

A woman in a dark blue long-sleeved shirt is standing and writing on a small notepad with a white pen. She is smiling slightly. In the foreground, two other women are looking towards her. One has dark hair and is wearing a red top, and the other has blonde hair. The background shows a restaurant interior with a window and shelves holding various items.

**Med vår snabbguide får  
du hjälp att välja rätt mat  
när du äter på restaurang.**

# **Välj rätt mat på restaurangen**

# Försöker du kontrollera vikten och äta sunt?

## Är svaret ja?

### Vad gör du då i följande situationer:

- Du blir bjuden på fest med middag?
- Du ska gå ut och äta på restaurang?
- Du blir bjuden på födelsedagsfest eller någon annan fest?

**Ser du direkt hur all "lyxmat" gör att kilona återvänder? Känner du dig plötsligt osällskaplig och tänker ut en ursäkt för att slippa gå?**

Det du ska göra är att försöka ge dig själv en chans. Det behöver inte vara negativt att äta mat som du inte tillagat själv. Oavsett vilket tillfälle det rör sig om kan du äta en sund måltid utan att äventyra midjemåttet eller välbefinnandet. Tänk dig att tallriken är full av dussintals olika grönsaker, vissa råa, vissa kokta, tillsammans med ett läckert, marinerat, grillat magert kycklingbröst eller något liknande... Massor av näring och få kalorier!

Det handlar om att göra bra val. Om du fokuserar på alla de positiva val du kan göra får du nytt självförtroende och en känsla av att du har kontrollen när du äter på restaurang. Du kan välja att njuta av festen. Du kan välja läcker mat med massor av näring istället för lyxig skräpmat.

**Du kan välja att bli framgångsrik!**



En restaurangmeny skapas för att kunna erbjuda aptitretande, lyxiga, läckra rätter. Eller ett lass med kolhydrater, fett och socker... massor av kalorier och kilon! Var förberedd, hitta en restaurang som har det du söker – prata med restaurangchefen och fråga om du kan förbeställa en specialmåltid. En bra restaurang ställer mer än gärna upp.

## Välj en restaurang som bryr sig...

### Tips

- Ät inte mer än två rätter. Det naturliga är att tacka nej till desserten.
- Hoppa över brödet och smöret före middagen.
- Sallad är jättebra. Tänk på att äta färgglad mat – ju fler färger du äter, desto fler näringsämnen får du i dig.
- Salladdressing kan göra att salladen får ett tillskott på 200 kcal, så därför är det klokt att be om att dressingen serveras separat.

- Undvik grytor, stuvningar och mat som är friterad, grillad över öppen eld eller ugnstek eftersom hög värme och långsam tillagning förstör näringsämnen.
- Välj tillagningsmetoder som bevarar näringsämnena: ångkokning, snabb wokning och pochering.
- Om det är möjligt bör du välja kravodlade, färska, råa grönsaker som kommer från lokala odlare och är i säsong.

## Dilemmat med festmat

Om du är bjuden på fest är det troligt att maten består av en buffé med plockmat – för det mesta innebär det mat som inte är snäll mot midjemåttet! Om du har möjlighet bör du ringa värden eller värdinnan några dagar i förväg och berätta att du måste undvika festmat som gör att du lägger på kilona. Det samtalet kanske medför att buffén kompletteras med ett par sundare alternativ! Du kan också äta en shake på Proteindrinken en halvtimme innan festen börjar för att på så sätt få hjälp att undvika buffén!



## Alkohol: ja eller nej?

Alkohol innehåller tomma kalorier som snabbt sätter sig – träna dig på att säga NEJ!

- Ett litet glas rött eller vitt vin ger ca 85-120 kcal
- 50 cl öl ger mellan 150-300 kcal
- 50 cl cider ger mellan 210-600 kcal.
- 2,5 cl likör eller sprit ger mellan 50-80 kcal.

### Det finns alternativ som är mer uppfriskande och sundare

- Iskallt vatten med nypressad lime eller en citronklyfta och en kvist mynta.
- Prova iste med citron eller lime, iskaffe med kanel eller nejlika, eller örtteer.
- Torrt vitt vin har det lägsta kaloriinnehållet och du kan få vinet att räcka dubbelt så länge genom att spä det till hälften med lightläsk.



