



HERBALIFE®

Einleitung	1
Marion Flechtner-Mors - Warum proteinreiche Ernährung so wichtig ist	2
Ernährungsgrundlagen.....	3
Ernährungskonzept	3
Was bedeutet ausgewogene Ernährung?	5
Energie und Stoffwechsel	5
Makronährstoffe.....	6
Kohlenhydrate	6-8
Ballaststoffe	8
Proteine.....	8
Fette.....	10
Mikronährstoffe	11
Vitamine und Mineralstoffe	12
Pflanzenteile und Kräuter.....	14
Wasser	14
Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung	14-16
Hinweis zur Zubereitung.....	16
Frank Oehlers Lieblingsrezept	17
Perfekte Snacks.....	18
Formula 1-Shake	19
Gourmet Tomatensuppe.....	49
Teegetränk.....	73
Aloe Vera Getränkekonzentrat	79

HERBALIFE Kochrezepte

Verwöhnen Sie sich mit neuen Rezepten und peppen Sie Ihre Mahlzeiten auf.

Unsere Essgewohnheiten und die Produkte, die wir wählen, bestimmen unseren Lebensstil und unser Energieniveau. HERBALIFE bietet Ihnen erstklassige Produktqualität durch Forschung und Wissenschaft.

Mit diesem Handbuch, das mit HERBALIFE-Produkten für ausgewogene Ernährung und Gewichtskontrolle zusammengestellt wurde und unterschiedliche Köstlichkeiten enthält, möchten wir Ihnen sowohl nützliche als auch praktische Kochrezepte vorstellen.

**Täglich eine gute Mahlzeit,
um täglich gut zu leben...**



**Marion Flechtner-Mors,
PD Dr. biol. hum.**

Ernährungswissenschaftlerin an der
Universität in Ulm

Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind die Grundlagen für ein normales Körpergewicht, sowie körperliche und mentale Leistungsfähigkeit. Unsere Lebensbedingungen, unsere Ernährung und unser Bewegungsmangel haben sich in den letzten Jahrzehnten rasant verändert. Die Vielfalt von Lebensmitteln wie sie früher vorhanden war, weicht immer mehr, wobei aber andererseits durch die Globalisierung neue und ehemals nicht bekannte Nahrungsmittel und Ernährungsweisen verbreitet werden. Intensive Wissenschaft und Forschung werden betrieben, um Kenntnisse und Auswirkungen von Nährstoffen auf den Körper zu erkennen und Empfehlungen für eine gesunde und vor allem praktikable Ernährung zu ermöglichen.

Schlanke und optimal mit den notwendigen Nährstoffen ernährte Menschen haben die besten Aussichten, gesund ein hohes Lebensalter zu erreichen. In jedem Lebensalter ist individuell eine bedarfsdeckende Versorgung mit Makro- und Mikronährstoffen, Flüssigkeit und eine altersgemäße, der körperlichen Leistungsfähigkeit entsprechende Bewegung wünschenswert. Für jeden ist eine an den täglichen Energiebedarf angepasste Ernährung empfehlenswert, die reich an Protein und Mikronährstoffen ist. Eine derartige Ernährungsform kann oft nur schwer aufgrund des hektischen Alltags und der hohen Kalorien von Fertigprodukten realisiert werden. Hilfreich sind dabei Lebensmittel, die konzentriert alle Nährstoffe enthalten, z.B. Früchte und Gemüse, mageres Fleisch, viele Ballaststoffe sowie Nahrungsergänzungsmittel, deren Inhalte genau deklariert sind. Ein Formula 1-Shake ist einfach und schnell zubereitet und bietet eine gute Alternative, um sich schnell und einfach ausgewogen zu ernähren. In jeder Lebensphase.

Seit ein paar Jahrzehnten nehmen Menschen mehr Nahrung zu sich, insbesondere die falschen Nahrungsmittel und sind daher übergewichtig.

