



HERBALIFE
NUTRITION

CULINARY

Рецепти для
збалансованого
ЖИТТЯ



ЇЖА? О, ТАК!

Наші харчові звички формуються в дитинстві. На них безпосередньо впливають загальна культура харчування, раціон всієї сім'ї і патерни поведінки за столом. Все має значення! По-перше, настанови бабусь їсти з хлібом, заповіти мам доїдати до кінця і «суспільство чистих тарілок». По-друге, звичне домашнє меню, що часто складається з котлет, макаронів, пельменів, сосисок та іншої жирної і важкої їжі. Помноживши ці змінні одна на одну, ми отримуємо незбалансоване харчування та проблеми з вагою.

Однак багато хто, як і раніше, вважає, що домашня їжа – найкорисніша.

Давайте перевіримо ваші знання в простій вікторині, щоб зрозуміти, чи добре ви знаєте те, що їсте.



Цукор

Всі вуглеводи тією чи іншою мірою перетворюються на цукор і приводять до вироблення інсуліну.

- ❓ Де цукру найменше?
- ❓ А серед продуктів, які ви найчастіше їсте?

☞ ст. ложка цукру



Жири

Ми вже з'ясували, що є шкідливі та корисні жири

- ❓ Де зустрічаються моно- і поліненасичені жири?
- ❓ А серед продуктів, які ви найчастіше їсте?

☑ Корисні жири

☒ Шкідливі жири



Ми переконані, що можна харчуватися смачно, різноманітно і при цьому корисно щодня! Далі ви знайдете безліч ідей для смачного обіду, перекусу та навіть десерту. М-м-м, пальчики оближеш!

ЗМІНЮЄМО харчові звички!

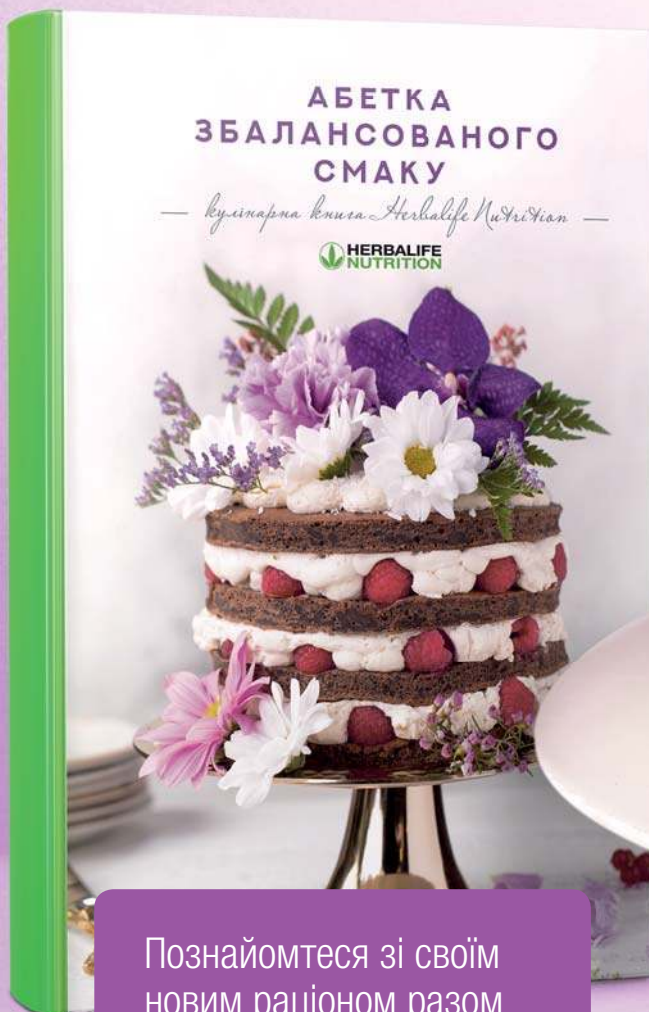
Ви знали, що можна готувати без цукру, солі, масла та борошна, зберігаючи при цьому звичний смак улюблених страв? Так-так, тих самих страв, з якими вам так не хочеться розлучатися! Уявіть, що ви можете їсти торти, запіканки, пельмені та навіть роли, зовсім не турбуючись про їхній склад і корисність! Різноманітний, багатий і збалансований раціон, який, до того ж, буде віднімати зовсім мало часу на приготування.

