

I 4 MENU' HERBALIFE NUTRITION

PREMESSA

Le ricette inserite nei diversi menù rappresentano proposte nutrizionali per ognuno dei profili descritti, ma non costituiscono in alcun modo l'elaborazione di piani nutrizionali individuali. Infatti, sappiamo bene come la personalizzazione della dieta al giorno d'oggi sia un requisito fondamentale per ottimizzare la nostra alimentazione. I menù descritti si rivolgono a tipologie di persone con differenti esigenze nutrizionali e pertanto, pur nel rispetto di un corretto bilanciamento dei macronutrienti, presentano caratteristiche bromatologiche per porzione che le differenziano tra loro.

MENU' "AMANTI DELLA FORMA FISICA"

Ricette gustose dal ridotto apporto calorico, elevato contenuto di proteine vegetali e adeguato bilanciamento di grassi e carboidrati.

Colazione: Frullato di frutta

Spuntino: Torta di carote

Pranzo: Couscous con melagrana e pistacchi

Spuntino: Pancake banana cream

Cena: Baccalà alla portoghese

MENU' "GOURMET"

Per gli amanti della buona cucina e della convivialità, medio apporto energetico con ottimo equilibrio dei macronutrienti e contenuto in fibre.

Colazione: Triblend Select banana, arachidi e chia

Spuntino: Torta di mele della nonna olandese

Pranzo: Gnocchi slovacchi

Spuntino: Cestini crema e frutta

Aperitivo: Mojito analcolico

Cena: Zuppa di lenticchie e sformato di zucchine

MENU' "SPORTIVI"

Per la persona fisicamente attiva, porzioni con maggiore contenuto calorico, uniforme ripartizione nella giornata di carboidrati e proteine (animali e vegetali).

Colazione: Avena, biscotto, banana e cannella

Spuntino: Budino di riso

Pranzo: Zuppa di ceci alla marocchina, manzo alla borgognona e focacce integrali

Spuntino: Zuppa d'avena, datteri e cannella (pre-allenamento), dolcetti avena, cocco e quinoa

(post-allenamento)

Cena: Pollo al limone con aloe e quinoa, pomodori ripieni e pane di segale

MENU' "MULTIETNICO"

Alla ricerca di tradizioni culinarie differenti, piatti a medio apporto energetico, ridotto contenuto di carboidrati ed elevato contenuto di fibre.

Colazione: Frullato banana e menta

Spuntino: Eclair al cioccolato

Pranzo: Gazpacho Herbalife Nutrition, gamberi alla vietnamita

Spuntino: Pane proteico senza farina, hummus di rape rosse

Cena: Falafel con yogurt e tahina, lecco (o ratatouille), knackebrod (pane croccante scandinavo).

.....

I pilastri dello stile di vita proposto da Herbalife Nutrition si basano su **nutrizione equilibrata, attività fisica regolare, idratazione e riposo**. Per questo, oltre alla selezione di 80 ricette dal mondo, il libro "Sapori dal mondo" contiene anche suggerimenti e indicazioni su tutti gli elementi che concorrono a incrementare il nostro benessere.

ALIMENTAZIONE

Proteine

Le proteine sono macronutrienti che adempiono diverse funzioni nel nostro organismo ma principalmente contribuiscono alla crescita della massa muscolare. Si possono trovare in prodotti di origine animale come la carne e le uova, ma anche in fonti vegetali, come la frutta in guscio e i legumi. Complessivamente, i macronutrienti primari sono tre: proteine, grassi e carboidrati che il nostro corpo utilizza per specifiche attività ma anche a scopo energetico.

Grassi buoni

I grassi buoni (tra cui i fitosteroli, l'acido oleico e gli acidi grassi polinsaturi essenziali) svolgono una funzione determinante nell'organismo: sono necessari per la loro funzione antiossidante, ipocolesterolemizzante e per il mantenimento di una normale funzione cardiaca e cerebrale, una normale capacità visiva, una normale pressione sanguigna e livelli normali di trigliceridi nel sangue. In particolare, tra le fonti di grassi buoni ci sono il salmone ed il pesce azzurro, la frutta secca in guscio, alcuni semi (lino, girasole) e l'avocado.

Carboidrati

Esistono due tipi di carboidrati: quelli complessi (amidi) e quelli semplici (zuccheri). Essendo una fonte energetica di pronto utilizzo per l'organismo, è importante che siano adeguatamente rappresentati nella dieta, privilegiando quelli presenti in frutta, verdura e cereali integrali.

Vitamine e minerali

Vitamine e minerali sono micronutrienti essenziali poiché il nostro corpo non è in grado di produrli e sono necessari per regolare le molteplici reazioni chimiche che avvengono ogni giorno nell'organismo.

Fibre

Le fibre sono carboidrati non digeribili che pertanto, non essendo scomposte dagli enzimi digestivi, riescono a passare intatte il nostro apparato digerente fino all'ultima parte del nostro intestino. Ne

esistono due tipi (solubili e insolubili) che svolgono un ruolo chiave non solo per la nostra funzione intestinale ma anche per il corretto metabolismo di grassi e carboidrati.

Fitonutrienti

I fitonutrienti sono sostanze che le piante producono per mantenersi sane, ma possono essere molto benefici anche per l'uomo. Sono buone fonti di fitonutrienti frutta e verdura (soprattutto se assunte di stagione e variandole spesso in base al loro colore), legumi, frutta in guscio, tè, cereali integrali e molte spezie.

IDRATAZIONE

L'acqua contribuisce al mantenimento di una normale funzione termoregolatrice dell'organismo ma garantisce anche normali funzioni fisiche e cognitive. Infatti, un corretto stato di idratazione può influire in modo determinante sulle nostre prestazioni fisiche e mentali.

RIPOSO

Il sonno favorisce i processi di riparazione dell'organismo ottimizzando così il funzionamento di ogni singola cellula del nostro organismo; inoltre, contribuisce al mantenimento di regolari assetti metabolici ed ormonali con ripercussioni anche durante le ore diurne. Infatti, un buon sonno notturno può anche prevenire l'aumento di peso, ridurre uno stato infiammatorio e coadiuvare i processi di guarigione.

ESERCIZIO FISICO REGOLARE

L'esercizio regolare produce molti benefici fisici e mentali. Oltre a favorire la perdita o il mantenimento del peso, riduce anche il rischio di insorgenza di patologie croniche come il diabete mellito di tipo 2, l'obesità, l'ipertensione arteriosa e quindi il rischio cardiovascolare in generale.

Il libro di ricette "Sapori dal mondo" è in vendita sul sito <https://www.herbalife.it/> € 17,92.