

Legyen vonzóbb, mint valaha – A recept egyszerű!

Kövesse a Wellness by Oriflame 3 lépésből álló ajánlását, így gyorsan csökkentheti a testsúlyát és hatékonyan meg is tarthatja azt.

- 1**
- Igyon egy pohár turmixot 30 perccel a főétkezés(ek) előtt, vagy amikor csak megéhezik az egyes étkezések között. Az optimális hatás érdekében napi 2-3 shake elfogyasztása javasolt. Ez a mennyiség biztosítja a szervezet működéséhez elengedhetetlenül szükséges, valamennyi tápanyagot, továbbá segíti az éhségérzet és az édesség utáni vágy csökkentését.
 - Az Eper-/vanília ízesítésű italpor stabilizálja továbbá a vércukor- és az inzulinszintet, így csökkenti az éhségérzetet, amivel igen fontos szerepet játszik a testsúlycsökkenésben.



- 2**
- Az 1-es pontban leírtak betartásával könnyebb lesz csökkenteni az ételadagok nagyságát. Az étkezések során csökkentse a hús és szénhidrátok (rizs, burgonya, tészta) mennyiségét, és helyettük fogyasszon inkább zöldségeket.
 - A zöldségek nemcsak gazdagok vitaminban, ásványi anyagokban és antioxidánsokban, de magas a rosttartalmuk és kevés kalóriát tartalmaznak.



- 3**
- Mozogjon naponta 30 percet (például sétáljon), bárhol, ahol jól érzi magát.



SHAKE
receptfüzet

SHAKE-EK



A shake-ek finom üdítőitalok, amelyeket sokféle ízben, bármilyen alkalomra elkészíthetünk. A felnőttek és a gyermekek által egyaránt kedvelt, egészséges kortyolnivalók, amelyek segítenek az ideális testsúly megtartásában.

A karcsúsító receptek az Oriflame Eper-/vanília ízesítésű italporának felhasználásával, igen egyszerűen elkészíthető italokat mutatnak be. Csupán annyit kell tennie, hogy összekeveri a megfelelő alapanyagokat, és élvezzi az ízeket!

Az egészséges turmix elkészítésének a kulcsa a szénhidrátok, a fehérjék és a zsírok, valamint a vitaminok, az ásványi anyagok és a rostok közötti, megfelelő egyensúly megtalálása. A legfontosabb összetevő, az Eper-/vanília-ízesítésű italpor biztosítja a szervezet számára létfontosságú, valamennyi tápanyagot, így segíti az egészség megőrzését, miközben csökkenti az éhségérzetet és az édesség utáni vágyat. Teltsgérzetet okoz, így ön kevesebbet eszik a főételtől, ami testsúlycsökkenéshez vezet. Ráadásul ön energikus és kicsattanóan egészséges lesz!

Brian Mårtensén

Új élelmiszerek fejlesztéséért felelős, vezető séf.
Igelösa Egészségtudományi Kutatóközpont.
A Svéd Nemzeti Konyhaművészeti Társaság korábbi képviselője.



Eredeti eper-/vanília ízesítésű shake karcsúsító recept

MINDÖSSZE 65 kalória

1 adag

HOZZÁVALÓK

1 kanál (18 g) Eper- vagy vanília ízesítésű italpor
150 ml hideg víz

ELKÉSZÍTÉS

A hozzávalókat keverje el, majd alaposan rázza össze!
Jó „étvágyat”!

TARTALOM

Ebben a kis füzetben nyolc karcsúsító receptet talál, amelyek segítenek önnek abban, hogy egészségesen csökkentse a testsúlyát. A luxus jellegű turmixok elkészítését nem a mindennapokra, hanem inkább partikra és különleges alkalmakra javasoljuk, hogy ezekkel az egészséges „nassolnivalókkal” helyettesítse az ilyen alkalmakkor megszokott, magas kalóriatartalmú édességeket.

KARCSÚSÍTÓ TURMIXOK

Shake-ek az egészséges testsúlyvesztésért.

Fogyassza ezeket a turmixokat a főétkezések alkalmával vagy egészséges nassolnivalóként.

<i>Strawberry Delight</i>	4-5. oldal
<i>Peach Cooler</i>	6. oldal
<i>Strawberry Nut Shake</i>	6. oldal
<i>Citrus Crush</i>	7. oldal

ENERGIZÁLÓ TURMIXOK

Az egészséges, tápláló és élénkítő italok az egészséges testsúlyvesztést is elősegítik.
Fogyassza bármely napszakban, ha a szervezetének extra energiára van szüksége.