Ви відкриєте для себе унікальні страви, які допоможуть перейти на правильне харчування легко та, що є важливішим, непомітно. Саме з цією метою ми створили сотні корисних рецептів-альтернатив, які вивірені за БЖВ і кількістю калорій.



Ось кілька наших улюблених страв, які точно перевернуть ваше уявлення про їжу!

- Шоколадні шейки
- Ягідні смузі
- Грибний пудинг
- Мохіто
- Гаспачо
- Томатний суп з чіпсом із маракуйї
- Деруни
- Курочка в лаваші
- Вірменський коржик із зеленню
- Піца
- Лазанья
- Пиріжки з сьомгою
- Вафлі
- Чізкейк
- Млинці
- Цукерки «Баунті» і «Трюфель»
- Морозиво



Познайомтеся зі своїм новим раціоном разом із нашої «Абеткою збалансованого смаку».



Якості продукту можуть змінюватися в разі, якщо його приготування буде відрізнятися від способу, вказаного на етикетці.

ВЧИМОСЯ ЇСТИ

Ми вже з'ясували, що наші харчові звички формуються з дитинства. Але в дорослому віці на них накладаються ще й додаткові чинники, ускладнюючи ситуацію з харчуванням.



Малорухомий, сидячий спосіб життя



Культура шкідливих «офісних» перекусів



Перекуси «на ходу» та фастфуд



Погана якість продуктів у магазині



Стреси з подальшим їх заїданням



Шкідливі звички



Надлишок цукру в раціоні

А ви знали?

Цукор не тільки надходить до організму із солодких продуктів, а й перетворюється з простих вуглеводів, на які багаті картопля, хліб, рис тощо. Цукор викликає різку інсулінову реакцію, яка призначена для швидкого зниження його рівня в крові. В ході цього процесу цукор накопичується в м'язах і трансформується в жир, який у подальшому відкладається в клітинах.

Весь цей процес характеризує так званий **глікемічний індекс**. Він визначає, якою мірою той чи інший продукт викликає стрибок цукру в крові та інсулінову реакцію. Щоб відчувати себе добре, знижувати й контролювати вагу, рекомендується вибирати продукти з низьким ГІ.

ПРОДУКТ	ГЛІКЕМІЧНИЙ ІНДЕКС
Печена та смажена картопля	95
Білий рис	90
Молочний шоколад і газована вода	70
Чорний хліб	65
Макарони-спагеті	55
Гречка	40
Молоко	30
Вишня	25
Огірок	15
Салат	9

Основні порушення в структурі сучасного харчування

НЕСТАЧА



Білок



Поліненасичені жирні кислоти



Вода



Вітаміни



Макро- та мікроелементи



Харчові волокна

НАДЛИШОК



Жири



Цукор



Барвники, підсилювачі смаку, гормони, антибіотики, консерванти, ксенобіотики – чужерідні для організму хімічні речовини)



Сіль



Алкоголь

КОРИСНА АЛЬТЕРНАТИВА БОРОШНЯНОМУ

Забудьте, що у вас є борошно, воно вам більше не потрібне! Замінивши його Протеїновим коктейлем Формула 1 і Протеїновою сумішшю Формула 3, ви отримаєте таку саму текстуру, але мінімум калорій і максимум білка. Ми навіть перевірили, як відбивається теплова обробка на білку, і з'ясували, що він залишається практично незмінним. Таким чином, ви отримаєте дивно смачну страву, яка буде корисною альтернативою своєї «шкідливішої» копії.

Класичні млинці

ФОРМУЛА 1 «ПЕЧИВО З ВЕРШКАМИ» – 2 мірні л.
ФОРМУЛА 3 – 1 мірна л.
ФОРМУЛА 1 «ВАНІЛЬ» – 3 мірні л.
МОЛОКО 1,5% – 50 мл
ЯЙЦЕ – 3 шт.
СІЛЬ – НА ВЛАСНИЙ СМАК

Відокремити білки від жовтків (жовтки не використовуємо). Білки збити з дрібкою солі, далі акуратно перемішати з іншими інгредієнтами. Запекати з двох сторін на змащеній маслом пательні.

Якості продукту можуть змінюватися в разі, якщо його приготування буде відрізнятися від способу, вказаного на етикетці.

Вафлі з сиром

ЯЙЦЕ – 2 шт.
МОЛОКО 2,5% – 100 мл
ТВЕРДИЙ СИР – 50 г
ФОРМУЛА 1 ВЕЧІРНІЙ КОКТЕЙЛЬ – 6 мірних л.