Kohlenhydrate, Fett und Protein sind unsere Makronährstoffe, die Energieträger sind. Fast die gesamte Energie bekommen wir von den Kohlenhydraten und Fetten. Kohlenhydratreiche Lebensmittel sollten naturbelassen und ballaststoffreich sein (also Vollkorn, Gemüse, Obst), damit unser Blutzuckerspiegel keine Kapriolen schlägt und schnell in die Höhe schießt. Fette dürfen sein, wenn sie hauptsächlich ungesättigt sind (Rapsöl, Olivenöl, für die kalte Küche Lein- und Walnussöl) sowie das Fett im Fisch mit den Omega-3 Fettsäuren, die besonders gesund sind. Eine Ernährung mit einem hohen Proteingehalt erweist sich für Gewichtsabnahme und für Gewichtserhalt als günstig. Besonders bei der Gewichtsabnahme kann eine hohe Proteinaufnahme vorteilhaft sein, damit die Muskelmasse nicht abgebaut wird. Lebensmittel, die pflanzliches Protein enthalten, sind oft gegenüber Lebensmitteln mit tierischem Protein zu bevorzugen, weil diese meist mehr Vitamine und Ballaststoffe und weniger Fett enthalten. Perfektes Anpassen an den individuellen Energiebedarf – wenn man abnehmen will oder auch sein Gewicht nur niedrig halten will - ist mit einem Formula 1-Shake umzusetzen. Die täglich benötigte, individuelle Proteinmenge, die von Gewicht, Geschlecht, Lebensalter und der körperlichen Aktivität abhängt, kann einfach ohne weitere zusätzliche Kalorien variantenreich aufgenommen werden: die benötigte Menge reinen Proteins in den Shake, Joghurt, Kuchen oder selbst hergestelltes Brot geben. Eine leicht durchzuführende Ernährungsweise. In jeder Lebensphase.

Häufig werden durch unsere moderne Ernährung nicht alle Mikronährstoffe ausreichend zugeführt. Dazu gehören Vitamin D, Folsäure, Calcium und Eisen (bei Frauen), sowie die Ballaststoffe. Daher empfiehlt es sich die eigene Ernährung, den Tagesablauf bezüglich der Nahrungsaufnahme und die Bewegung für einen gesunden Lebensstil zu überdenken.



Ernährungsgrundlagen

Ernährungskonzept

Um seinen Bedarf an Grundnährstoffen decken zu können, benötigt unser Körper ein Ernährungskonzept bestehend aus ausgewogenen und unterschiedlichen Nahrungsmitteln.

Nützliche Informationen für ein gesundes Ernährungskonzept:

- Genügend Makronährstoffe, energieliefernde Kohlenhydrate, ausgiebige Ballaststoffe, Proteine mit wenig Fett und ungesättigte Fettsäuren.
- Ausgewogener Anteil an Mikronährstoffen, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen.
- Ein Ernährungskonzept mit wenig Zucker.
- Begrenzter Einsatz von Salz.
- Ausgiebig buntes, frisches Obst und Gemüse für die Aufnahme von wichtigen Nährstoffen, täglich mindestens fünf Portionen für einen guten Anfang, jedoch sollte Ihr Ziel sieben Portionen sein.
- Genügend Wasser trinken. Damit unser Körper keinen Mangel an Wasser hat, mindestens 2 Liter Wasser pro Tag.

Den ganzen Tag über im Gleichgewicht bleiben:

- Wie wichtig unsere Vorlieben beim Essen auch sind, umso wichtiger ist es, wann wir essen. Um die nachts verlorenen Grundnährstoffe sowie verlorenes Wasser zurückgewinnen zu können, muss der Tag mit einem gesunden und nahrhaften Frühstück sowie einer guten Wasseraufnahme beginnen. Ein gutes Frühstück sorgt für einen vitalen Tagesbeginn.
- Eine angemessene Anzahl an Mahlzeiten sowie gesunde Häppchen im Laufe des Tages helfen dabei, das Energieniveau zu regulieren und verhindern das Sinken und Steigen der Energie, was manchmal dazu führt, dass man sich ungesund ernährt. Es kann hilfreich sein, statt drei großer Mahlzeiten fünf kleinere Mahlzeiten zu sich zu nehmen.
- Die Verdauung einer leichten ausgewogenen Mahlzeit mit viel Gemüse ist vor dem Schlafengehen besser, als die Verdauung eines schweren Abendessens.



Unsere alltäglichen Essgewohnheiten und unser Lebensstil haben Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unseren Energiehaushalt. Deshalb richten wir bei HERBALIFE unser Augenmerk auf positive Änderungen für einen gesunden und aktiven Lebensstil. Aus diesem Grund ist es sehr vorteilhaft, die Grundlagen der Ernährung zu verstehen und diese Tag für Tag umzusetzen.

Wenn Sie ein Nachschlagewerk zu den wichtigsten Nährstoffen besitzen, ist es leichter, sich gut zu ernähren und dies auf Ihren individuellen Lebensstil und Ihre Ziele bei der Gewichtskontrolle anzupassen.

