

# clin d'œil

30<sup>ème</sup>  
ANNIVERSAIRE  
HERBALIFE

NUMERO 163 : 4<sup>ème</sup> trimestre 2010

## **Les avantages des 5 petits repas**

*La deuxième  
semaine de menus  
personnalisés à  
l'intérieur !*



NUTRITION POUR UNE VIE MEILLEURE

# Semaine 2

## 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 vos 5 portions quotidiennes de fruits et légumes. Le plan ci-après est basé sur 1500 calories par jour avec trois repas et deux encas.

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

Les repas peuvent être intervertis avec d'autres qui ont une valeur calorique identique et vous pouvez remplacer les ingrédients pour créer de la variété. Vous pouvez, par exemple, remplacer le poulet par du tofu.

Vérifiez toujours que 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 estimer 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 Repas Formula 1 Express lorsque vous êtes en déplacement. Les Barres aux Protéines Herbalife constituent, quant à elles, une bonne alternative pour un encas à seulement 140 kcals !

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

	Petit déjeuner	Encas
<b>Lundi</b>	Smoothie fruits rouges et bananes, avec cornflakes, lait écrémé et jus de pommes <i>95g glucides / 1g lipides / 7,5g protéines / 400 kcals</i> <i>Contient plus de 100 % des AJR en vitamine C et est une très bonne source de folates</i>	1 cracker au blé complet avec 25 g de fromage allégé et du concombre. <i>6,5g glucides / 9g lipides / 8g protéines / 140 kcals</i>
<b>Mardi</b>	Smoothie à l'avocat, aux épinards et à la pomme – 100 g d'avocat, 50 g d'épinards, 200 g de pommes. <i>22g glucides / 20g lipides / 3g protéines / 280 kcals</i> <i>Les avocats sont une importante source de vitamine E</i>	Banane moyenne avec 10 g d'amandes. <i>40g glucides / 6g lipides / 5g protéines / 225 kcals</i>
<b>Mercredi</b>	300g de muesli complet avec un zeste d'orange et 80g d'abricots secs. <i>61g glucides / 4g lipides / 8,5g protéines / 300 kcals</i>	1 grosse poire et 10g de noix de macadamia. <i>17,5g glucides / 7,7g lipides / 1,5g protéines / 140 kcals</i>
<b>Jeudi</b>	une omelette avec 3 œufs battus mélangés avec des herbes et 200 ml de jus d'oranges. <i>16g glucides / 16g lipides / 20g protéines / 285 kcals</i>	1 pomme et 15 g d'amandes. <i>16g glucides / 8g lipides / 4g protéines / 150 kcals</i>
<b>Vendredi</b>	300 g de muesli complet avec des myrtilles et de la pomme. <i>40g glucides / 14g lipides / 9g protéines / 310 kcals</i>	1 orange et 2 kiwis <i>30g glucides / 0g lipide / 3g protéines / 135 kcals</i>
<b>Samedi</b>	200g de champignons avec un toast au blé complet et 200 ml de jus de pamplemousse. <i>31g glucides / 20g lipides / 7g protéines / 330 kcals</i>	100g de raisin. <i>38g glucides / 20g lipides / 7g protéines / 150 kcals</i>
<b>Dimanche</b>	2 œufs pochés et 60g de bacon maigre grillé, tomate grillée. <i>13g glucides / 25g lipides / 30g protéines / 400 kcals</i>	300 ml de jus de tomates avec un bâtonnet de céleri et 25g de cacahuètes. <i>19g glucides / 12g lipides / 10g protéines / 220 kcals</i>

(Les valeurs en kcals sont approximatives et ne peuvent être utilisées qu'à titre indicatif)

## Quels sont les avantages liés à la



Lorsque vous prenez les 3 repas traditionnels par jour, votre métabolisme peut ralentir et le stress oxydatif peut augmenter, d'où une quantité moins importante de calories brûlées.

En mangeant 5 repas plus petits, vous régulez votre taux de glycémie, ce qui en retour aide à éviter de « craquer » pour des encas riches en graisses et/ou en sucres.

Les repas plus petits et plus fréquents soutiennent votre métabolisme et peuvent vous aider à contrôler votre poids.

## 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 différentes options de glucides, et pensez aux fruits pour vos encas ou réduisez la portion de votre encas.