# Ha en färgglad bjudning

Hur är det när du själv planerar att bjuda på middag – blir du panikslagen? Middagsgäster vill storslagen mat, inte spröd sallad!

Men det är lätt att tillaga en minnesvärd och läcker måltid. Dina gäster kommer att bli så inspirerade att det kanske leder till att du skapat en ny trend! Allt du måste tänka på är att maten måste vara en ögonfägnad...

## Fokusera på uppläggningsen

Eftersom man även äter med ögonen kan du imponera på dina gäster med massor av rätter som du lägger upp på ett kreativt sätt och som har alla regnbågens färger. Locka smaklökarna med ett spektrum av smaker genom att använda örter och

aromatiska kryddor på ett spännande sätt. Var kreativ och dekorera bordet med frukter, blommor och färska örter. Koordinera tallrikar och servetter i samma färger, gör några blomsterdekorationer och – voilà! Ett gourmetkalas. Använd tabellen nedan för att skapa massor av olika rätter...

Grönsallader	Färgglada sallader	Varma grönsaksrätter	Ger extra struktur	Dressingar och smaksättning	Hög mättnad	Garnering
Alfalfagroddar Endiv Frisésallad Grönsallad Kinesisk sallad Kryddkasse Pak choi Ruccola Sallad Spenat Vitkål	Äpplen Avokado Bönor Fänkål Gröna ärtor Gurka Kålrot Lök Morot Paprika Purjolök Rödbeta Sockerärt Stjälkselleri Tomat	Aubergine Blomkål Broccoli Brysselkål Kålrabbi Kronärtskocka Okra Palsternacka Purjolök Rotselleri Schalottenlök Sparris Vitkål Zucchini	Böngroddar Cashewnöt Dadlar Kastanj Kokos (färsk) Linfrö Litchi Mandel Pinjenöt Pistaschnöt Pumpafrö Solrosfrö Svamp Tranbär Valnöt	Chili Citron/juice Gräslök Ingefära Lime/juice Mynta Persilja Salladslök Senap Vitlök <b>Plus</b> Gräddfil Olja Vinäger Yoghurt	Bönor/Baljväxter Couscous Fullkorns/Vildris Fullkornspasta Jams Kålrot Kikärt Linsor Majs Potatis (ny, kall) Sötpotatis	Apelsin Aprikos Ätbara blommor Blåbär Fikon Hallon Jordgubbe Kiwi Körsbär Oliver Rädisa Stjärnanis Vindruvor

## Smårätter och dippa

Hemlagad sås är ett bra val som ger få kalorier. Använd yoghurt och gräddfil som grund för att göra dippa och ostar med lågt fettinnehåll. Använd paprika, stjälkselleri och morotsstavar, rädisor och blomkål i stället för chips och kex.

## Förrätter

Enkelhet är det bästa – melon/parmaskinka, varm puréad grönsakssoppa, avokadosallad – fokusera på huvudrätten.

## Protein

Skinfri grillad kyckling eller kalkon, grillad rådjursadel, mager grillad biff, ugnsstekt/pocherad/ångkokt fisk, grillade skaldjur, wokad tofu, sojabitar eller quorn. Om du är vegetarian bör du komplettera varje måltid med en portion Proteinsupplementpulver (se sista sidan).

## Efterrätter

Tillaga två stycken – en lyxdessert med högre kaloriinnehåll och ett lättare alternativ, som en fruktsorbet.

## Dressingar och såser

Dressingar och såser gör att torra rätter får smak och känns "lyxiga", men ta inte för mycket – en sund rätt blir lätt en kaloribomb när den dränks i dressing.



### Tänk på

Om du tillagar sund mat till dig och dina gäster kan du äta hur mycket sallad och grönsaker du vill. Se bara upp med frukter och feta tillbehör som ger de flesta kalorierna.

# När du äter därhemma...

**Varför är vissa människor alltid hungriga?** Matskaparna gör superläckra snabbmatsprodukter för att se till att du säkert kommer att vilja ha mer, men den här maten innehåller oftast inte mycket näring, och om man inte får i sig tillräckligt med näring blir man hungrig. Om du äter en kost med högt näringsinnehåll får kroppen alla de näringsämnen som den behöver för att

kunna prestera sitt bästa. Därför gör snabbmat dig alltså inte mätt. Oavsett hur noga du är med din kost är det en bra idé att komplettera med våra näringstillskott för att hjälpa till att minska hungerskänslorna och hjälpa dig att inte äta för mycket, samtidigt som du ökar kroppens potential...