Es ist ebenfalls sehr wichtig, dass Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten Ihrem Alter anpassen – ein 20-jähriger Mann hat ganz andere Ernährungsbedürfnisse als eine 50-jährige Frau. Und denken Sie daran, wenn Sie gesundheitliche Beschwerden haben, müssen Sie unbedingt alle größeren Veränderungen in Ihrer Ernährung mit Ihrem Hausarzt besprechen.

Im nächsten Abschnitt werden Sie erfahren, wie Ihnen das HERBALIFE-Programm im Rahmen einer gesunden Ernährung, Bewegung und Wasseraufnahme bei Ihren Zielen weiterhilft.

In diesem Abschnitt finden Sie einfache Erläuterungen über die Grundlagen der Ernährung, die Ihnen am Anfang helfen werden.

- Sie erfahren, welche wichtige Rolle der Zusatz von Protein zu Mahlzeiten auf einen gesunden Lebensstil und auf die Gewichtskontrolle hat.
- Sie erfahren, wie viel Fett zuviel ist.
- Und vieles mehr!

Energie und Stoffwechsel

Energie brauchen wir für das Leben. Sie ist nicht nur für das Laufen erforderlich, sondern auch für alle unsere Aktivitäten. Die Energie, die in Kilokalorien (meist Kalorien genannt) oder in Kilojoule (kj) gemessen wird, nehmen wir über die Nährstoffe auf. Mit Stoffwechsel werden die chemischen Abläufe bezeichnet, die für den Fortbestand von Körperzellen nötig sind. Diese chemischen Reaktionen erzeugen im Körper Energie und verwenden diese. Bei der Ermittlung des Stoffwechsels im Ruhezustand wird die Geschwindigkeit der physischen und chemischen Reaktionen gemessen, die nötig sind, um die körperlichen Grundfunktionen (z. B. Herzfunktion, Atmung, Körperwärme) eines Menschen aufrechtzuerhalten. Ca. 70 % des täglichen Kalorienverbrauchs werden für die Funktionserhaltung unserer Organe verwendet. Hier treten von Mensch zu Mensch Unterschiede auf.

Wenn Sie groß und schlank sind, haben Sie vermutlich im Vergleich zu einem kleineren, fülligeren Menschen von Natur aus einen schnelleren Stoffwechsel. Die Körperzusammensetzung, insbesondere das Verhältnis zwischen Körperfett und Muskeln, wirkt sich auf die Geschwindigkeit des Stoffwechsels aus. Je mehr Muskeln Sie haben, desto mehr Kalorien verbraucht Ihr Körper, um seine Muskelmasse zu erhalten. Aus diesem Grund haben Menschen mit größerer Muskelmasse einen schnelleren Stoffwechsel im Ruhezustand und verbrauchen mehr Kalorien pro Tag.

Die Makronährstoffe liefern die Nährstoffe, die für das Körperwachstum, den Stoffwechsel und die sonstigen Körperfunktionen nötig sind. „Makro“ bedeutet groß, aus diesem Grund sind Makronährstoffe variabel betrachtet Nährstoffe, die in großen Mengen benötigt werden.

Es gibt drei Makronährstoffe:

- Kohlenhydrate (inklusive Ballaststoffe)
- Proteine
- Fette

Jede Gruppe der Makronährstoffe trägt auf verschiedene Art und in unterschiedlichen Mengen zum Energiebedarf bei. Auf der Basis reiner Nahrungsmittel sehen diese Beiträge für Energie wie folgt aus:

Kohlenhydrate	4 kcal (17 kJ)/g
Ballaststoffe	2 kcal (8 kJ)/g
Proteine	4 kcal (17 kJ)/g
Fette (Lipide)	9 kcal (37 kJ)/g

1 Gramm Fett liefert das 2¼-fache an Energie, wie 1 Gramm Kohlenhydrate

Kohlenhydrate

Bei den Kohlenhydraten handelt es sich um einen allgemeinen Begriff für die Nährstoffgruppe der Zucker, Stärken und Ballaststoffe. Zucker und Stärke können verdaut werden, Ballaststoffe hingegen nicht – sie bilden den Ballast.

Kohlenhydrate:

- Sie bilden den Makronährstoff, den wir in großen Mengen benötigen.
- Sie sind die Hauptenergiequelle für den Körper.
- Sie liefern Glukose und werden für die einwandfreie Funktion des zentralen Nervensystems, der Nieren und des Gehirns benötigt.
- Sie unterstützen die Muskulatur – auch das Herz – in ihren Funktionen.

