

Vega Provides Essential Everyday Nutrition

Formulated by Brendan Brazier, professional Ironman triathlete and bestselling author on performance nutrition, Vega is an award-winning, complete source of plant-based whole foods. Combining whole food goodness with fast food convenience, Vega makes a simple, one-stop meal or snack that covers all your key nutritional bases for optimal health and vitality.

Vega is suitable and beneficial for almost anyone, including those on calorie-reduced, low-carbohydrate, gluten-free, diabetic, cleansing, elimination, low-glycemic and vegetarian/vegan diets. Clean, green, and ideal for the entire family, Vega contains no animal products, artificial sweeteners, dairy, egg, gluten, soy, sugar or yeast and is free of GMOs, herbicides and pesticides.

Some of the many benefits of Vega:

- Ensure optimal health and increase energy and stamina
- Meet 100% of recommended daily intake of vitamins & minerals
- Prevent osteoporosis and support development of bones & teeth
- Normalize thyroid function and support hormonal health
- Promote gastrointestinal health and microflora
- Reduce serum cholesterol
- Support eyesight, skin health and immune system
- Help maintain proper muscle function
- Promote healthy weight loss by improving metabolism, increasing feeling of fullness and controlling blood sugar

Avantages de l'Aliment entier complet comme optimiseur de la santé Vega :



- assure une santé optimale, de même qu'une augmentation de l'énergie et de la résistance
- satisfait à 100% l'apport quotidien recommandé (AQR) en vitamines et en minéraux
- prévient l'ostéoporose et soutient le développement des os et des dents
- normalise la fonction thyroïdienne et soutient la santé hormonale
- améliore la digestion et réduit le cholestérol sérique
- aide la vue, la santé de la peau et le système immunitaire
- aide à maintenir la fonction musculaire
- favorise une perte de poids saine en améliorant le métabolisme, accroissant la sensation de satiété et régularisant la glycémie



Made in Canada /
Fabriqué au Canada
SEQUEL NATURALS LTD.
Vancouver, BC V3C 6G5
1-866-839-8863



For more information on our award-winning products visit us at www.myvega.com

Read the national bestseller, *The Thrive Diet* (Penguin, 2007), by Brendan Brazier professional Ironman triathlete and formulator of Vega. www.brendanbrazier.com



Featuring 100 whole food recipes and a 12 week meal plan, *The Thrive Diet* will show you how plant-based whole foods can improve health, performance and vitality.

Brendan Brazier

www.thrivediet.com



vega

Complete Whole Food Health Optimizer

All-in-one, natural plant-based formula

100% RDI of vitamins & minerals per serving

Rich in protein, fibre, Omega 3 EFAs, antioxidants & phytonutrients
No common allergens, alkaline-forming & easy to digest

Aliment entier complet comme optimiseur de la santé

Une préparation complète à base d'ingrédients végétaux naturels

100 % de l'AQR en vitamines et minéraux par portion

Riche en protéine, en fibres, en AGE oméga3, en antioxydants et en phytonutriments
Aucun allergène commun, alcalinisant et facile à digérer

Vanilla Chai
Chai Vanille

seuel

979 g

Nutrition Facts / Valeur nutritive

Serving Size 65 g / Portion 65 g
Servings Per Container 15
Portions par contenant 15

Amount Per Serving / Teneur par portion	% Daily Value / % valeur quotidienne *
Calories / Calories 240 (1010kJ)	
Calories from fat / Calories des lipides 50	
Calories from Saturated + Trans 10	
Calories des lipides saturés et trans 10	
Total Fat / Lipides 6 g	9 %
Saturated / saturés 1 g	5 %
+ Trans / trans 0 g	
Polyunsaturated / polyinsaturés 4 g	
Omega-6 / oméga-6 1.5 g	
Omega-3 / oméga-3 2.5 g	
Monounsaturated / monoinsaturés 1 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium / Sodium 0 mg	0 %
Potassium / Potassium 1500 mg	43 %
Total Carbohydrate / Glucides 22 g	7 %
Dietary Fibre / Fibres alimentaires 15 g	60 %
Sugars / Sucres 1 g	
Protein / Protéines 26 g	

Recommended Use (adults):

Take one serving daily for optimal health and vitality. Mix two level scoops of Vega into one-and-a-half to two cups (375-500ml) of cold water and shake well. Makes a nutritionally complete and satisfying liquid whole food meal without compromises. For those with smaller appetites, try just half a serving (one scoop) as a meal or snack. After opening, store in a cool dry place with lid tightly closed.