<i>Apple Delicious</i>	8-9. oldal
<i>Tropical Breeze</i>	10. oldal
<i>Power-Up Kiwi</i>	10. oldal
<i>Banana Sunrise</i>	11. oldal

LUXUS TURMIXOK KÜLÖNLEGES ALKALMAKRA

Kivételesen finom ízgyövegek, a partik tökéletes kiegészítői!
Az édes csokoládétorta helyett kínálja vendégeit egészséges desszerttel!

<i>Yoghurt-Berry Joy</i>	12-13. oldal
<i>Strawberry Mousse Shake</i>	14. oldal
<i>Mango Paradise</i>	14. oldal
<i>Carrot Kick</i>	15. oldal



Strawberry *Delight*

Gyorsan, könnyen és egészségesen indul a nap ezzel a fenséges reggelivel.

1 adag

HOZZÁVALÓK

1 kanál (18 g) eperízestésű italpor
150 ml hideg víz vagy zsírszegény tej (0,5%)
3-4 szem friss eper

ELKÉSZÍTÉS

Turmixgépben turmixolja össze a hozzávalókat, és hűtött pohárban szervírozza az italt.

1 ADAG KALÓRIATARTALMA

1 kanál eperízestésű italpor = 65 kcal
150 ml alacsony zsírtartalmú tej = 57 kcal
3-4 szem eper = 20 kcal
Összesen: 142 kcal



Peach Cooler

Egy igazi frissítő a medence partján, egy forró nyári napon.

A finom ital hűsít és szépít.

1 adag

HOZZÁVALÓK

1 kanál (18 g) vaníliazesítésű italpor
150 ml hideg víz vagy zsírszegény tej (0,5%)
75 g friss vagy fagyasztott, darabolt őszibarack (kb. egy egész barack fele)
3 db jégkocka

ELKÉSZÍTÉS

Turmixgépben turmixolja össze a hozzávalókat, és hűtött pohárban szervírozza az italt.

1 ADAG KALÓRIATARTALMA

1 kanál vaníliazesítésű italpor = 65 kcal
150 ml alacsony zsírtartalmú tej = 57 kcal
75 g barack = 30 kcal
Összesen: 152 kcal

Strawberry Nut Shake

Egy ibató fagyalt – szintiszta élvezet, büntudat nélkül!

1 adag

HOZZÁVALÓK

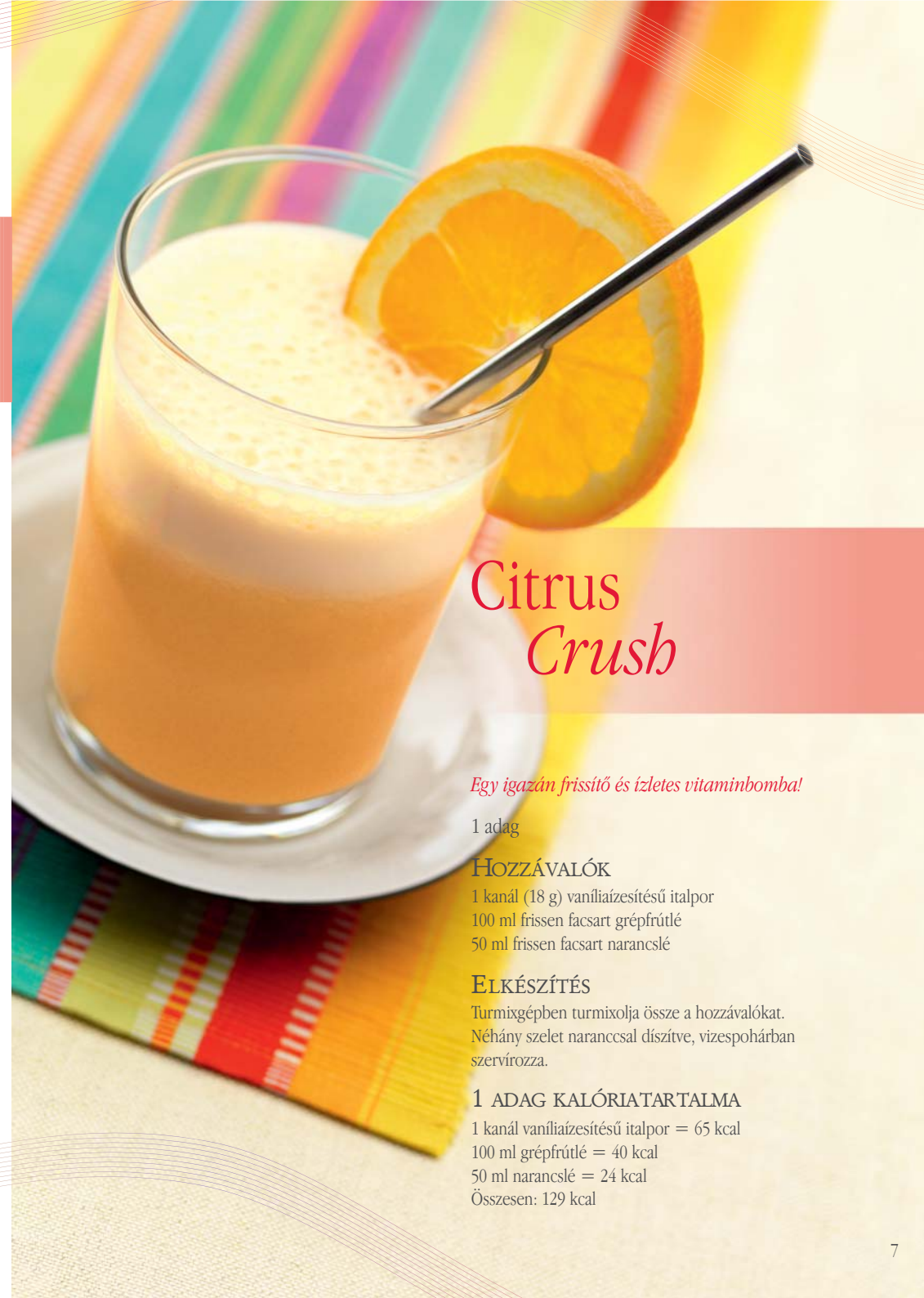
1 kanál (18 g) eperízesítésű italpor
150 ml hideg zsírszegény tej (0,5%)
aprított mandula (3 egész mandulából)