Сир натерти на дрібній тертці. Всі інгредієнти перемішати і випікати у вафельниці.

* На замітку: щоб не лити масло, використовуйте для випічки пергаментний папір/папір для запікання.



ЛАСУНАМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ

Наш організм не пристосований до постійного отримання такої великої кількості цукру, як нині це прийнято. У світі в середньому людина вживає до 50 чайних ложок на день (включаючи приховані цукри), тоді як норма — це 6 ложок для жінок і 9 ложок для чоловіків.

Однак одномоментно обрубати цю залежність практично неможливо — це дуже швидко призведе до зривів. Поступово переходьте з чистого цукру на фруктозу, що міститься у фруктах, не погоджуйтеся на цукрозамінники, які можуть завдавати навіть більшої шкоди, та шукайте корисну альтернативу улюбленим десертам, якщо відмовитися від них неможливо. З останнім вам допоможе «Абетка збалансованого смаку».

Шоколадні мафіни

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» — 3 мірні л.
СМЕТАНА 15% — 1 ст. л.
ЯЙЦЕ — 3 шт.
ГОРІХИ ВОЛОСЬКІ — 30 г
ЧОРНОСЛИВ — 20 г

Чорнослив і горіхи подрібнити, змішати з іншими інгредієнтами та розподілити по силіконових формочках. Відправити в духовку на 15 хвилин за температури 180 градусів.

Якості продукту можуть змінюватися в разі, якщо його приготування буде відрізнятися від способу, вказаного на етикетці.

Цукерки «Ідеальний перекус»

ФОРМУЛА 1 «КРЕМ-БРЮЛЕ» — 4 мірна л.
ФОРМУЛА 1 «КАПУЧИНО» — 1 мірна л.
МОЛОКО 1,5% — 50 мл
ФОРМУЛА 3 — 1 мірна л.

Змішати інгредієнти в щільне тісто. Скатати в ковбаску та розділити на частини. З кожної частини зліпити кульку. Для посипання можна використовувати Формулу 1 з будь-яким смаком, какао, кунжут, вівсяні пластівці.



НАЧЕ МАМА ПРИГОТУВАЛА!

Ми знаємо, як ви любите домашню їжу, адже вона у всіх нас асоціюється з дитинством. Бабусині піріжки та борщ, мамині млинці й оладки — як можна від них відмовитися?! І не потрібно! Ми переглянули звичні домашні страви та зробили їх збалансованішими з точки зору БЖВ. Тепер вони будуть набагато кориснішими, містити мінімум калорій і легше засвоюватися організмом, тому що будуть містити менше масла та жирів. Запросіть маму з бабусею на обід!

Вареники з вишнею

ТІСТО: ФОРМУЛА 1 «ВАНІЛЬ» — 3 мірні л.
Формула 3 — 2 мірні л.
ЯЙЦЕ — 1 шт.
НАЧИНКА: ВИШНЯ — 50 г
ВІВСЯНО-ЯБЛУЧНИЙ НАПІЙ — 1 мірна л.
ФОРМУЛА 1 «ПЕЧИВО З ВЕРШКАМИ» — 1 мірна л.
СОУС: КЕФІР 1% — 30 мл
ФОРМУЛА 1 «ВАНІЛЬ» АБО ФОРМУЛА 3 — 1 мірна л.
М'ЯТА — 2 гілочки

Для тіста змішати всі інгредієнти. Розкачати в тонкий пласт, використовуючи Формулу 3 для підсипання. Для начинки вишню, Вівсяно-яблучний напій і Формулу 1 «Печиво з вершками» збити блендером або порізати ножом, щоб відчувалася текстура вишні. Тісто розкачати, вирізати стопкою кружечки. Викласти начинку на тісто, зверху накрити половинкою форми, скласти навпіл, зробивши вареники у вигляді вушок або півмісяця. Варити 2–3 хвилини в гарячій, злегка підсоленій воді. Для соусу: м'яту дрібно порізати, змішати з кефіром і Формулою 1 або Формулою 3. Подавати вареники разом із соусом.

Якості продукту можуть змінюватися в разі, якщо його приготування буде відрізнятися від способу, вказаного на етикетці.

