

Tonka

30 VÝROČÍ
HERBALIFE

CZ-SK VYDÁNÍ 162 :
3. čtvrtletí 2010

Právě pro vás!

*Vyvracíme pověry
o potravinách,
které vás zasytí*

*Uvnitř individuální
stravovací program
na týden*

V Ý Ž I V A P R O L E P Š Í Ž I V O T

První týden

Stravovací program

pro optimální, aktivní životní styl



Vyzkoušejte tento jednoduchý stravovací program. Je vytvořen tak, aby obsahoval rovnováhu živin a poskytl vám nezbytných '5 kusů denně'. Základ programu, který uvádíme, představuje hodnota 1 500 kilokalorií denně ve třech hlavních jídlech a dvou svačinách důležitých pro podporu metabolismu.

Nezapomeňte být každý den aktivní a dejte si za cíl vypít denně 1 – 2 litry vody. Chcete-li omezit hladinu stresu, snažte se vyhýbat kofeinu a dávejte přednost raději rostlinným čajům. Doporučujeme vyzkoušet například Bylinný koncentrát z Aloe od Herbalife.

Jídla mohou být zaměněna jinými s podobnou kalorickou hodnotou a záměnou ingrediencí, jako je například tofu za kuřecí maso, které je také zdrojem bílkovin.

Nezapomeňte si ověřit, jaké množství bílkovin je pro vás a váš životní styl vhodné. Nejsnazší způsob je využít Herbalife indikátoru proteinu, s jehož pomocí zjistíte, kolik kalorií a bílkovin byste měli denně přijímat. Podle toho pak upravíte množství bílkovin ve vašem stravovacím programu. Náš program využijte jako inspiraci, jak vařit a jíst zdravěji.

Koktejly F1 mohou být používány jako náhrada jakéhokoliv jídla. Doporučujeme vyzkoušet také F1Express tyčinku, která je vhodná zejména, jste-li na cestách.

Začněte ještě dnes a udělejte první krok k zdravějšímu životnímu stylu!
Váš organismus vám za to poděkuje.

	Snídaně	Svačina
Pondělí	Přírodní jogurt s čerstvými meruňkami, skořicí a pistáciiovými oříšky. 13g uhlohydráty / 17g tuky / 11g bílkoviny / 245 kcal	Banánová pochoutka se 150g banánu a 200g jablečné šťávy. 54g uhlohydráty / 65mg tuky / 2g bílkoviny / 220 kcal
Úterý	Omeleta ze 3 vajec s 90g špenátu (část nasekejte do omelety, část syrového špenátu dejte stranou). 1.5g uhlohydráty / 25g tuky / 21g bílkoviny / 310 kcal	1 malá hruška (150g) a 25g ořechů. 15g uhlohydráty / 17g tuky / 4.2g bílkoviny / 232 kcal
Středa	400g míchaného ovocného salátu s 25g dýňových semen a 25g přírodního jogurtu. 60g uhlohydráty / 12.5g tuky / 10.3g bílkoviny / 382 kcal	2 ovesné koláče s 25g sýra a okurkou. 14.3g uhlohydráty / 14.3g tuky / 7g bílkoviny / 210 kcal
Čtvrtek	Ovesné vločky s oloupaným jablkem a skořicí. 30g uhlohydráty / 3.3g tuky / 5g bílkoviny / 156 kcal	1 pomeranč a 25g lískových oříšků. 13g uhlohydráty / 16g tuky / 5.2g bílkoviny / 215 kcal
Pátek	70g slaniny nebo šunky s grilovaným rajčetem a na plátky nakrájenými žampiony s plátkem celozrnného toastu. 37g uhlohydráty / 17g tuky / 24g bílkoviny / 392 kcal	7 dní. 34g uhlohydráty / 100mg tuky / 1.6g bílkoviny / 135 kcal
Sobota	Směs lesních plodů s müsli bez cukru a přírodním jogurtem. 45g uhlohydráty / 7.5g tuky / 12g bílkoviny / 287 kcal	1 střední banán. 39g uhlohydráty / 500mg tuky / 2g bílkoviny / 160 kcal
Neděle	100g uzeného lososa a 2 míchaná vejce s 1 plátkem celozrnného toastu. 15g uhlohydráty / 14g tuky / 39.5g bílkoviny / 346 kcal	1 jablko a 15g mandlí. 16g uhlohydráty / 8g tuky / 3.7g bílkoviny / 150 kcal

POTRAVINY, KTERÉ ZASYTÍ

Usilujete-li o regulaci hmotnosti, pak jsou pro vás potraviny, které zasytí, tou nejlepší volbou. Kolik byste jich však měli sníst?