ELKÉSZÍTÉS

Keverje össze az eperízesítésű italport 150 ml hideg, zsírszegény tejjel. A tetejét szórja meg aprított mandulával. Koktélpohárban kínálja.

1 ADAG KALÓRIATARTALMA

1 kanál eperízesítésű italpor = 65 kcal
150 ml zsírszegény tej = 57 kcal
aprított mandula (3 egész mandulából) = 59 kcal
Összesen: 181 kcal



Citrus Crush

Egy igazán frissítő és izletes vitaminbomba!

1 adag

HOZZÁVALÓK

1 kanál (18 g) vaníliazesítésű italpor
100 ml frissen facsart grépfrútlé
50 ml frissen facsart narancslé

ELKÉSZÍTÉS

Turmixgépben turmixolja össze a hozzávalókat. Néhány szelet narancssal díszítve, vizespohárban szervírozza.

1 ADAG KALÓRIATARTALMA

1 kanál vaníliazesítésű italpor = 65 kcal
100 ml grépfrútlé = 40 kcal
50 ml narancslé = 24 kcal
Összesen: 129 kcal



Apple Delicious

Ettől a különlegesen ízletes, mesés illatot árasztó, egészséges összetevőket tartalmazó turmixtól ön egyszerűen fantasztikusan fogja érezni magát!

1 adag

HOZZÁVALÓK

1 kanál (18 g) vaníliaésztésű italpor
100 ml hideg zsírszegény tej (0,5%)
50 ml frissen facsart almálé
egy csipetnyi fahéj

ELKÉSZÍTÉS

Turmixgépben turmixolja össze a hozzávalókat.
Lehűtve, ropogós angolzeller-szárral díszítve,
vizespohárban szervírozza.

1 ADAG KALÓRIATARTALMA

1 kanál vaníliaésztésű italpor = 65 kcal
100 ml zsírszegény tej = 38 kcal
50 ml almálé = 24 kcal
Összesen: 127 kcal



Tropical Breeze

Élvezze egy paradicsomi sziget frissítő aromáját!

1 adag

HOZZÁVALÓK

1 kanál (18 g) eperízestésű italpor
150 ml frissen facsart trópusi gyümölcsök leve
2 szem dió

ELKÉSZÍTÉS

Keverje össze az eperízestésű italport a tetszés szerint kiválasztott trópusi gyümölcsök frissen facsart levével. Töltse ki a turmixot hosszúital-pohárba, és adja át magát az élvezetnek!

1 ADAG KALÓRIATARTALMA

1 kanál eperízestésű italpor = 65 kcal
150 ml gyümölcslé = 60 kcal
2 szem dió = 52 kcal
Összesen: 177 kcal



Power-Up Kiwi

Egy krémes állagú, enyhén édeskés, valóságos „szíverősítő” koktél!

1 adag

HOZZÁVALÓK

1 kanál (18 g) vaníliaízestésű italpor
150 ml zsírszegény tej (0,5%)
1 db kiwi
1 teáskanál lenmag

ELKÉSZÍTÉS

Turmixgépben turmixolja össze a hozzávalókat, és lehűtve, vizespohárban szervírozza az italt.

