

אבקה להכנת משקה פורמולה 1



אבקה להכנת משקה פורמולה 1 היא פתרון יעיל לתזונה מאוזנת כחלק מאורח חיים בריא ופעיל. היתרון הבולט הוא בקלות והנוחות שבה ניתן לקבל ארוחת בוקר מאוזנת ומשביעה למשך שעות, בפחות משתי דקות (!). משקה זה מבוסס על מדע, ומכיל יותר מ-20 ויטמינים ומינרלים, חלבון איכותי, אבות מזון חיוניים ואת כל החומרים המזינים שהגוף זקוק להם, מה שהופך אותו לתחליף ארוחה* מצוין לבקרת משקל. מחקרים קליניים מראים שהחלפת ארוחה אחת ביום בתזונה מוגבלת קלוריות, תורמת לשמירה על המשקל לאחר הפחתת משקל**.

מיטל עזר

דיאטנית קלינית עם התמחות בתזונת ספורט בהרבלייף מנהלת נוטריקס – המרכז הישראלי לתזונת ספורט

” בקצב החיים שלנו שבו צריך להספיק המון, ותמיד חסרה לנו שעה ביממה (אם לא שעתיים), לפעמים מה שהולך לאיבוד זה הזמן לתכנן ולהתארגן עם ארוחה מזינה, משביעה ואיכותית. השייקים של הרבלייף נועדו בדיוק למטרה זו – לעזור לנו לאכול ארוחה איכותית, מזינה ומשביעה, במינימום מאמץ וזמן. ”

ד"ר יוני ירום

מומחה ברפואת ספורט בהרבלייף, מנהל תחום רפואת ספורט – מדיקס

” הפורמולה 1 של הרבלייף, זהו משקה המבוסס על מדע. היא מכילה יותר מ-20 ויטמינים ומינרלים, מהווה כ-50% מצריכת הוויטמינים המומלצים ליום במנה אחת, 17 גרם חלבון בכל מנה, כמות שומנים מינימלית, עשירה בסיבים תזונתיים, וכל זה בארוחה אחת של השייק ב-2 דקות, שמספקת תחושת שובע למשך מספר שעות ונגישה לכולם. ”

*יכול להחליף עד 2 ארוחות מלאות ביום.

**Heymsfield SB, et al. Int J Obes Relat Metab Disord. 2003 May;27(5): 537-49.



יתרונות:

- < ארוחה מלאה ומאוזנת ב-2 דקות
- < בסיס יעיל לתכנית הפחתה במשקל
- < יעילות בבקרת משקל מוכחת במחקרים קליניים
- < מספקת תחושת שובע למשך מספר שעות
- < עשירה בחלבונים: 17 גרם חלבון בכל מנה המסייעים לבניית מסת שריר ורקמות*
- < יותר מ-20 ויטמינים ומינרלים, המהווים כ-50% מצריכת הויטמינים המומלצים ליום במנה אחת.
- < עשיר בסיבים תזונתיים התומכים בעיכול בריא
- < 204 קלוריות בלבד במנה אחת*



* הערכים התזונתיים הם עבור שייק המכיל מנת צריכה של 25 גרם אבקה פורמולה 1 וחלב דל שומן 250 מ"ל.

מעבר למנת הבריאות שאתם מקבלים בכל מנה של שייק, פורמולה 1 מגיעה גם ב-8 טעמים נפלאים, אתם יכולים ליהנות מכל אחד מהם או להיות יצירתיים ולערבב אותם עם פירות, ירקות ותבלינים. זקוקים להשראה?

כנסו לאתר התוכן שלנו GoodNutrition.co.il

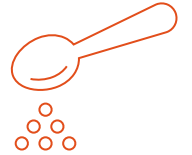
שייק תפוז ובננה

- < 185 מ"ל מיץ תפוזים (רצוי סחוט טרי)
- < 1/2 בננה חתוכה לפרוסות
- < 2 כפות אבקת שייק פורמולה 1 בטעם וניל
- < קמצוץ תמצית וניל
- < 2-3 קוביות קרח
- < עלי נענע לקישוט



אופן הכנה:

הכניסו את כל המרכיבים לבלנדר וערבבו היטב



ערכים תזונתיים:

231 קלוריות	אנרגיה
10 גרם	חלבון
42 גרם	פחמימות



מאפייני המרכיבים העיקריים:

- < **סיבים תזונתיים** – מייעלים את תהליך העיכול, מסייעים בניקוי הגוף מרעלים.
- < **אשלגן** – מסייע בשמירה על מאזן המים – המלח בתאים וברקמות; נחוץ במיוחד לאחר תכנית הפחתה במשקל.
- < **סידן** – חיוני לחיזוק העצמות והשיניים, לתפקוד התקין של הלב והשרירים.
- < **מגנזיום** – מינרל חשוב מאוד לשרירים, למערכת העצבים, לייצור אנרגיה, לשמירה על בריאות מערכת הרבייה ומערכת החיסון, כמו גם להתאוששות וחידוש הרקמות.
- < **ויטמין C** – נוגד חמצון; מחזק את המערכת החיסונית ושומר על עור בריא.
- < **ברזל ממלא** תפקיד מרכזי במחזור הדם, מאחר והוא הכרחי להובלת חמצן בתאי הדם אדומים.
- < **ויטמין E** – נוגד חמצון; הכרחי לתפקוד התקין של הלב, השרירים, מערכת העצבים, מחזור הדם.
- < **ויטמין B6 (פירידוקסין)** – ממלא תפקיד חשוב בחילוף חומרים של חלבונים, הנחוצים לבריאות העור ומערכת העצבים.
- < **ויטמין B2 (ריבופלאבין)** – משפר את הראייה, מעורב בהמרה של חלבונים, שומנים ופחמימות לאנרגיה.
- < **ויטמין B1 (תיאמין)** – משפר את הראייה, מעורב בהמרה של חלבונים, שומנים ופחמימות לאנרגיה.
- < **ויטמין A** – משפר את הראייה; חיוני לבריאות העצמות.
- < **חומצה פולית** – תורמת לגדילה וייצור של תאים; חשוב במיוחד לנשים בגיל הפוריות.
- < **ביוטין** – ממלא תפקיד חשוב בחילוף החומרים בשומנים ובחלבונים.
- < **ויטמין D3** – משפר ספיגה של זרחן ואשלגן, הכרחי לחיזוק הרקמות של העצמות והשיניים.
- < **ויטמין B12** – מכיל אלמנטים מינרליים בסיסיים; הכרחי ליצירת תאי דם אדומים.
- < **ויטמין B3 (ניאצין)** – כלי רב עוצמה להורדת כולסטרול, מעורב במטבוליזם של פחמימות (פירוק הגליקוגן).
- < **ויטמין B5 (חומצה פנטותנית)** – ממלא תפקיד מרכזי ביצירת נוגדנים, מקדם ספיגה של ויטמינים אחרים, מסדיר את חילוף החומרים של השומנים בדם, מפעיל תהליכי חמצון – חיזור בגוף. יתר על כן, מפעיל את תהליך הליפוליזה – שחרור שומן מתאי שומן – ותורם לפירוק השומן.
- < **זרחן** – ממלא תפקיד מרכזי בחילוף חומרים; מווסת את חילוף החומרים של חלבונים ופחמימות.
- < **נתרן** – מפעיל את הפעילות של אנזימי עיכול וממריץ את העיכול.
- < **אבץ** – מעורב בחילוף החומרים בשומן, בחלבון וויטמינים.
- < **נחושת** – הכרחית לתפקוד יעיל של מערכות אנזימים וחילוף חומרים של חלבונים, הכלולים בחלבון נושא חמצן.
- < **מנגן** – משפיע על הגדילה, על היווצרות הדם ותפקוד האשכים.
- < **יוד** – הכרחי לחילוף החומרים של השומנים בשכבת השומן התת-עורית: מקדם את פירוק השומנים ומונע צלוליטיס.
- < **סלניום** – בעל השפעות נוגדות חמצון, מאט הזדקנות, מחזק את המערכת החיסונית.

מק"ט	טעם	מק"ט	טעם
#0144	טרופי	#0114	וניל
#0146	קרם עוגיות	#0145	וניל כשר למהדרין
#1171	קפוצ'ינו	#0142	שוקולד
#2793	מלון	#0143	תות שדה