

clin d'œil

30^{ème}
ANNIVERSAIRE
HERBALIFE

NUMERO 162 :
3^{ème} trimestre 2010

**Conçu
spécialement
pour vous !**

*Vous ne confondrez
plus les aliments
favorisant la satiété*

*Une semaine de
menus personnalisés
à l'intérieur*

NUTRITION POUR UNE VIE MEILLEURE

Semaine 1

Planning des repas

Pour une vie équilibrée et active



Essayez ce planning de menus équilibrés et faciles à respecter. Il est conçu pour être harmonieux sur le plan nutritionnel et vous apporter les 5 portions quotidiennes de fruits et légumes. Le planning ci-après se base sur une moyenne de 1500 kcal par jour sur trois repas et deux encas qui aident à donner un coup de fouet au métabolisme.

Essayez de rester actif au quotidien et de boire 1 à 2 litres d'eau par jour. Pour diminuer le niveau de stress, essayez d'éviter la caféine, privilégiez plutôt une option plus saine comme la tisane. Pour varier les plaisirs, ajoutez la Préparation pour Boisson à l'Aloe Vera Herbalife.

Les repas peuvent être interchangeables avec d'autres ayant une valeur calorique similaire, vous pouvez également prendre du tofu à la place du poulet pour avoir une source de protéines.

Vérifiez toujours si la quantité de protéines que vous consommez est adaptée à votre mode de vie. Utilisez l'Estimateur de Protéines Herbalife avec l'aide de votre Coach en Bien-être pour situer la quantité approximative de calories et de protéines qui vous convient, puis adaptez les quantités de ce planning de repas en fonction. Utilisez ce planning comme guide pour cuisiner et manger de manière plus équilibrée.

Les Shakes de Formula 1 peuvent être utilisés pour remplacer un repas, vous pouvez également essayer la Barre Formula 1 Express lorsque vous êtes en déplacement. Les Barres aux Protéines Herbalife constituent, quant à elles, une bonne alternative pour un encas a seulement 140 kcal !

Commencez dès aujourd'hui et faites les premiers pas vers un mode de vie plus équilibré.

	Petit déjeuner	Encas
Lundi	Yaourt nature avec abricots frais, cannelle et pistaches. <i>13g glucides / 17g lipides / 11g protéines / 245 kcal</i>	Smoothie à la banane avec 150g de banane et 200g de jus de pomme. <i>54g glucides / 65mg lipides / 2g protéines / 220 kcal</i>
Mardi	Omelette préparée avec 3 œufs, 90g d'épinards (dont une partie émincée dans l'omelette et une partie crue en accompagnement). <i>1,5g glucides / 25g lipides / 21g protéines / 310 kcal</i>	1 petite poire (150g) et 25g de noix. <i>15g glucides / 17g lipides / 4,2g protéines / 232 kcal</i>
Mercredi	400g de salade de fruits avec 25g de graines de courge et 25g de yaourt nature. <i>60g glucides / 12,5g lipides / 10,3g protéines / 382 kcal</i>	2 biscuits au blé complet avec 25g de fromage et du concombre. <i>14,3g glucides / 14,3g lipides / 7g protéines / 210 kcal</i>
Jeudi	Flocons d'avoine avec des pommes râpées à la cannelle. <i>30g glucides / 3,3g lipides / 5g protéines / 156 kcal</i>	1 orange et 25g de noisettes. <i>13g glucides / 16g lipides / 5,2g protéines / 215 kcal</i>
Vendredi	70g de bacon ou de jambon avec une tomate grillée et des champignons Portobello émincés servis avec un toast de pain complet. <i>37g glucides / 17g lipides / 24g protéines / 392 kcal</i>	7 dattes. <i>34g glucides / 100mg lipides / 1,6g protéines / 135 kcal</i>
Samedi	Mélange de fruits rouges avec un muesli sans sucre et du yaourt nature. <i>45g glucides / 7,5g lipides / 12g protéines / 287 kcal</i>	1 banane de taille moyenne <i>39g glucides / 500mg lipides / 2g protéines / 160 kcal</i>
Dimanche	100g de saumon fumé et 2 œufs brouillés avec 1 toast de pain complet. <i>15g glucides / 14g lipides / 39,5g protéines / 346 kcal</i>	1 pomme et 15g d'amandes. <i>16g glucides / 8g lipides / 3,7g protéines / 150 kcal</i>