Es gibt zwei Arten von Kohlenhydraten: einfache und komplexe Kohlenhydrate.

Einfache Kohlenhydrate

Die einfachsten Kohlenhydrate sind Glukose, Saccharose (Haushaltszucker) und Laktose (Milchzucker). Nahrungsmittel, die zu einem hohen Prozentsatz einfache Zucker beinhalten, sind zumeist raffiniert und beinhalten im Allgemeinen weniger Vitamine und Mineralstoffe. Sie werden vom Körper schnell aufgenommen und umgesetzt und bieten eine schnelle Energiequelle. Im Vergleich zu Nahrungsmitteln mit hohem Ballaststoffanteil und komplexen Kohlenhydraten können die einfachen Kohlenhydrate dazu führen, dass Sie schneller Hunger bekommen und dass es zu starken Schwankungen im Blutzuckerspiegel kommt.

Einfache Kohlenhydrate kommen in den folgenden Nahrungsmitteln vor: in einigen Obst- und Gemüsesorten, in Fruchtsaft, Joghurt, Honig, Kuchen, Keksen, weißem Zucker sowie in Limonaden, Traubenzucker, Süßigkeiten, Brot und Pasta mit weißem Mehl.

Komplexe Kohlenhydrate

Kohlenhydrate wie Stärke werden langsamer verdaut. Komplexe Kohlenhydrate bestehen aus einigen unterschiedlichen Kohlenhydrateinheiten, die miteinander verknüpft sind. Während des Verdauungsprozesses werden sie zu einfachen Zuckern gespalten. Das bedeutet, dass sie während dieser Phase verdaut und langsam vom Körper aufgenommen werden.



Komplexe Kohlenhydrate kommen in den folgenden Nahrungsmitteln vor: Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Vollkornbrot, Müsli, Vollkornnudeln und dunkler Reis.

Folgendes sollten Sie vermeiden bzw. nur in geringen Mengen zu sich nehmen:
Nahrungsmittel mit raffiniertem Zucker, z. B. Bonbons und Limonaden.
In Teigwaren und Kuchen ist neben dem Zuckeranteil auch der Fettanteil sehr hoch, d. h. sie weisen einen hohen Energiewert (Kalorienwert) auf.

Ballaststoffe

Ballaststoffe stellen eine Art von Kohlenhydraten dar, die nicht verdaut und vom Körper nicht aufgenommen werden können. Ballaststoffe passieren den Verdauungstrakt, sie helfen dem Verdauungssystem bei der Verdauung und der Aufnahme der Nährstoffe und sind nützlich für die gutartigen Darmbakterien (probiotische Bakterien).

Es gibt zwei Arten von Ballaststoffen: wasserlösliche und nicht-lösliche Ballaststoffe. Ihre Eigenschaften unterscheiden sich etwas voneinander. Die löslichen Ballaststoffe nehmen Flüssigkeit auf und führen zu einem Völlegefühl im Magen. Sie helfen bei der Regulierung des Blutzuckers. Nicht-lösliche Ballaststoffe passieren den Verdauungstrakt unverändert. Sowohl lösliche als auch nicht-lösliche Ballaststoffe sind für die Ernährung wichtig.

Ballaststoffe kommen in den folgenden Nahrungsmitteln vor: Obst und Gemüse (mit Haut und Schale), Vollkornprodukte, Nüsse, Körner und Hülsenfrüchte.

Proteine

Nahrungseiweiß (Protein) versorgt den Körper mit Aminosäuren, die werden zum Aufbau der körpereigenen Proteine benötigt. Aminosäuren sind lebensnotwendig und müssen mit der Nahrung zugeführt werden.

Die körpereigenen Proteine haben wichtige Funktionen:

- Sie sind für den Aufbau und den Erhalt der Muskelmasse notwendig
- Sie sind für die Geweberegeneration wichtig
- Sie unterstützen das Immunsystem
- Bei lebensbedrohlichem Energiemangel liefern sie Energie

Tierische Lebensmittel beinhalten im Vergleich zu pflanzlichen Lebensmitteln viel mehr Fett. Wenn Sie Nahrungsmittel mit tierischem Protein zu sich nehmen, sollten Sie fettarme Nahrungsmittel bevorzugen. Pflanzliche Lebensmittel sind in der Regel energie- und fettärmer.

Gute Proteinlieferanten sind Fisch, Eier, fettarme Milch und Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Soja, Geflügel und fettarmes Fleisch.

