

MULTIVLÁKNINOVÝ NÁPOJ

VLÁKNINA Z 6 ZDROJOV

.....



CITRUS



JABLKO



.....



ČAKANKA



KUKURICA



ČO JE VLÁKNINA?

Ako základná zložka zdravej stravy zohráva vláknina v trávení kľúčovú rolu.* Lenže čo to vlastne je?



Existujú dva typy vlákniny; každý má iné výhody pre zdravie tráviaceho traktu.



Na rozdiel od iných sacharidov nie je vláknina jednoducho rozložiteľná v tráviacom trakte, a tak jej väčšina prejde tenkým črevom nestrávená, poskytujúc tak objem.

Týmito dvoma typmi vlákniny sú:

ROZPUSTNÁ VLÁKNINA

Môže byť telom strávená.

Rozkladá sa vo väčšej miere baktériami v našom hrubom čreve.

Jej dobrým zdrojom sú avokádo, pomaranče, brokolica, mrkva, jablká, sušené slivky, banány, bataty, ovos, sušená fazuľa, šošovica a hrach.

NEROZPUSTNÁ VLÁKNINA

Nemôže byť telom strávená.

Rozkladá sa v menšej miere baktériami v hrubom čreve.

Jej dobrým zdrojom je celozrnná pšenica, celozrnné potraviny, semienka, orechy, koreňová zelenina, brokolica, kapusta, cibuľa, rajčiny, tmavá listová zelenina, fazuľa.

* Ovsená vláknina prispieva k zvýšeniu objemu stolice.

PREČO JU POTREBUJEM?

Vláknina hrá veľkú rolu v tele, medzi jej kľúčové výhody patrí:

- Vláknina je najdôležitejším výživovým faktorom potrebným na normálnu funkciu gastrointestinálneho traktu.
- Ovsená vláknina pomáha zaistiť zdravý tráviaci trakt tým, že prispieva k zvýšeniu objemu stolice.**

KOĽKO JE JEJ TEDA TREBA?

25 g

Odporúčaný denný príjem vlákniny pre dospelých*

72 %

PPočet mužov nedodržiavajúcich odporúčaný denný príjem vlákniny***

87 %

Počet žien nedodržiavajúcich odporúčaný denný príjem vlákniny***

* Konferencia EFSA o diétnych produktoch, výžive a alergiách (NDA). EFSA periodikum 2010; 8(3): 1462.

** Ovsená vláknina prispieva k zvýšeniu objemu stolice.

*** UK National Diet and Nutrition Survey (NDNS).

PREDSTAVUJEME NOVÝ MULTIVLÁKNINOVÝ NÁPOJ

Začnite svoj deň s Multivlákninovým nápojom – je to pohodlný a lahodný spôsob, ako zvýšiť váš denný príjem vlákniny

- Bohatý na vlákninu: 5 g v jednej porcii
- Šesť zdrojov vlákniny
- Nízkokalorický: 15 kcal v jednej porcii
- Nízky obsah cukru

6 ZDROJOV VLÁKNINY

- Multivlákninový nápoj obsahuje rozmanité zdroje vlákniny.
- Tie zahŕňajú jablko, ovos, kukuricu, citrusy, čakanku a sóju.



Ak je váš súčasný príjem vlákniny nízky, uistite sa, že zvyšujete svoj denný príjem vlákniny postupne, a nezabudnite piť veľké množstvo vod

..~~~~~..

AKO VYZERÁ 25 g VLÁKNINY DENNE?

Vysvetlili sme, koľko vlákniny by ste mali konzumovať denne, ale ako máte vedieť, koľko vlákniny sa skrýva v potravinách, ktoré už jete?