Déjeuner	Encas	Dîner	Total kcals
Œufs pochés sur un toast au blé complet avec une salade de tomates. <i>22g glucides / 11g lipides / 17g protéines / 260 kcals</i>	100 g de pêche ou de nectarine, 10 g d'amandes, 100 g de yaourt. <i>16g glucides / 8g lipides / 9g protéines / 175 kcals</i>	300g de ratatouille avec 150g de tofu et 100g de riz complet. <i>44g glucides / 28g lipides / 17,5g protéines / 495 kcals</i> <i>Riche en calcium et en vitamine A</i>	<b>1470</b>
300g de poisson blanc avec du citron et des anchois, 100g de pomme de terre et d'épinards. <i>21g glucides / 7g lipides / 73g protéines / 440 kcals</i>	80g de fromage frais allégé avec 100g de bâtonnets de céleri. <i>10g glucides / 10g lipides / 6,5g protéines / 155 kcals</i>	400g d'haricots et de lentilles cuisinés avec 100g d'haricots verts. <i>54g glucides / 10g lipides / 21g protéines / 375 kcals</i>	<b>1475</b>
250 g de soupe de tomates et de poivrons rouges avec un sandwich au fromage et à la salade. <i>56g glucides / 17g lipides / 23g protéines / 460 kcals</i>	100g de poulet avec du concombre. <i>0g glucide / 3g lipides / 35g protéines / 150 kcals</i>	200g de poisson blanc grillé avec 200g de lentilles aux épices et de la salade verte. <i>38g glucides / 2,7g lipides / 65g protéines / 430 kcals</i>	<b>1480</b>
150 g de thon en boîte et 50 g de maïs servis dans une pomme de terre au four de taille moyenne. <i>57g glucides / 15g lipides / 48g protéines / 550 kcals</i> <i>Riche en vitamines B et D</i>	80g de pâte et 100g de céleri. <i>4g glucides / 8g lipides / 13g protéines / 145 kcals</i>	Viande et brocolis sautés avec des graines de sésame <i>200g de viande maigre de votre choix, dans le filet / 60g de brocolis / 20g d'oignons nouveaux sautés avec de la sauce soja et des graines de sésame. 3,5g glucides / 21g lipides / 44g protéines / 380 kcals</i>	<b>1510</b>
Sandwich de pain de seigle au saumon fumé et à l'avocat. <i>36g glucides / 29g lipides / 33g protéines / 532 kcals</i>	1 cracker au blé complet avec 20g de fromage allégé. <i>15g glucides / 9g lipides / 8g protéines / 176 kcals</i>	200 g de poulet au curry et salade mixte. <i>12g glucides / 14g lipides / 53g protéines / 390 kcals</i>	<b>1543</b>
200g de blanc de poulet avec une salade verte et 20g de vinaigrette allégée. <i>3,5g glucides / 13g lipides / 71g protéines / 415 kcals</i>	25g de grains de tournesol. <i>4,5g glucides / 12g lipides / 5g protéines / 150 kcals</i>	200g de tofu, légumes et épices Cajun, servis avec de la salade. <i>32g glucides / 22g lipides / 26g protéines / 410 kcals</i>	<b>1455</b>
200g de viande rouge maigre épicée avec 200g de chou rouge et des pommes et 200g de chou fleur. <i>19g glucides / 8g lipides / 50g protéines / 350 kcals</i> <i>Riche en vitamine C</i>	100g d'avocats écrasés et 70g de bâtonnets de carotte. <i>6g glucides / 12g lipides / 2g protéines / 145 kcals</i>	200g de patates douces cuites au four avec 20g de fromage, 100g de haricots verts cuits à la vapeur. <i>60g glucides / 8g lipides / 10g protéines / 340 kcals</i>	<b>1455</b>

uniquement)

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

## consommation de 5 repas par jour ?

Avec Herbalife, prendre 5 petits repas par jour devient facile, avec les Shakes de Formula 1, la Barre Repas Équilibre F1 Express et les Barres aux Protéines. Utilisez le planning de repas hebdomadaire ci-dessus comme guide et remplacez le repas de votre choix par un Shake de Formula 1 ou une Barre Repas Équilibre Formula 1 Express. La Barre aux Protéines est une excellente alternative en guise d'encas.

N'oubliez pas d'incorporer 30 à 60 minutes d'exercice physique chaque jour.





# Vos cinq petits repas par jour deviennent un jeu d'enfant

Le fait de changer votre planning de repas pour prendre cinq petits repas par jour, équilibrés sur le plan nutritionnel, vous donne plus d'énergie au cours de la journée, cela vous aide à contrôler votre appétit et vous soutenir dans le cadre de votre programme de contrôle de poids.

Chez Herbalife, nous proposons des produits qui peuvent vous aider à atteindre vos objectifs.



## Les Shakes de Formula 1

Un délicieux repas dans un verre, pratique et équilibré sur le plan nutritionnel.

Riche en protéines et en glucides complexes, il vous aide à vous sentir rassasié plus longtemps et maintient vos niveaux d'énergie.

**Les Shakes de Formula 1** vous apportent l'ensemble des nutriments clés dont votre organisme a besoin.

- Pour un apport supplémentaire en protéines, ajoutez la **Formula 3**.
- Mélangez votre Shake avec vos fruits préférés, des noix ou du yaourt pour des nouvelles sensations gustatives.

Il se décline en six parfums délicieux : les saveurs fruitées (Fraise ou Fruits tropicaux), la Vanille classique, le Cappuccino onctueux, le Chocolat gourmand ou le croustillant Cookies & Cream. A vous de choisir !

## Les Barres aux Protéines

Les **Barres aux Protéines** Herbalife peuvent vous aider à satisfaire vos envies gourmandes sans culpabiliser. Offrez-vous un encas savoureux, riche en protéines, pour un maximum de plaisir avec un minimum de calories.

Idéal en milieu de matinée ou dans l'après midi, ou après une activité physique pour aider les muscles à récupérer.



Disponible en trois délicieux parfums : Vanille-Amande, Chocolat-Cacahuètes et Citron.

## La Barre Repas Équilibre Formula 1 Express

Vous mangez sur le pouce ? Nul besoin de compter les calories ou de vous rabattre sur un repas rapide mais trop riche en graisses, en sucre et en sel. Grâce à la **Barre Repas Équilibre Formula 1 Express** – délicieuse et pratique, elle permet de faire un repas savoureux et équilibré en nutriments essentiels, pour seulement 206/207 kcal (selon le parfum), quel que soit le lieu ou la situation.

Avec des vitamines et minéraux, la **Barre Formula 1 Express** est riche en protéines et en fibres pour une énergie durable tout au long de la journée.

Disponible en 2 saveurs : **Chocolat** et la nouvelle saveur **Baies Rouges et Yaourt**, pour un goût fruité et frais.



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 :