Folgende Nahrungsmittel sollten Sie vermeiden bzw. nur in geringen Mengen zu sich nehmen:
Fleisch mit hohem Anteil an gesättigten Fettsäuren, fettreiche Milchprodukte und verarbeitetes Fleisch mit verstecktem Fett.



Fette bestehen aus Fettsäuren. Einige Fettsäuren wie Omega 3 (z. B. Fischfett) und Omega 6 (z. B. pflanzliche Fette), sind vorteilhaft für die Gesundheit, während die anderen Fette weniger Nutzen aufweisen.

Fette:

- Sie unterstützen den Körper bei der Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K.
- Sie helfen beim Schutz der Zellwände.
- Sie unterstützen die Organe gegen Beschädigungen.
- Falls die Ressourcen an Kohlenhydraten zuneige gehen, wird zur Energiegewinnung Fett gespeichert. Sollte zuviel Fett gespeichert werden, kann das aus gesundheitlicher Sicht negative Folgen haben.

Es gibt drei Arten von Fett:

Gesättigte Fette sind Fette, die in tierischen Produkten wie rotem Fleisch, Butter und Käse mit hohem Fettanteil vorkommen. Eine zu hohe Aufnahme gesättigter Fette ist eine der Hauptursachen für Herzprobleme.

Ungesättigte Fette, die auch als ‚gute Fette‘ bezeichnet werden, finden sich in Nahrungsmitteln wie Oliven, Avocados, fetthaltigen Fisch, Hülsenfrüchten und Nüssen.

Da Omega 3 und Omega 6 aus gesundheitlicher Sicht benötigt werden, aber vom Körper selbst nicht produziert werden können, müssen wir unsere Ernährung durch diese ungesättigten Fette ergänzen, denn sie sind Bestandteil jeder einzelnen Körperzelle. Wir benötigen diese Fette für ein gesundes Herz und ein gesundes Gehirn und damit Augen, Haut, Gelenke, Haare und unser Immunsystem funktionieren können.

Es ist wichtig, zwischen den Fettsäuren Omega 3 und Omega 6 ein Gleichgewicht herzustellen. Diese Fettsäuren arbeiten zusammen, vor allem um Entzündungen vorzubeugen und die Funktionstüchtigkeit des Körpers zu erhalten. Auch wenn Omega 6 in der Ernährung (im Gemüse) häufiger vorkommt, als Omega 3 (fetthaltige Fische), so belegen Studien, dass die westliche Ernährung nicht reich an Omega 3-Fettsäuren ist, was zu einem Ungleichgewicht führt.

Obwohl es gesünder ist, ungesättigte Fette anstatt gesättigte Fette zu sich zu nehmen, sollten Sie daran denken, dass Fette auch Kalorien enthalten. Die Kalorienaufnahme über Fette sollte 20 – 30 % des Tagesbedarfs an Kalorien betragen, und die Aufnahme an gesättigten Fetten sollte unter 10 % des Tagesbedarfs liegen.

Bei Transfetten handelt es sich um Fette, die sich chemisch sehr leicht von den normalen ungesättigten Fetten unterscheiden. Ein kleiner Teil an Transfetten ist in Produkten von Schafen und Kühen (d. h. Lamm, Kalb und Milch) auf natürliche Art enthalten. Die meisten Transfette in der Ernährung werden aus hydrogeniertem Pflanzenöl hergestellt. Dabei wird das Pflanzenöl zu Fett gehärtet und für das Kochen und Backen aufbereitet. Da aus diesem Grund in Margarinen und einigen im Ofen aufbereiteten bzw. gebratenen Nahrungsmitteln der Transfettgehalt sehr hoch sein kann, unternehmen viele Nahrungsmittelhersteller große Anstrengungen, um den Transfettanteil ihrer Produkte zu reduzieren.

Es wurde festgestellt, dass die Verwendung von ungesättigten Fetten anstelle von gesättigten Fetten und Transfetten das Risiko von Herzerkrankungen verringern kann.

Gute Fette – ungesättigte Fette – sind in folgenden Produkten enthalten: Olivenöl, Hülsenfrüchte und Nüsse, inklusive die meisten pflanzlichen Öle, Lachs, der Omega 3-Fettsäuren enthält bzw. fettreiche Fische wie Thunfisch, sowie Sonnenblumen- und Rapskernöl.