Herbalife Multivlákninový nápoj

5 G VLÁKNINY



2 plátky celozrnného chleba

5 G VLÁKNINY



Miska 30 g cereálií s vysokým obsahom vlákniny (napr. otrubové vločky)

4 G VLÁKNINY



50 g sušených fíg

4 G VLÁKNINY



Malý pečený zemiak v šupke

3 G VLÁKNINY



Stredne veľké jablko

4 G VLÁKNINY

- Nezabudnite, že pri dodržiavaní zdravej stravy je kľúčová rovnováha.
- To znamená žiť aktívne, piť vodu a jesť rozmanité jedlá v správnych porciách.
- Formula 1 vám pomôže dosiahnuť a udržať si zdravú telesnú hmotnosť*. Pridanie Multivlákninového nápoja vám pomôže zvýšiť príjem vlákniny, a dodržať tak jej odporúčaný denný príjem

* Nahradenie dvoch denných jedál náhradami jedla pomôže znížiť hmotnosť v rámci nízkoenergetickej stravy. Nahradenie jedného alebo dvoch denných jedál náhradami jedla pomôže telesnú hmotnosť po úbytku hmotnosti udržať.

JE VÁŠ PRÍJEM VLÁKNINY DOSTATOČNÝ?

Plán zdravého stravovania vám pomôže zaistiť príjem správneho množstva vlákniny každý deň*.

RAŇAJKY 10 G VLÁKNINY	DESIATA 2 G VLÁKNINY	OBED 8 G VLÁKNINY
		
Multivlákninový nápoj + Formula 1**	1 balenie pražených sójových bôbov	Formula 1 Express tyčinka

OLOVRANT 2 G VLÁKNINY	VEČERA 3 G VLÁKNINY
	
1 balenie pražených sójových bôbov	1 ks kuracích prs + 1 miska brokolice

* Vychádza z Konferencie EFSA o diétnych produktoch, výžive a alergiách (NDA). EFSA periodikum 2010; 8(3): 1462

** Vychádza z Formuly 1, príchuť Cookies & Cream

UŽITE SI TO NA 2 SPÔSOBY!

ZDRAVÁ DESIATA

- Multivlákninový nápoj zmiešaný s vodou je chutný, na vlákninu bohatý nápoj.

UDĚLEJTE Z NĚJ POKRM!

- Pridajte jednu porciu Multivlákninového nápoja do koktailu Formula 1 (zmiešanú s 250 ml polotučného mlieka), a vytvorte tak bohatý mliečny koktail s jemným nádychom jablka a 10 g vlákniny v jednej porcii!*

★ FORMULA 1



MULTIVLÁKNINOVÝ NÁPOJ ★

* Vychádza z Formuly 1, príchuť Cookies & Cream

NATANKUJTE VLÁKNINU

Už sme spomenuli, na čo vlákninu potrebujeme a koľko sa jej denne odporúča konzumovať. Teraz je čas pozrieť sa na to, ako tieto informácie využiť v praxi. Tu je niekoľko jednoduchých návodov, ako zvýšiť príjem vlákniny počas dňa.

RAŇAJKY

Urobte z najdôležitejšieho jedla dňa raňajky s vysokým obsahom vlákniny.

- Vymeňte vašu rannú hrianku v podobe bieleho chleba a vezmite si celozrnný – celozrnný chlieb obsahuje dvakrát viac vlákniny.
- Dajte si kúsok ovocia alebo si ho nakrájajte do cereálií, splníte tak pätinu denného príjmu ovocia. Ovocie jedzte so šupkou, zvýšite tak ešte o niečo viac príjem vlákniny.
- Doprajte si dávku vitamínu C a vlákniny zmiešaním 150 ml pomarančového džúsu s jednou porciou Multivlákninového nápoja. Získate tak chutný nápoj obsahujúci 5 g vlákniny.



OBED

Príprava je kľúčom na získanie všetkých živín, ktoré potrebujete, keď jete svoj obed mimo domova. mimo domov

- Pridajte k svojmu obedu obvyklé potraviny s vysokým obsahom vlákniny, ako nakladaný cícer alebo fazuľu. Jednoducho si tak vylepšíte obed o ďalšiu vlákninu.
- Dávajte si šalát – listová zelenina je plná vlákniny.
- Vylepšite si svoj koktail Formula 1 porciou Multivlákninového nápoja, a vytvorte tak mliečny nápoj s jemným nádychom jablka bohatý na vlákninu.