Usage recommandé (adultes) :

Prendre une portion par jour pour acquérir de la vitalité et une santé optimale. Mélanger deux mesures de Vega dans une et demie à deux tasses (375 – 500 ml) d'eau froide et bien brasser. Constitue un repas liquide d'aliments entiers qui est complet sur le plan nutritif et satisfaisant, sans compromis. Pour ceux qui ont un appétit moindre, commencez par la moitié d'une portion (une mesure) comme repas ou collation. Après ouverture, refermer hermétiquement et ranger dans un endroit frais et sec.

Medicinal Ingredients per Serving

Ingrédients médicinaux par portion

Peel back here for more info

Food Source Daily Health Optimizers

Source alimentaire comme optimiseur quotidien de la santé

ProVega Complete Broad Spectrum Plant-Based Protein Blend (Organic hemp protein, yellow pea protein, organic brown rice protein, whole flax seed, ChlorEssence (high CGF chlorella) / Mélange complet de protéines d'origine végétale à large spectre ProVega (protéines de chanvre biologique, protéines de pois jaunes, protéines de riz brun biologique, graines de lin entières, ChlorEssence (haute teneur en chlorelle CGF)	Quantity / Quantité
FrutaFit™ Inulin FOS (from chicory root) / fructo-oligosaccharides (FOS) d'inuline	4,000 mg
MacaSure (organic gelatinized maca root) / Maca gélatinisée certifié biologique	2,500 mg
Prohydroxy-P digestive enzyme blend (protease I, protease II, amylase, lipase, cellulase) / Mélange d'enzymes	300 mg
ORAC 800+ mixed berry complex (wild blueberry, blueberry, black raspberry, cherry, marion berry, blackberry) / Mélange de baies (bleuet sauvage, bleuet, framboise noire, baie marion, mère sauvage)	200 mg
Dairy-free Probiotic blend (L.acidophilus/B.bifidum), providing 1 billion viable cells / Mélange probiotique fournissant 1 milliard de cellules viables	83 mg

100% Vitamin & Mineral Daily Health Optimizers

Apport complet de vitamines et minéraux comme optimiseur quotidien de la santé

	Quantity/Quantité	% RDI / % AQR
Vitamin A (palmitate) 5,000 IU / Vitamine A (palmitate) 5,000 UI	1,500.0 mcg	150 %
Vitamin B1 (thiamine hydrochloride) / Vitamine B1 (chlorhydrate de thiamine)	1.5 mg	115 %
Vitamin B2 (riboflavin) / Vitamine B2 (riboflavine)	1.7 mg	105 %
Vitamin B3 (niacin) / Vitamine B3 (niacine)	23.0 mg	100 %
Vitamin B5 (calcium d-pantothenate) / Vitamine B5 (d-pantothénate de calcium)	10.0 mg	145 %
Vitamin B6 (pyridoxine hydrochloride) / Vitamine B6 (chlorhydrate de pyridoxine)	2.0 mg	110 %
Vitamin B12 (cyanocobalamin) / Vitamine B12 (cyanocobalamine)	6.0 mcg	300 %
Folic acid / Acide folique	400.0 mcg	180 %
Biotin / Biotine	30.0 mcg	100 %
Vitamin C (ascorbic acid) / Vitamine C (acide ascorbique)	60.0 mg	100 %
Vitamin D2 (ergocalciferol) / Vitamine D2 (ergocalciférol)	400.0 IU/UI	200 %
Vitamin E (d-alpha tocopheryl acetate) / Vitamine E (acétate du d-alpha-tocophéryl acétate)	30.0 IU/UI	200 %
Vitamin K1 (phytonadione) / Vitamine K1 (phytonadione)	80.0 mcg	100 %
Calcium (phosphate) / Calcium (phosphate)	1,100.0 mg	100 %
Magnesium (citrate) / Magnésium (citrate)	400.0 mg	160 %
Phosphorus (potassium phosphate & calcium phosphate) / Phosphore (phosphate de potassium et phosphate de calcium)	1,100.0 mg	100 %
Iodine (potassium iodide) / Iode (iodure de potassium)	160.0 mcg	100 %
Iron (citrate) / Fer (citrate)	18.0 mg	130 %
Zinc (citrate) / Zinc (citrate)	15.0 mg	165 %
Molybdenum (citrate) / Molybdène (citrate)	75.0 mcg	100 %
Manganese (citrate) / Manganèse (citrate)	2.0 mg	100 %
Copper (citrate) / Cuivre (citrate)	2.0 mg	100 %
Selenium (citrate) / Sélénium (citrate)	70.0 mcg	140 %
Chromium (citrate) / Chrome (citrate)	120.0 mcg	100 %

Non-Medicinal Ingredients: Natural vanilla and chai flavour, xanthan gum, stevia leaf extract

Ingrédients non-médicinaux: Arôme naturel de vanille et chai, gomme de xanthane, extrait de feuille de stevia