Домашні пельмені

ТІСТО: ЯЙЦЕ — 1 шт.
ФОРМУЛА 1 ВЕЧІРНИЙ КОКТЕЙЛЬ — 3 мірні л.
ТОМАТНИЙ СУП З БАЗИЛІКОМ HERBALIFE — 3 мірні л.
СІЛЬ — на власний смак
ПАПРИКА, КУРКУМА, ПЕРЕЦЬ — на власний смак
НАЧИНКА: КУРЯЧЕ ФІЛЕ — 100 г
ЦИБУЛЯ — 30 г
СІЛЬ, СПЕЦІЇ — на власний смак

Замісити тісто, розділити його на дві частини. Філе та подрібнену цибулю прокрутити через м'ясорубку. Розкачати одну частину тіста, використовуючи Формулу 3 замість борошна. Викласти на неї кульки начинки. Накрити розкатою другою частиною. Розрізати на сегменти, зліпити кожен пельмень з усіх сторін. Опустити пельмені в киплячу воду й варити до готовності. Перед подачею можна посипати свіжою зеленню.



ДИВОВИЖНЕ ПОРУЧ

Коли ви чуєте «правильне харчування», або «ПП», які у вас виникають асоціації? Напевно це позбавлені смаку, пісні міні-порції курки і салату. А якщо ми скажемо, що ви зможете спробувати пасту і піцу, роли та «Прагу», кальмари та сьомгу, при цьому однаково залишаючись в рамках ПП? Не вірите? Тоді ми готові вас дивувати!

Томатний суп з чіпсом із Ванілі

ЧІПС: ФОРМУЛА 1 «ВАНІЛЬ» – 2 мірні л.
ВОДА – 50 мл
ОСНОВА: ВОДА – 100 мл
ТОМАТНИЙ СУП ІЗ БАЗИЛІКОМ HERBALIFE – 2 мірні л.
ПОЛУНИЦЯ – 30 г

Для чіпса: змішати воду та Формулу 1, вилити на тарілку з пергаментом і помістити в мікрохвильовку на 2 хвилини. Готувати до хрусткого стану. Готовий чіпс поламати на шматочки. Для основи: в чашу блендера влити гарячу воду, суміш для супу та 20 г полуниці. Збити і вилити в тарілку. Частину полуниці, що залишилася, порізати кубиком і додати до супу. На краю викласти шматочки чіпсів. Прикрасити базиліком.

Ранок у кав'ярні

ФОРМУЛА 1 «ПЕЧИВО З ВЕРШКАМИ» – 6 мірних л.
ФОРМУЛА 1 «КРЕМ-БРЮЛЕ» – 2 мірні л.
ФОРМУЛА 1 «КАПУЧИНО» – 2 мірні л.
МОЛОКО 0% – 150 мл
ВОДА – 200 мл

Вилити молоко та гарячу воду в чашу блендера, додати всі смаки Формули 1. Збивати протягом 1,5 хвилин, зупинити на пару хвилин і знову збити. Розлити по формах і прибрати до холодильника на 2 години.

Якості продукту можуть змінюватися в разі, якщо його приготування буде відрізнятися від способу, вказаного на етикетці

Роли «Вегетаріанські»

ФОРМУЛА 1 ВЕЧІРНІЙ КОКТЕЙЛЬ – 3 мірні л.
ТОМАТНИЙ СУП ІЗ БАЗИЛІКОМ HERBALIFE – 3 мірні л.
ВОДА – 50 мл
НОРІ – 1 лист
НАЧИНКА: КРІП – 2 гілочки
ЗЕЛЕНА ЦИБУЛЯ – 1 стебло
БОЛГАРСЬКИЙ ПЕРЕЦЬ – 1 шт. (50 г)
ОГІРОК – 1 шт. (50 г)

Змішати Томатний суп із базиліком Herbalife, воду та Формулу 1 Вечірній коктейль. Огірок натерти на тертці або дрібно порізати і змішати з цієї масою. Змочити лист норі водою й тонким шаром розподілити отриману масу на половину листа. Посипати подрібненою зеленню та нарізаним тонкими смужками болгарським перцем. Скрутити рол і розрізати його на частини 1,5–2 см завтовшки.



МОДНО ЇСТИ – КОРИСНО

Ви знаєте, що смузі нині є наймоднішою їжею? Зірки, фітнес-експерти, адепти правильного харчування – всі вже давно збивають, змішують і експериментують для отримання унікальних текстур і смаків. Спробуйте і ви наші ексклюзивні шейк-коктейлі!