VEČERA Majte na pamäti niekoľko nasledujúcich krokov, a zakončite tak deň chutnou večerou bohatou na vlákninu.

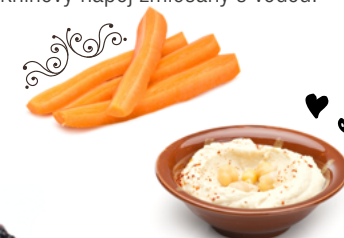
- Biela ryža a cestoviny z bielej múky sú prefabrikované potraviny. Týmto procesom stratili prospešnú vlákninu. Zvoľte radšej celozrnné cestoviny a hnedú ryžu.
- Máte chuť na mäso? Pridajte hrstku jačmeňa, šošovice alebo fazule, a zvýšite si tak obsah vlákniny v pokrme.
- Na začiatok svoj tanier spolovice naplňte zeleninou – to vám poskytne dostatok vlákniny vo vašom jedle.



DESIATA A OLOVRANT

Váš stravovací omyl alebo vynikajúci spôsob, ako doplniť vlákninu? Je to na vás. tak deň

- Dajte si na desiata či olovrant hrst' nesolených orieškov alebo semienok: jednoduché, praktické a bohaté na vlákninu.
- Nakrájajte zeleninu bohatú na vlákninu, ako je mrkva, uhorka alebo paprika, a vychutnajte si ju s jednou lyžicou hummusu.
- Vymeňte svoj popoludňajší šumivý nápoj za Multivlákninový nápoj zmiešaný s vodou. Poskytne vám 5 g vlákniny v jednej lahodnej porcii.



ZDRAVÝ SPÔSOB, AKO ZAČAŤ SVOJ DEŇ

VIAC ŽIVÍN +
VIAC VLÁKNINY V JEDNEJ LAHODNEJ KOMBINÁCIÍ



1 PORCIA FORMULY 1 + 1
PORCIA MULTIVLÁKNINOVÉHO
NÁPOJA OBSAHUJE...

VLÁKNINU	BIELKOVINY	KALÓRIÍ	CUKOR
8 g	21 g	236	21 g

VITAMÍNY
A MINERÁLY

18

BEŽNÁ MISKA
MÜSLI (30 G)
OBSAHUJE...

VLÁKNINU	BIELKOVINY	KALÓRIÍ	CUKOR
6 g	8 g	289	26 g

VITAMÍNY
A MINERÁLY

4

OMEGA-3

do
30 %

TUKOV
z potravín
a potravinárskych
doplnkov

MENEJ
NASÝTENÝCH
TUKOV

40 %

SACHARIDOV
z potravín a
potravinárskych
doplnkov

VLÁKNINU
25 g

**HERBALIFE
VYVÁŽENÁ
VÝŽIVA**

30 %

BIELKOVÍN
potravín a
potravinárskych
doplnkov

HERBALIFE VÝŽIVA

MULTIVLÁKNINOVÝ NÁPOJ – ZDROJ NEVYHNUTNEJ
DENNEJ DÁVKY VLÁKNINY



Multivlákninový nápoj obsahuje rovnaké množstvo vlákniny ako...



1 veľké jablko



1 ½ misky brokolice
varenej v pare



2 stredne veľké
plátky celozrnného
chleba



1 veľká miska
varenej zelenej
fazuľky



2 misky ovsenej
kaše s mliekom



1 stredne veľký
banán



hrst cherry rajčín

Je dôležité jesť vyvážené výživné jedlá každý deň. Multivlákninový nápoj je jedným zo spôsobov, ako dosiahnuť váš denný odporúčaný príjem vlákniny, keď je konzumovaný ako súčasť zdravej a výživnej stravy. Vyššie uvedené potraviny obsahujú ďalšie nutričné zložky, ktoré sa v Multivlákninovom nápoji nenachádzajú.

Kontaktujte ma ešte dnes pre viac informácií:

Patrik Kopáč
obchod@herba-produkty.sk
www.Herba-Produkty.sk



©2014 Herbalife International, Inc. Všetky práva vyhradené.
Tlačené v Európe. November 2014, CZ N163-CZ.