**Proteindrinken** Den perfekta, näringsmässigt balanserade måltidsersättningen som kroppen lätt tillgodogör sig och utnyttjar. Ge kroppen god näring och ta farväl av hungern! Du behöver inte vilja kontrollera vikten för att njuta av Proteindrinkens alla fördelar.

Vanilj #0141, Choklad #0142, Jordgubbe #0143, Tropisk frukt #0144, Cappuccino #1171

**Vitamin- och mineraltabletter** Ta ansvar för ditt välbefinnande. Förutom att ersätta snabbmat med färska livsmedel med högt näringsvärde, kan du ge kroppens "näringsdepåer" en påfyllning med våra allsidiga Vitamin- och mineraltabletter. #0133

**Proteinsupplementpulver** Den här produkten hjälper dig att tillgodose kroppens proteinbehov med protein som är lättsmält och som kroppen enkelt kan tillgodogöra sig. Snabbt och enkelt att använda: komplettera din shake på Proteindrinken, eller någon annan mat, med pulvret. #0242

**Nutrition Active** Denna innovativa produkt hjälper till att optimera kroppens absorption och utnyttjande av näringsämnen från maten och eventuella näringstillskott. Vill du få hjälp att få ut mest möjliga av maten kan du komplettera med denna unika sammansättning. #0104

**Fiber- och örtabletter** Om du äter fem portioner grönsaker, fyra frukter och sex till elva portioner cerealier/spannmål får du i dig 25-35 g kostfiber – vilket är den mängd som experterna rekommenderar för att få en optimal matsmältning. Varför är kostfiber då så viktigt? Jo, för att vårt matsmältningssystem, som utvinnet och omfördelar näringsämnena som kroppen behöver för att må bra, kan behöva lite hjälp på traven. Komplettera med detta fibertillskott av hög kvalitet så ger du matsmältningen en hjälpande hand. #0126

**Herbalifeline** De goda fetterna behövs för att hjälpa till att balansera de skadliga fetterna. De hjälper också till att hålla cellerna spänstiga och isolerade. Fet fisk innehåller goda fetter i form av omega-3 essentiella fettsyror. Äter du fet fisk 3-4 gånger i veckan? Om inte kanske kroppen inte får i sig så mycket omega-3 som den behöver. Men med Herbalifeline blir det enkelt – ta bara tre kapslar om dagen – ingen fisksmak, bara allt det goda från fisken! Goda fetter i en kapsel som är lätt att svälja. #0065

**Thermojetics Instant örtdryck** Ett för högt koffeininnehåll är skadligt för hälsan. Denna läckra uppiggande dryck kan hjälpa dig att minska ditt dagliga koffeininnehåll eftersom varje kopp innehåller två tredjedelar mindre koffein än en kopp vanligt kaffe. Den innehåller en blandning av fem snabbverkande örter som skapar en örtfylld upplevelse som är varsam mot kroppen.

Original 100 g #0106, Original 50 g #0105, Citron 50 g #0255, Hallon 50 g #0256, Persika 50 g #0257

**Rostade sojaböner** Perfekt för fester och sammankomster. De läckra sojanötterna är det perfekta alternativet till feta, salta snacks. Bönorna innehåller 6 g nyttiga kostfiber och de är kryddade med ett unikt mineralsalt som har lågt natriuminnehåll. Helt enkelt ett nyttigare snacks. #0048

**Proteinsnacks** Unna dig själv något sött utan att känna dig skyldig – smaka våra läckra Thermojetics Proteinsnacks så får du en extra kick av de 10 g protein som håller hög kvalitet. Dessutom får du den läckra smaken av choklad! Vanilj mandel #0258, Choklad jordnöt #0259, Citron #0260



Herbalifeline –  
Ingen fisksmak,  
bara allt det goda  
från fisken!



#0065

## 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:



Auktoriserad medlem av  
Direkthandelsföretagens  
Förening



Nummer 113 – Bilaga  
Swedish  
#6361-SW-13