ALIMENTS FAVORISANT LA SATIÉTÉ

Lorsque vous essayez de contrôler votre poids, les aliments qui renforcent la satiété sont une bonne option. Mais quelles quantités devez-vous consommer ?

Les aliments riches en protéines et en fibres aident à augmenter le sentiment de satiété :

Protéines

Essayez de manger du poisson plusieurs fois par semaine, avec au moins une portion de poisson gras. Vous devez consommer deux à trois portions de protéines par jour, qu'elles soient d'origine animale ou végétale.

Exemples de quantités pour une portion (environ la taille d'un paquet de cartes standard) :

- 100g de poisson (par ex. saumon, sardine, thon)
- 100g de volaille sans os (par ex. filet de poulet ou de dinde)

- 100g de viande sans os (par ex. viande maigre, agneau ou porc)
- 2 œufs moyens
- 3 cuillères à soupe de graines (par ex. tournesol ou courge)
- 3 cuillères à soupe de noix (par ex. amandes ou noix)

Fibres

La plupart des gens ne consomment pas assez de fibres. Les gouvernements et les professionnels de la santé recommandent de consommer 25 à 30 g de fibres par jour.

Exemples d'aliments riches en fibres : Fruits et légumes (avec la peau), flocons d'avoine, orge perlé, haricots, lentilles, pois chiches et noix.

* CONTIENT PLUS DE LA MOITIE DE VOS BESOINS EN CALCIUM, RICHE EN VITAMINES A ET B12

** SOURCE IMPORTANTE DE VITAMINES B12 ET B3 (NIACINE)

*** RICHE EN VITAMINES C ET A ET EN ZINC

SI VOUS ETES

Très actif : Augmentez la part de protéines, de glucides et de légumes dans les repas principaux.

Contrôle de poids : Privilégiez les légumes à la place du pain ou des différentes options de glucides, et pensez aux fruits pour vos encas ou réduisez la quantité de votre encas

