de légumes qui ne sont pas consommés chaque jour ou même chaque semaine. Les betteraves, la citrouille, la grenade et les aliments verts comme la spiruline et la chlorelle ne sont que quelques-uns des fruits et légumes uniques inclus dans Aliments verts Indigo.

Ingrédients Médicinaux (par mesure):

Quinoa (<i>Chenopodium quinoa</i> , graine) [biologique] (QuinoaTrim ^{MC})	1000 mg
Banane (<i>Musa x paradisiaca</i> , fruit) [biologique]	630 mg
Orange douce (<i>Citrus sinensis</i> , fruit) [biologique]	582 mg
Citrouille (<i>Cucurbita pepo</i> , fruit) [biologique]	550 mg
Betterave (<i>Beta vulgaris</i> , racine) [biologique]	500 mg
Chou frisé (<i>Brassica oleracea</i> var. <i>viridis</i> , feuille) [biologique]	500 mg
Ananas (<i>Ananas comosus</i> var. <i>comosus</i> , fruit) [biologique]	500 mg
Framboise (<i>Rubus idaeus</i> , fruit) [biologique]	500 mg
Grenade (<i>Punica granatum</i> , fruit) [biologique]	300 mg
Brocoli (<i>Brassica oleracea</i> var. <i>italica</i> , sommités de plante) [biologique]	250 mg
Spiruline (<i>Arthrospira platensis</i> , entière) [biologique]	250 mg
Épinard (<i>Spinacia oleracea</i> , feuille) [biologique]	150 mg
Chlorelle (<i>Chlorella vulgaris</i> , entière) [biologique]	100 mg
Chou vert (<i>Brassica oleracea</i> var. <i>viridis</i> , feuille) [biologique]	100 mg
Persil (<i>Petroselinum crispum</i> , feuille) [biologique]	100 mg
Chou frisé (<i>Brassica oleracea</i> var. <i>viridis</i> , pousse) [biologique]	50 mg

Ingrédients Non Médicinaux:

Maltodextrine [biologique], saveur [biologique], farine de riz [biologique], rebaudioside A [biologique].

Dose recommandée :

Bien mélanger 1 mesure (1 mesure = 7,6 g) dans 250 mL (8 oz) d'eau froide ou d'une boisson de votre choix et boire immédiatement, ou selon l'avis d'un praticien de soins de santé.

Mention de Risques:

Cesser l'usage en cas d'hypersensibilité ou d'allergie. Consulter un praticien de soins de santé avant d'en faire l'usage si vous êtes enceinte ou allaitez.

Ne contient pas

De gluten, levure, ni colorants ou arômes artificiels.

References

1. Colapinto CK, Graham J, St-Pierre S. Trends and correlates of frequency of fruit and vegetable consumption, 2007 to 2014. *Health Rep.* 2018;29(1):9-14.
2. Mie A, et al. Human health implications of organic food and organic agriculture: a comprehensive review. *Environ Health.* 2017 Oct 27;16(1):111. doi: 10.1186/s12940-017-0315-4.
3. Johansson E, Hussain A, Kuktaite R, Andersson SC, Olsson ME. Contribution of organically grown crops to human health. *Int J Environ Res Public Health.* 2014 Apr 8;11(4):3870-93. doi: 10.3390/ijerph110403870.
4. Barański M, et al. Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses. *Br J Nutr.* 2014 Sep 14;112(5):794-811. doi: 10.1017/S0007114514001366. Epub 2014 Jun 26.
5. Brantsæter AL, Ydersbond TA, Hoppin JA, Haugen M, Meltzer HM. Organic Food in the Diet: Exposure and Health Implications. *Annu Rev Public Health.* 2017 Mar 20;38:295-313. doi: 10.1146/annurev-publhealth-031816-044437. Epub 2016 Dec 15.
6. Hurtado-Barroso S, Tresserra-Rimbau A, Vallverdú-Queralt A, Lamuela-Raventós RM. Organic food and the impact on human health. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2017 Nov 30;1-11. doi: 10.1080/10408398.2017.1394815. [Epub ahead of print]

INDIGO GREENS



RECOMMENDED USE

- Source of Antioxidants
- Helps Protect Cells Against the Oxidative Damage Caused by Free Radicals

ANTIOXIDANT SUPPORT

Indigo Greens is a great-tasting, convenient nutritional shake. The formula combines concentrated fruits and berries with a vegetable antioxidant blend to help build antioxidant reserves and protect the body from free radical damage.

Overview

Health Canada recommends the regular intake of nutritious foods, including vegetables and fruit, that are commonly found in patterns of eating linked with beneficial effects on health. According to a long-term study of health trends in Canada, vegetable and fruit intakes are consistently low.¹ Indigo Greens provides a blend of organic fruits and greens paired with a wide variety of organic vegetable powders to help bridge the gap in the typical Canadian diet. Indigo Greens can be taken as a standalone beverage mixed in juice or water, or used in a comprehensive fruit and vegetable smoothie to give an added boost of phytonutrients from organic fruits and vegetables.