Potraviny bohaté na bílkoviny a vlákninu pomáhají lépe zasytit organismus:

Bílkoviny

Dejte si za cíl sníst alespoň dvě porce ryb každý týden, z čehož alespoň jedna by měla obsahovat tučné ryby. Každý den byste také měli konzumovat dvě až tři porce bílkovin jak z rostlinných, tak z živočišných zdrojů.

Příklady jedné porce (přibližně o velikosti klasického balíčku hracích karet) jsou následující:

- 100g ryb (např. losos, sardinky nebo tuňák)
- 100g vykostěné drůbeže (např. kuřecí nebo krůtí prsíčka)
- 100g vykostěného masa (např. libové hovězí, jehněčí nebo vepřové)

- 2 střední vejce
- 3 lžíce semen (např. slunečnicových nebo dýňových)
- 3 lžíce ořechů (např. mandlí nebo lískových ořechů)

Vláknina

Každodenní strava většiny lidí neobsahuje dostatek vlákniny. Vládní úřady a odborníci v oblasti zdraví a výživy doporučují konzumovat denně 25 – 30g vlákniny.

Mezi potraviny obsahující vysoké množství vlákniny patří: ovoce a zelenina (včetně jejich slupky), ovesné vločky, fazole, čočka, cizrna a ořechy.

- * OBSAHUJE VÍCE, NEŽ POLOVINU VAŠÍ DENNÍ POTŘEBY VÁPNIKU A MÁ BOHATÝ OBSAH VITAMÍNŮ A A B12
- ** SKVĚLÝ ZDROJ VITAMÍNU B12 A VITAMÍNU B3 (NIACIN)
- *** VYSOKÝ OBSAH VITAMÍNŮ C A ZINKU

POKUD
jste vysoce aktivní: Zvyšte množství bílkovin, uhlohydrátů a zeleniny v hlavních jídlech.
chcete regulovat hmotnost: Zaměňte chléb a uhlohydráty za více zeleniny a k svačině si dopřejte ovoce nebo omezte velikost svačin

Oběd	Svačina	Večeře	Kalorie celkem
Tuňák & cizrnový salát s petrželí a citrónovým dresinkem. <i>22g uhlohydráty / 16g tuky / 50g bílkoviny / 428 kcal</i>	25g ořechů. <i>3 g uhlohydráty / 16g tuky / 50g bílkoviny / 141 kcal</i>	Střední pečená brambora (200g) se 100g avokáda a 100g lehkého zelného salátu. <i>78g uhlohydráty / 17g tuky / 6.4g bílkoviny / 487 kcal</i>	1521
400g husté zeleninové polévky a 1 plátek žitného chleba (100g). <i>35g uhlohydráty / 16.8g tuky / 8g bílkoviny / 317 kcal</i>	100g libové šunky s mladým hlávkovým salátem. <i>2.7 uhlohydráty / 3.9 tuky / 19.4g bílkoviny / 123 kcal</i>	Vepřové maso dušené s paprikou a jarní cibulkou. <i>41g uhlohydráty / 13.8g tuky / 69g bílkoviny / 560 kcal</i>	1542
Palačinka s kuřetem & avokádem. <i>27g uhlohydráty / 23.8g tuky / 35g bílkoviny / 457 kcal</i>	150g rajské polévky. <i>11.8g uhlohydráty / 6g tuky / 1.6 bílkoviny / 104 kcal</i>	300g grilovaného mečouna s 200g zelených fazolek. ** <i>6g uhlohydráty / 16.6g tuky / 72g bílkoviny / 460 kcal</i>	1613
Sendvič s krevetami a salátem na celozrnném chlebu. <i>64 uhlohydráty / 8.7g tuky / 37g bílkoviny / 460 kcal</i>	1 ovocný jogurt. <i>26g uhlohydráty / 1g tuky / 5g bílkoviny / 135 kcal</i>	Grilovaný losos s chřestem a mrkví. <i>5g uhlohydráty / 27g tuky / 50g / bílkoviny / 465 kcal</i>	1431
Zeleninová omeleta ze 2 vajec a salátu. <i>18.6g uhlohydráty / 24.9g tuky / 17g bílkoviny / 360 kcal</i>	Hummus s mladými mrkvíčkami, 50g hummusu 100g mrkve. <i>11.2g uhlohydráty / 6.3g tuky / 4.5g bílkoviny / 116 kcal</i>	Thajské krevety a sladká kukuřice dušené s tmavou rýží. <i>74g uhlohydráty / 6.5g tuky / 51g bílkoviny / 547 kcal</i>	1550
Zelenina vařená v páře a těstoviny *** s nastrohaným sýrem. <i>42 uhlohydráty / 19g tuky / 25g bílkoviny / 440 kcal</i>	150g vypeckované olivy. <i>0g uhlohydráty / 16g tuky / 1.3g bílkoviny / 150 kcal</i>	Jehněčí filet s roketou, sladkými brambory a rajčatovým salátem. <i>24g uhlohydráty / 21g tuky / 32g bílkoviny / 420 kcal</i>	1457
150g grilovaného hovězího steaku se 100g nových brambor a 200g míchané zeleniny. <i>20g uhlohydráty / 10g tuky / 56g bílkoviny / 395 kcal</i>	25g pražené kukuřice bez příchuti. <i>12g uhlohydráty / 10g tuky / 1.5g bílkoviny / 150 kcal</i>	Zeleninová & sýrová polévka. <i>10g uhlohydráty / 19g tuky / 14g bílkoviny / 275 kcal</i>	1316