Зелений смузі

ФОРМУЛА 1 ВЕЧІРНІЙ КОКТЕЙЛЬ – 3 мірні л.
ШПИНАТ СВІЖИХ АБО МОРОЖЕНИХ – 60 г
БАНАН СВІЖИХ АБО МОРОЖЕНИХ – 1/2 шт. (60 г)
МОЛОКО 1,5% – 50 мл
М'ЯТА – 5–6 листочків
ГОРІХИ БУДЬ-ЯКІ – 30 г
ВОДА – 100 мл

Всі інгредієнти збити в блендері протягом 1 хвилини, готову масу перелити в склянку, прикрасити м'ятою та горішками.

М'ятний шоколад

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» – 2 мірні л.
Формула 3 – 2 мірні л.
МОЛОКО 1,5% – 100 мл
ВОДА – 100 мл
М'ЯТА – на власний смак
ЛІД – 4 кубики

Всі інгредієнти помістити в блендер і збивати протягом 1 хвилини. Прикрасити листочками м'яти.

Рожевий фламінго

ФОРМУЛА 1 ВЕЧІРНІЙ КОКТЕЙЛЬ – 3 мірні л.
БУРЯК ЗАПЕЧЕНИЙ – 1 шт. (100 г)
АПЕЛЬСИН – 1 шт. (60 г)
ВОДА – 100 мл
М'ЯТА – для прикрашення

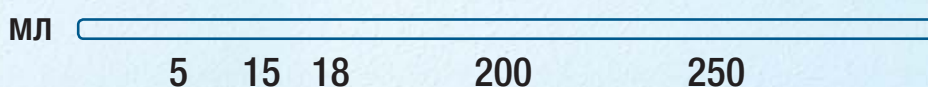
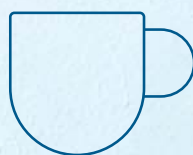
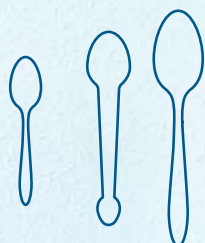
Буряк загорнути у фольгу й запікати в духовці при 180 градусах доти, доки ніж не буде вільно входити в нього, потім очистити й нарізати кубиками. З апельсина вичавити сік будь-яким зручним способом. У блендер помістити буряк і вилити сік, збити до гладкої структури. Додати Формулу 1 Вечірній коктейль і збивати ще 1–1,5 хвилини. Перелити в склянку та прикрасити м'ятою.

Якості продукту можуть змінюватися в разі, якщо його приготування буде відрізнятися від способу, вказаного на етикетці

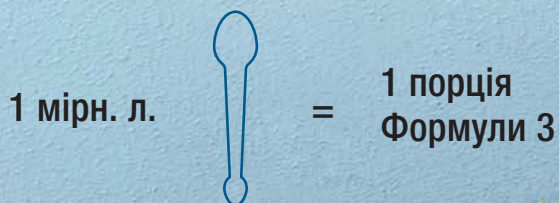
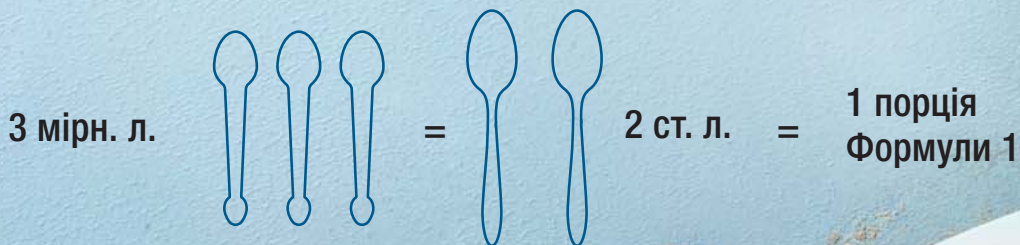
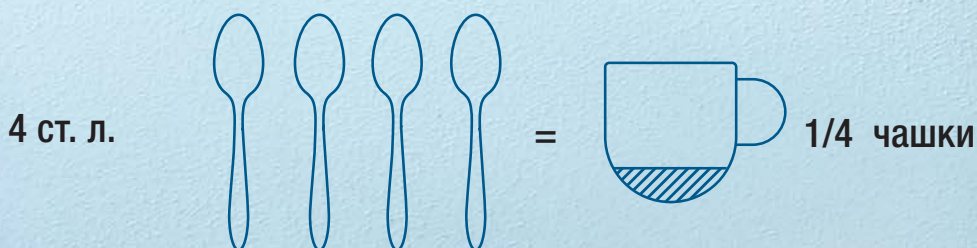
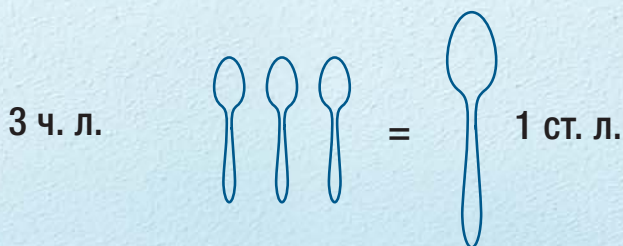