1 ADAG KALÓRIATARTALMA

1 kanál vaníliaízestésű italpor = 65 kcal
150 ml zsírszegény tej = 57 kcal
1 kiwi = 31 kcal
1 teáskanál lenmag = 37 kcal
Összesen: 190 kcal



Banana Sunrise

Egy igazi tápanyagbomba, bogyo garantáltan jóízűen induljon a nap!

1 adag

HOZZÁVALÓK

1 kanál (18 g) eperízestésű italpor
150 ml zsírszegény tej (0,5%)
1/2 banán
1 teáskanál citromlé

ELKÉSZÍTÉS

Turmixgépben turmixolja össze a hozzávalókat. Az elkészült italt öntse vastag falú, tölcséres üvegpohárba.

1 ADAG KALÓRIATARTALMA

1 kanál eperízestésű italpor = 65 kcal
150 ml zsírszegény tej = 57 kcal
1/2 banán = 40 kcal
1 teáskanál citromlé = 5 kcal
Összesen: 167 kcal

Yogurt *Berry Joy*

*Mesésen krémes és gyümölcsös, izletes finomság,
amely elkényeztet!*

1 adag

HOZZÁVALÓK

1 kanál (18 g) eperízestésű italpor
150 ml natúr (nem ízesített) joghurt
1/2 dl friss bogyós gyümölcs

ELKÉSZÍTÉS

Készítsen egészséges gyümölcsjoghurtot!
Keverjen össze 1 kanál eperízestésű italport
natúr joghurttal. Szervírozza fagylaltkehelyben, a
tetejét díszítse friss bogyós gyümölcssel.

1 ADAG KALÓRIATARTALMA

1 kanál eperízestésű italpor = 65 kcal
150 ml natúr (nem ízesített) joghurt = 64 kcal
1/2 dl friss bogyós gyümölcs = 17 kcal
Összesen: 146 kcal



Strawberry Mousse Shake

Egy kiadós, finom édesség, egy nagyszerű desszert, amely nemcsak az ízével, de a látványával is gyönyörködtet!

1 adag

HOZZÁVALÓK

1 kanál (18 g) eperízesítésű italpor
100 ml szójatej vagy zsírszegény tehéntej (0,5%)
50 ml frissen facsart narancslé
3 friss mentaág
3 szem fagyasztott eper
frissen reszelt étcsokoládé a díszítéshez

ELKÉSZÍTÉS

Turmixgépben turmixolja össze a hozzávalókat. Az italt szervírozza koktélpohárban, díszítésként szórja meg a csokoládéreszelékkel, tegye rá a mentaágakat és az epreket.

1 ADAG KALÓRIATARTALMA

1 kanál eperízesítésű italpor = 65 kcal
100 ml szójatej = 36 kcal
50 ml narancslé = 24 kcal
3 fagyasztott eper = 15 kcal
10 g étcsokoládé = 50 kcal
Összesen: 190 kcal



Mango Paradise

Egy pobármnyi éltető, nyári napsugár!

1 adag

HOZZÁVALÓK

1 kanál (18 g) eperízesítésű italpor
150 ml friss mangólé
1/2 érett banán
4 db jégkocka

ELKÉSZÍTÉS

Keverje össze a hozzávalókat, és töltsé az italt egy magas falú üveg pohárba.

1 ADAG KALÓRIATARTALMA

1 kanál eperízesítésű italpor = 65 kcal
150 ml friss mangólé = 75 kcal
1/2 banán = 40 kcal
Összesen: 180 kcal



Carrot Kick

Kezdje a napot vagy pezsdítse fel az estét egy élénkítő, különleges íz kombinációval!

1 adag

HOZZÁVALÓK

1 kanál (18 g) vaníliaízesítésű italpor
75 ml natúr (nem ízesített) joghurt
75 ml friss sárgarépalé
1 teáskanál azonnal oldódó kávé
1 teáskanál őrölt gyömbér
5 friss mentalevél
5 db pirított mandula

ELKÉSZÍTÉS

Keverje össze a hozzávalókat, majd koktélpohárban szervírozza a turmixot. Díszítse felaprított, pörkölt mandulával és friss mentával.

1 ADAG KALÓRIATARTALMA

1 kanál vaníliaízesítésű italpor = 65 kcal
75 ml natúr (nem ízesített) joghurt = 32 kcal
75 ml friss sárgarépalé = 24 kcal
1 teáskanál azonnal oldódó kávé = 4 kcal
1 teáskanál őrölt gyömbér = 18 kcal
5 db pirított mandula = 33 kcal
Összesen: 176 kcal