Další týdenní stravovací plán najdete v příštím vydání časopisu Today spolu se skvělými recepty a nápady na přípravu pokrmů.

Potraviny bohaté na vlákninu	Velikost porcí	Množství vlákniny / porce
Brokolice	100g	4,0g
Brambory ve slupce	100g	5,5g
Hruška	1 střední	4,0g
Jablko	1 střední	2,3g
Hnědá rýže	100g	3,5g
Celozrnný pšeničný chléb	1 plátek	2,2g
Sušená cizrna (vařená)	90 g	10g
Ječmen (vařený)	1 šálek	6,5g
Špenát	100g	2,2g

Pokud se stále mezi dvěma jídly cítíte hladoví, vyzkoušejte jíst pět menších porcí během dne. Pět menších porcí denně vám rovněž pomůže udržet pod kontrolou konzumaci nezdravých svačin proto, že tento způsob napomáhá omezení výkyvů hladiny cukru v krvi. Nezapomínejte však také na kontrolu velikosti porcí.



Potraviny, které dodají... *pocit plnosti*



Vyhýbejte se nezdravým svačinám mezi dvěma hlavními jídly. Jezte potraviny, které vás zasytí a dodají pocit plnosti (uspokojení).

Formule 1 je výživným, vyváženým a praktickým jídlem ve sklenici. Formule 1 má bohatý obsah bílkovin a pomáhá dosáhnout pocitu plnosti a uspokojení.

Používejte koktejly Formule 1 nebo Formule 1 Express tyčinky místo běžné snídaně nebo oběda. Pak budete mít jistotu, že organismu dodáte správnou rovnováhu živin včetně bílkovin, vlákniny a komplexních uhlohydrátů.

Potřebujete-li více bílkovin, přidejte do vašeho koktejlu Formulí 3 – Proteinový doplněk v prášku.

Když už potřebujete svačinu během dne, neutíkejte k nezdravému rychlému občerstvení a jiným hotovým pokrmům. Dejte přednost ovoci, nízkotučnému jogurtu nebo F1 Express tyčince Herbalife s vysokým obsahem bílkovin.

Tablety s obsahem vlákniny a bylinek jsou skvělou volbou, pokud potřebujete svoji stravu obohatit o vlákninu.



Váš celoživotní program wellness začíná právě teď!

Perfektní zázemí jedinečné palety výrobků Herbalife pro výživu, regulaci hmotnosti a osobní péči tvoří osobní přátelské služby a 30-denní záruka vrácení peněz. Brožuru o výrobcích žádejte u svého distributora.



Váš nezávislý distributor Herbalife je: