

Proteinets kraft

- Utless på bantningskurer?
- Ständigt trött?
- Överviktig?

Att optimera proteinintaget med Proteindrinken kan hjälpa dig att kontrollera vikten!



#0242

#0141

Varför behöver vi protein

- Protein – livets byggstenar
- Våra kroppar består till 25 procent av protein!

Människan behöver protein för att bli stark och bibehålla välbefinnandet. Men om kosten inte innehåller tillräckligt med protein tar kroppen istället det protein den behöver från muskler och organ. Protein krävs för att musklerna ska utvecklas vilket i sin tur leder till ökad kaloriförbränning. Musklerna kan beskrivas som "förbränningsugnar för fett" eftersom de håller ämnesomsättningen på en hög nivå.

Förväxling av kolhydrater

Kolhydrater är kroppens primära energikälla. Det har lett till att många har förväxlat så kallat snabba kolhydrater (som finns i pasta och kakor) med så kallat långsamma kolhydrater (som finns i grönsaker). Det har medfört att många äter en kost med för mycket snabba kolhydrater – alla de frestande, lättillgängliga, smaskiga typerna! Men eftersom de flesta av oss har en stillasittande livsstil lagras all överskottsenergi (som vi får i oss från kolhydratrik mat) som kroppsfett.

I dag äter vi i allmänhet en kost som innehåller alldeles för stor andel snabba kolhydrater vilket har skapat en global befolkning med "överviktiga" kolhydratätare!

Våra kroppar behöver en balanserad kost för optimalt välbefinnande. Ett korrekt dagligt intag av protein, kolhydrater och fett är avgörande faktorer för att uppnå och bibehålla välbefinnande.

Därför är det klokt att minska intaget av kolhydrater, välja "nyttigt" omättat fett med välgörande egenskaper, äta många färska obearbetade livsmedel som frukt och grönsaker och att öka proteinintaget i linje med kroppens behov. Kom ihåg att 10-35 procent av kosten bör utgöras av magert protein med låg fetthalt.



Protein ökar mättnadskänslan!

När du äter en balanserad kost som ger kroppen protein, fett och kolhydrater i de rätta proportionerna känner du dig mätt och belåten och suget efter att småäta minskar!

Prova den här metoden och se hur den fungerar för dig när du försöker kontrollera vikten och kämpar med suget mellan måltiderna.

Optimera ditt proteinintag med Proteindrinken och kontrollera vikten!

- 1 Ät regelbundet med flera mindre måltider under dagens lopp
- 2 Välj mat som innehåller långsamma kolhydrater
- 3 Öka intaget av "levande" föda (färska frukt och grönsaker)
- 4 Ta reda på vilket proteinbehov din kropp har och se till att få i dig rätt mängd!

Hur mycket protein behöver jag få i mig?

I genomsnitt:

behöver en kvinna 100 g protein per dag

behöver en man 150 g protein per dag

Soja! Det bästa proteinet av hög kvalitet utan överflödigt fett!

Sojaprotein är ett av de bästa växtproteinerna som finns att tillgå. Det är en utmärkt källa till aminosyror och innehåller dessutom antioxidanter som är välgörande för kroppens celler.

Herbalifes Proteinsupplementpulver hjälper dig att få i dig den mängd protein som motsvarar ditt behov. Den neutrala smaken gör att du kan tillsätta så mycket du behöver i den shake på Proteindrinken du äter som måltidsersättning!

Det innehåller en speciell blandning av vassle- och sojaprotein och gör att du kan skräddarsy din shake med rätt mängd protein utan att antalet kalorier ökar särskilt mycket. Varje portion innehåller 5 g protein.



#0242

”Optimera ditt proteinintag med Proteindrinken och kontrollera vikten!”

n?

”Protein består av små byggstenar som kallas aminosyror. Kroppen behöver nio essentiella aminosyror för att fungera optimalt.”

Hur tillgodoser jag proteinbehovet via kosten?

Om målet är att äta 100 g protein dagligen, kan en daglig matsedel till exempel se ut så här:

Frukost	En shake på Proteindrinken cappuccino (18,9 g) ¹ + 2 msk Proteinsupplementpulver (10 g) = 28,9 g
Lunch	En shake på Proteindrinken vanilj (17,5 g) ¹ + 2 msk Proteinsupplementpulver (10 g) = 27,5 g
Mellanmål	HPLC Drinkmix med Peach Mango (15,2 g)
Kvällsmat	85 g magert kött (30 g)

Totalt proteinintag: 101,6 g

Obs: Genom att komplettera den dagliga kosten med en till tre strukna matskedar Proteinsupplementpulver kan du få i dig upp till 15 g protein av hög kvalitet.

¹ 26 g portion med 250 ml lättmjölk

Proteindrinken för protein

När du äter shaker på Proteindrinken som måltidsersättning får du i dig massor av sojaprotein. De innehåller samma essentiella vitaminer och mineraler som en måltid, men med ett minimum av kalorier.

De kan blandas med lättmjölk.



#0141



Titta på de här läckra mellanmålen med högt proteininnehåll!

• Längtar du efter något sött?

Ta ett HPLC Proteinsnack (varje stycksak innehåller 12 g protein)

• Sugan på chips eller nötter?

Ta en handfull HPLC Rostade sojaböner (varje portion innehåller 10,6 g protein)

• Vill du ha en uppfriskande dryck med fruktsmak?

Vad sägs om en HPLC Peach Mango-drink (varje glas innehåller 15,2 g protein)?

Med dessa mellanmål tillför du kroppen protein samtidigt som du får spännande variationer i kosten.

Dessutom kommer du att märka att ju mer protein du äter, desto mindre blir suget efter att småäta mellan måltiderna!



#0293



#0290

Proteinräknare

Titta på tabellen nedan och börja planera läckra måltider med massor av protein! Kom ihåg att hålla igen på kolhydraterna och äta mycket färsk frukt och grönsaker.

Livsmedel	En enhet	Kcal	Protein (g)
Proteindrinken vanilj + lättmjölk + PSP	2 skopor Proteindrink + 2,5 dl mjölk + 2 msk PSP	262	27,5
Äggvitor	7 vitor	115	25
Keso	2,5 dl	225	30
Kalkonfilé	85 g (tillagad vikt)	135	25-30
Kycklingfilé	85 g (tillagad vikt)	140	25-30
Magert nötkött	85 g (tillagad vikt)	145-160	25-30
Tonfisk	113 g (i vatten)	145	27
Sojaburgare	2 biffar	160	26
Tofu, fast	2,5 dl	180	20 (varierar)



#0242



”Kom ihåg att hålla igen på snabba kolhydrater och äta mycket färsk frukt och grönsaker.”

Obs:

Genom att komplettera den dagliga kosten med en till tre strukna matskedar Proteinsupplementpulver kan du få i dig upp till 15 g protein av hög kvalitet.

Din livslånga plan för välbefinnande börjar IDAG!

Herbalifes fina sortiment med vetenskapligt avancerade närings-, viktkontroll- och kroppsvårdsprodukter tillhandahålls med personlig vägledning och god service.

Din oberoende Herbalifedistributör är:



Nummer 110 – Bilaga
Swedish
#6361-SW-10