FODMAP-Friendly

A group of short-chain carbohydrates, called FODMAPs (Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols) can be problematic to some individuals. These short-chain carbohydrates are poorly absorbed in the small intestine and rapidly fermented by bacteria in the gut, causing gas and bloating. Individuals who have trouble digesting FODMAPs often have to follow a diet low in FODMAPs, which can be a challenge when trying to eat an array of fresh fruits and vegetables. Each fruit, vegetable and green in Indigo Greens supports those following a low-FODMAP diet.

Certified Organic

Organically grown fruits and vegetables have been found to have higher levels of some beneficial antioxidants, polyphenols and other nutrients than their conventionally grown counterparts.^{2,3} In addition, organic agriculture restricts the use of synthetic pesticides, making organically grown produce considerably lower in residual pesticides compared to conventionally grown produce.⁴ Indigo Greens is certified organic and uses all organic fruits and vegetables.

Studies point to a positive correlation between organic food consumption and better health outcomes. Many of these studies conclude it can be difficult to distinguish between the effects of organic food on diet and the overall healthier lifestyle choices organic food consumers typically practice.^{5,6}

Diverse Blend of Fruits & Veggies

It can be difficult to incorporate new fruits and vegetables into our daily diets for many reasons. The shelf life of produce can be short, the amount of time it takes to prepare certain fruits and vegetables can be daunting, and many of us simply return to the familiar, rarely seeking out variety. Indigo Greens contains a variety of fruits and vegetables not frequently consumed on a daily or even weekly basis. Beets, pumpkin, pomegranate and greens like spirulina and chlorella are just a few of the unique fruits and vegetables included in Indigo Greens.

Medicinal Ingredients (per 7.6 g scoop):

Quinoa (<i>Chenopodium quinoa</i> , Seed) [Organic] (QuinoaTrim™).....	1000 mg
Banana (<i>Musa x paradisiaca</i> , Fruit) [Organic]	630 mg
Sweet orange (<i>Citrus sinensis</i> , Fruit) [Organic]	582 mg
Pumpkin (<i>Cucurbita pepo</i> , Fruit) [Organic]	550 mg
Beet (<i>Beta vulgaris</i> , Root) [Organic]	500 mg
Kale (<i>Brassica oleracea</i> var. <i>viridis</i> , Leaf) [Organic]	500 mg
Pineapple (<i>Ananas comosus</i> var. <i>comosus</i> , Fruit) [Organic]	500 mg
Raspberry (<i>Rubus idaeus</i> , Fruit) [Organic]	500 mg
Pomegranate (<i>Punica granatum</i> , Fruit) [Organic]	300 mg
Broccoli (<i>Brassica oleracea</i> var. <i>italica</i> , Herb top) [Organic]	250 mg
Spirulina (<i>Arthrospira maxima</i> , Whole) [Organic]	250 mg
Spinach (<i>Spinacia oleracea</i> , Leaf) [Organic]	150 mg
Chlorella (<i>Chlorella vulgaris</i> , Whole) [Organic]	100 mg
Collards (<i>Brassica oleracea</i> var. <i>viridis</i> , Leaf) [Organic]	100 mg
Parsley (<i>Petroselinum crispum</i> , Leaf) [Organic]	100 mg
Kale (<i>Brassica oleracea</i> var. <i>viridis</i> , Sprout) [Organic]	50 mg

Non-Medicinal Ingredients:

Maltodextrin [organic], Flavour [organic], Rice flour [organic], Rebaudioside A [organic].

Recommended Dose

Mix 1 scoop (1 scoop = 7.6 g) in 250 ml (8 oz) of cold water or the beverage of your choice immediately before consumption, or as directed by a health care practitioner.

Risk Information:

Stop use if hypersensitivity/allergy occurs. Consult a health care practitioner prior to use if you are pregnant or breastfeeding.

Does Not Contain

Gluten, yeast, artificial colors or flavors.

References

1. Colapinto CK, Graham J, St-Pierre S. Trends and correlates of frequency of fruit and vegetable consumption, 2007 to 2014. *Health Rep.* 2018;29(1):9-14.
2. Mie A, et al. Human health implications of organic food and organic agriculture: a comprehensive review. *Environ Health.* 2017 Oct 27;16(1):111. doi: 10.1186/s12940-017-0315-4.
3. Johansson E, Hussain A, Kuktaite R, Andersson SC, Olsson ME. Contribution of organically grown crops to human health. *Int J Environ Res Public Health.* 2014 Apr 8;11(4):3870-93. doi: 10.3390/ijerph110403870.
4. Barański M, et al. Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses. *Br J Nutr.* 2014 Sep 14;112(5):794-811. doi: 10.1017/S0007114514001366. Epub 2014 Jun 26.
5. Brantsæter AL, Ydersbond TA, Hoppin JA, Haugen M, Meltzer HM. Organic Food in the Diet: Exposure and Health Implications. *Annu Rev Public Health.* 2017 Mar 20;38:295-313. doi: 10.1146/annurev-publhealth-031816-044437. Epub 2016 Dec 15.
6. Hurtado-Barroso S, Tresserra-Rimbau A, Vallverdú-Queralt A, Lamuela-Raventós RM. Organic food and the impact on human health. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2017 Nov 30:1-11. doi: 10.1080/10408398.2017.1394815. [Epub ahead of print]

LT-PDN-092CAN-A
ID# 613030CAN 228 g