Déjeuner	Encas	Dîner	Total kcal
Salade de thon & pois chiche avec une vinaigrette au persil et au citron. <i>22g glucides / 16g lipides / 50g protéines / 428 kcal</i>	25g cacahuètes. <i>3g glucides / 16g lipides / 50g protéines / 141 kcal</i>	Pomme de terre au four de taille moyenne (200g) avec 100g d'avocat et 100g de coleslaw allégé. <i>78g glucides / 17g lipides / 6,4g protéines / 487 kcal</i>	1521
400g de Minestrone de légumes avec 1 tranche de pain complet (100g). <i>35g glucides / 16,8g lipides / 8g protéines / 317 kcal</i>	100 g de jambon blanc avec un cœur de laitue. <i>35g glucides / 16,8g lipides / 19,4g protéines / 123 kcal</i>	Porc sauté aux poivrons et oignons nouveaux. <i>41g glucides / 13,8g lipides / 69g protéines / 560 kcal</i>	1542
Wrap poulet & avocat. <i>27g glucides / 23,8g lipides / 35g protéines / 457 kcal</i>	150g de soupe à la tomate. <i>11,8g glucides / 6g lipides / 35g protéines / 104 kcal</i>	300g d'espadon grillé accompagné de 200 g de haricots verts. ** <i>6g glucides / 16,6g lipides / 72g protéines / 460 kcal</i>	1613
Sandwich au pain complet à base de crevettes et de salade. <i>13g glucides / 8,7g lipides / 37g protéines / 460 kcal</i>	1 yaourt aux fruits. <i>26g glucides / 1g lipides / 5g protéines / 135 kcal</i>	Saumon grillé servi avec des asperges et des carottes. <i>5g glucides / 27g lipides / 50g protéines / 465 kcal</i>	1431
Omelette végétarienne avec 2 œufs et salade. <i>18,6g glucides / 24,9g lipides / 17g protéines / 360 kcal</i>	Houmous avec des bâtonnets de carottes, 50g de houmous et 100g de carottes. <i>11,2g glucides / 6,3g lipides / 4,5g protéines / 116 kcal</i>	Crevettes thaï et maïs sautés servis avec du riz complet. <i>74g glucides / 6,5g lipides / 51g protéines / 547 kcal</i>	1550
Légumes vapeur et pâtes gratinées au fromage. *** <i>19g glucides / 6,5g lipides / 25g protéines / 440 kcal</i>	150g d'olives dénoyautées. <i>0g glucides / 16g lipides / 1,3g protéines / 150 kcal</i>	Filet d'agneau à la moutarde servi avec une salade de roquette, patates douces et tomates. <i>24g glucides / 21g lipides / 32g protéines / 420 kcal</i>	1457
150g de bœuf grillé servi avec 100g de pommes de terre nouvelles et 200 g de légumes variés. <i>20g glucides / 10g lipides / 56g protéines / 395 kcal</i>	25g de popcorn nature. <i>12g glucides / 10g lipides / 1,5g protéines / 150 kcal</i>	Soupe de légumes & fromage. <i>10g glucides / 19g lipides / 14g protéines / 275 kcal</i>	1316

Découvrez une autre semaine de menus avec encore plus de recettes et d'idées succulentes dans le prochain numéro du Today Magazine.

Aliments riches en fibres	Taille de la portion	Quantité de fibres/portion
Brocolis	100g	4,0g
Pomme de terre avec la peau	100g	5,5g
Poire	1 moyenne	4,0g
Pomme	1 moyenne	2,3g
Riz complet	100g	3,5g
Pain complet	1 tranche	2,2g
Pois chiches séchés (cuits)	90 g	10g
Orge perlé (cuit)	1 tasse	6,5g
Epinards	100g	2,2g

Si vous avez encore faim entre les repas, essayez de faire cinq repas moins copieux sur une journée. Fractionner les repas en cinq prises vous aide à contrôler les encas non équilibrés en régulant les pics d'insuline – mais n'oubliez pas de contrôler la taille de vos portions.



Délicieux et pratiques...



Faites en sorte d'éviter les encas non équilibrés entre les repas en consommant des aliments qui favorisent le sentiment de satiété.

La Formula 1 Herbalife est un repas pratique et équilibré sur le plan nutritionnel. Elle associe protéines et glucides pour aider à maintenir le niveau d'énergie et un sentiment de satiété plus durable.

En prenant un shake de Formula 1 ou une Barre Formula 1 Express au petit déjeuner ou au déjeuner, vous savez que vous avez le juste équilibre en nutriments, y compris les protéines, les fibres et les glucides complexes.

Pour un complément en protéines, ajoutez la Formula 3 – Personalised Protein Powder à votre shake de Formula 1.

Lorsque vous avez besoin d'un encas en cours de journée, évitez les aliments trop riches. Optez pour un fruit, un yaourt allégé ou une Barre aux Protéines Herbalife.

Le Complément Alimentaire à base de Fibres est un bon choix si vous avez besoin de compléter votre apport en fibres.



Votre Programme
Bien-être commence
aujourd'hui !

La superbe gamme de produits de Contrôle de Poids et de Soins du Corps et du Visage Herbalife est accompagnée d'un service chaleureux et personnalisé et est soumise à la garantie « Satisfait sous 30 jours ou remboursé ». N'hésitez pas à demander un Catalogue Produits :



Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