Folgende Nahrungsmittel sollten Sie vermeiden bzw. nur in geringen Mengen zu sich nehmen: Im Ofen gebackene Fertigprodukte, gebratene Nahrungsmittel, Schokoladen, Süßigkeiten und fetthaltige Milchprodukte mit gesättigten Fetten und Transfetten.

Mikronährstoffe werden in geringen Mengen benötigt und unterstützen die Verwendung und Speicherung der Energie, die aus den Makronährstoffen gewonnen wird. Darüber hinaus spielen sie eine essenzielle Rolle zur Funktionserhaltung des Körpergewebes. Sie sind für die Gesundheit, das Wachstum und die Entwicklung der Haut erforderlich.

Mikronährstoffe enthalten Folgendes:

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Spurenelemente

Vitamine sind Nährstoffe, die in sehr geringen Mengen benötigt werden, aber lebenswichtig sind. Vitamine werden durch den Körper nicht in ausreichenden Mengen produziert. Aus diesem Grund sollten sie über eine abwechslungsreiche Ernährung aufgenommen werden.

Einige Vitamine müssen für die Entwicklung und Erneuerung der Haut, der Knochen und der Muskeln sowie für die Unterstützung anderer körperlicher Funktionen aus den Nährstoffen gewonnen werden.

Vitamine, die sich in Fett oder in Wasser auflösen:

- Vitamine, die sich in Fett auflösen: Die Vitamine A, D, E und K können in den Organen, wie der Leber, gespeichert werden, um sie bei Bedarf zu verwenden.
- Vitamine, die sich in Wasser auflösen: Vitamine wie Vitamin B und Vitamin C, die im Körper nicht gespeichert werden, müssen aus diesem Grund regelmäßig über die Ernährung aufgenommen werden.

Mineralstoffe und Spurenelemente sind für die Kontrolle und die Erhaltung vieler Körperfunktionen – darunter die Produktion von Enzymen und Hormonen – erforderlich.

Um unsere Gesundheit zu erhalten, sind einige Mineralstoffe und Spurenelemente erforderlich. Einige Elemente wie Calcium, Magnesium und Phosphor werden für die Entwicklung und Erneuerung der Knochen und Zähne in höheren Mengen benötigt. Andere Elemente werden in geringen Mengen benötigt.

Vitamine / Mineralstoffe	Hauptfunktion	Nahrungsquellen
Vitamin A / Betakarotin	Trägt zu Sehkraft, Wachstum, gesunder Haut, der Funktion des Immunsystems bei	Spinat, Gemüse, Karotten, Brokkoli, Aprikosen, Milch- und Frühstückszerealien
Vitamin D	Gesunde Knochen	Milch- und Frühstückszerealien, Lachs, Sardellen
Vitamin E	Schützt Zellen vor oxidativem Stress	Pflanzenöle, Nüsse, Körner
Vitamin K	Trägt zur Blutgerinnung bei	Gemüse, Milch
Vitamin B 1 (Thiamin)	Hilft, Energie aus Nahrung freizusetzen; gesundes Nervensystem	Vollkornprodukte und angereicherte Kornprodukte, trockene Bohnen, Fleisch
Vitamin B 2 (Riboflavin)	Hilft, Energie aus Nahrung freizusetzen	Milch, Pilze, Spinat, Vollkornprodukte
Niacin	Hilft, Energie aus Nahrung freizusetzen	Pilze, Kleie, Fisch, Geflügel, Rindfleisch, Erdnüsse, angereicherte Kornprodukte
Vitamin B 6	Unterstützung des Körper bei der Verwertung von Proteinen; gesundes Nervensystem	Fleisch, Fisch, Geflügel, Spinat, Brokkoli, Bananen, Sonnenblumenkerne
Folsäure	Normale Blutbildung und Zellteilung	Blattgemüse, Orangensaft
Vitamin B 12	Gesundes Nervensystem	Tierische Produkte (in Pflanzen nicht vorhanden), Müsli und sonstige ergänzte Lebensmittel
Vitamin C	Bindegewebsbildung für normale Knochen und Knorpelgewebe	Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Blattgemüse, Peperoni, Tomaten, Kiwi
Kalium	Gesundes Nervensystem	Spinat, Kürbisse, Bananen, Orangen, Tomaten, Honigmelonen, trockene Bohnen, Milch, Vollkornprodukte
Calcium	Gesundes Nervensystem; gesunde Knochen und Zähne	Milch, Joghurt, Käse, Gemüse, angereicherte Nahrungsmittel (z. B. Orangensaft)
Kupfer	Normales Immun- und Nervensystem	Bohnen, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte
Eisen	Normale rote Blutkörperchen und Immunsystem	Fleisch, Meeresfrüchte, Vollkornprodukte, Brokkoli, Erbsen, Kleie
Magnesium	Normale Funktion des Muskel- und Nervensystems	Weizenkleie, Gemüse, Hülsenfrüchte, Schokolade, Bohnen
Selen	Hilft, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen	Fleisch, Eier, Fisch, Vollkornprodukte
Zink	Normale Haare und Nägel	Meeresfrüchte, Fleisch, Blattgemüse, Vollkornprodukte



Untersuchungen haben ergeben, dass viele Pflanzen in Kombination mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken.