ЛАЙФХАКИ ДЛЯ КУХНІ

Готуйте в своє задоволення та з насолодою проводьте час на кухні! Ви можете здивувати себе та своїх близьких дивовижно смачними стравами, випробувати нові рецепти й розкрити свій кулінарний потенціал. А скориставшись нашими лайфхаками, ви й не помітите, як захочете стати шеф-кухарем!



Мірна ложка
Herbalife Nutrition



КОНСУЛЬТАНТ З ПИТАНЬ ХАРЧУВАННЯ 24/7

Ви коли-небудь хотіли відчувати себе справжнім шеф-кухарем, нехай навіть на своїй кухні? Тоді вам обов'язково потрібні професійні рецепти, фартух і ... кваліфікований помічник – су-шеф! Ним із радістю зможе стати Персональний Консультант, який розділить з вами всі кулінарні експерименти!

Персональний Консультант ...



проводить майстер-класи з приготування тих чи інших страв



допомагає розподіляти страви протягом дня



ділиться новими, унікальними рецептами



складає раціон з урахуванням ваших смакових уподобань



ПРОДУКТИ

Herbalife Nutrition

ПРОТЕЇНОВИЙ КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1



Збалансована їжа в склянці: білок, вітаміни, мінеральні речовини та харчові волокна

- Повноцінний прийом їжі за 2 хвилини
- Основа програми зниження ваги Herbalife Nutrition^{1, 2}
- Високий вміст білка забезпечує відчуття ситості на кілька годин
- Ефективність підтверджена клінічно

#0143

ТОМАТНИЙ СУП ІЗ СМАКОМ БАЗИЛІКА



Смачний і корисний суп за 1 хвилину

- В 1 порції: 7 г білка, 4 г клітковини та 104 ккал
- Містить інулін – пребіотичну клітковину
- Вишуканий смак соковитих томатів та аромат пряного базиліка

#0155

ФОРМУЛА 1 ВЕЧІРНІЙ КОКТЕЙЛЬ



- Сприяє досягненню кращого результату в зниженні ваги
- Допомогає в боротьбі зі стресом, забезпечує спокій і розслаблений стан

#1636

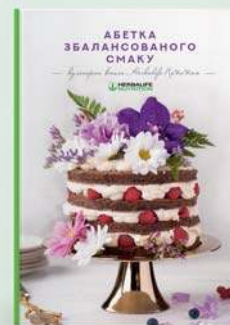
ПРОТЕЇНОВА СУМІШ ФОРМУЛА 3



- Мінімальний вміст жиру та вуглеводів
- Містить цінні види білка: соєвий і сироватковий
- Забезпечує тривале відчуття ситості

#0242

КНИГА РЕЦЕПТІВ HERBALIFE NUTRITION



#043K

¹Довготривалі клінічні дослідження тривалістю 6 місяців за участі 90 осіб «Оцінювання клінічної ефективності й переносимості дієт, що містять високобілкові заміники їжі, застосовувані для редукції маси тіла в осіб з ожирінням і надлишком маси тіла. Рандомізоване контрольоване клінічне дослідження програми корекції маси тіла Herbalife Nutrition». Червень, 2011 рік, НДІ харчування РАМН, Москва.

²Дослідження, проведені в Центрі харчування людини при Каліфорнійському університеті, в Університеті Ульма (Німеччина), в Національному університеті Сеула. Ці результати були представлені в жовтні 2008 року на європейському Конгресі з питань ожиріння в Женеві (Швейцарія) та на щорічній зустрічі Наукового товариства з питань ожиріння в Аризоні (США), а також опубліковані в ряді видань, зокрема в журналі Nutrition Journal (www.nutritionj.com) та Міжнародному журналі клінічної практики (International Journal of Clinical Practice), в лютому 2009 року.