Im Folgenden einige Beispiele:

Der Teekonsum geht auf die Jahre 551-479 vor Christus zurück. Wir alle wissen, dass Tee erfrischende und vitalisierende Eigenschaften besitzt, die ihn zu einem der beliebtesten Getränke weltweit gemacht haben.

Grüner und schwarzer Tee werden seit Jahrhunderten verwendet und bieten viele vorteilhafte Stoffe.

Guarana ist ein in Südamerika beheimateter Strauch, der seit Jahrhunderten von den Indianern des Amazonasgebietes aufgrund seines Koffeingehaltes verwendet wird.

Eine sehr nützliche und vielseitige Pflanze ist auch die Aloe Vera. Das Gel aus dem Blatt der Aloe Vera besteht aus einer komplexen Mischung aus Kohlenhydraten mit beruhigenden Eigenschaften.

Wasser

Die Aufnahme von ausreichend Wasser ist für die Zellfunktion lebenswichtig. 60 – 70 % des menschlichen Körpers bestehen aus Wasser. Wasser hilft bei der Verdauung unserer Ernährung und hält den Blutkreislauf, die Körperwärme und den richtigen Flüssigkeitsspiegel aufrecht. Versuchen Sie grundsätzlich zwei Liter Wasser täglich zu sich zu nehmen. Sollten Sie Sport betreiben, müssen Sie noch mehr Wasser trinken, um das durch Schwitzen verlorene Wasser wieder aufzufüllen.

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung

Damit Ihr Körper die nötigen Grundnährstoffe aufnehmen kann, müssen Sie sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren. Hier einige hilfreiche Tipps für eine gesunde Ernährung:

- Der richtige Anteil Makronährstoffe – Energie liefernde Kohlenhydrate, viele Ballaststoffe, fettarme Proteine und ungesättigte Fette
- Mikronährstoffe in ausgewogenen Mengen – Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
- Eine zuckerarme Ernährung
- Begrenzte Natriumzufuhr
- Versuchen Sie zur Aufnahme wichtiger Nährstoffe viel frisches Obst und Gemüse zu essen – fünf Portionen am Tag wären ein guter Beginn. Versuchen Sie aber, sieben Portionen zu erreichen
- Ausreichende Wasserzufuhr – damit unser Körper nicht austrocknet, mindestens zwei Liter am Tag



Weitere Tipps für einen gesunden Lebensstil:

- Trinken Sie weniger Alkohol
- Essen Sie weniger Salz
- Rauchen Sie nicht

Ausgewogenheit über den ganzen Tag

Auch wenn es wichtig ist, was Sie essen, ist es für den Körper noch wichtiger, wann Sie diese Nahrung zu sich nehmen.

- Um die Basisnährstoffe und das Wasser, das Sie über Nacht verloren haben, zu ersetzen, sollten Sie den Tag mit einem nährstoffreichen Frühstück beginnen und viel Flüssigkeit zu sich nehmen. Ein gutes Frühstück führt dazu, dass Sie voller Energie in den Tag starten und Ihr Stoffwechsel aktiviert wird.
- Angemessene Mahlzeiten und den ganzen Tag über gesunde Snacks helfen den Energiehaushalt zu regulieren und verhindern Energieschwankungen, die zu ungesunder und schlechter Ernährung führen können. Um unsere Energieaufnahme besser im Blick zu haben, kann es hilfreich sein, statt drei großer Mahlzeiten fünf kleinere Mahlzeiten zu sich zu nehmen.
- Für die Verdauung der Nahrungsmittel ist es vor dem Schlafengehen besser, wenn Sie in den frühen Abendstunden ein leichtes Essen mit viel Gemüse und Obst zu sich nehmen. Dies ist viel besser als ein üppiges Abendessen.

Hinweis zur Zubereitung

In den folgenden Rezepten wird fettarme Milch als Beispiel für die Zubereitung verwendet, da Formula 1 nur bei der Zubereitung mit Milch als Mahlzeitenersatz gilt. Je nach persönlicher Vorliebe und Ernährungsumform kann fettarme Milch auch durch Sojamilch, Joghurt, Säfte oder Wasser ersetzt werden.

Wir alle wollen für unsere Gesundheit und Fitness nur das Beste, aber gelegentlich müssen wir uns dafür ein bisschen mehr motivieren. Ihr(e) selbständige(r) HERBALIFE-Berater(in) steht zur Verfügung, um Sie über gute Ernährung und die für Sie passenden Produkte zu informieren. Er/sie kann ein auf Ihre Bedürfnisse ein zusammengestelltes Programm entwickeln und Ihnen zur Seite stehen. Sollten Sie Fragen zu diesem Kochbuch haben, hilft Ihnen Ihr(e) selbständige(r) HERBALIFE-Berater(in) gerne weiter.

Frank Oehler

Frank Oehler ist Sternekoch und Gastronom der Speisemeisterei in Hohenheim. In diesem Kochbuch verrät er ganz exklusiv sein Lieblingsrezept.



Probieren Sie Frank Oehlers Lieblingsrezept

Carpaccio vom Biorind mit asiatischer Garnele



Für 4 Personen

Zutaten:

- 400 g Rinderrücken
- 8-12 Garnelen marinieren mit:
 - 1 Teelöffel Ingwerpüree
 - 1 Teelöffel Zitronengraspüree
 - 1 Teelöffel gehacktem frischen Koriander
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1-2 Chilischoten (je nach Schärfe)
 - 4 Esslöffel Sojasauce
 - 4 Esslöffel Sesamöl
 - 1 Stück Mango
- 200 g Kaiserschoten
- 200 g Sojasprossen
- 200 g Shi Takepilze

Zubereitung:

Kaiserschoten 1 min in Salzwasser blanchieren und abkühlen lassen, Mango in Streifen oder Würfel schneiden, Shi Take Pilze kleinschneiden und mit etwas Butter kurz anbraten, Sojasprossen dazugeben und weiter kurz anbraten. Alles in eine Schüssel geben und mit etwas Zitronensaft, Salz, Zucker und etwas Arganöl abschmecken. Rindercarpaccio dünn aufschneiden (nicht mehr als 2 mm stark) und als Kreis auf dem Teller platzieren (siehe Foto). Salzen und pfeffern und mit Arganöl beträufeln damit es schön appetitlich glänzt, den Salat von Kaiserschoten, Mangowürfel, gebratenen Sojasprossen und Shi Takepilzen in der Mitte des Carpaccios anrichten, Garnelen kurz mitsamt der Marinade bei nicht zu großer Hitze in der Pfanne braten, (nicht dunkel werden lassen).

Fertiges Carpaccio mit gerösteten Macademianüssen (oder Pinienkerne), fein geschnittene Frühlingzwiebeln und frischen Parmesan bestreuen.



Perfekte Snacks



Sollten Sie Fragen zu einzelnen HERBALIFE-Produkten haben, hilft Ihnen Ihr(e) selbständige(r) HERBALIFE-Berater(in) gerne weiter.

Formula 1-Shake

Je nach persönlicher Vorliebe und Ernährungsform kann fettarme Milch auch durch Sojamilch, Joghurt, Säfte oder Wasser ersetzt werden.

Der Formula 1-Shake mit perfekt ausgewogenen Anteilen an qualitativ hochwertigen Soja- und Milchproteinen*, essenziellen Mikronährstoffen sowie zusätzlichen Kräutern und pflanzlichen Stoffen.

- Hoher Proteingehalt: 18 g pro Portion
- Wissenschaftlich entwickelt
- Von Ernährungsexperten entwickelt
- Kalorienkontrolliert: ca. 220 kcal pro Portion
- Schnelle Zubereitung
- Individuell nach Ihren Vorlieben mit Obst kombinierbar

Aktuelle Informationen zu Zutaten und Nährwerten können Sie dem Produktetikett entnehmen.

* Das Milchprotein stammt hauptsächlich aus 250 ml fettarmer Milch, die zur Zubereitung des Shakes eingesetzt wird.





Shake mit Kaffee und Eiswürfeln

235 Kalorien (für 1 großes Glas)

Zutaten:

250 ml fettarme Milch
Eiswürfel
2 Löffel Formula 1
1 Teelöffel Kaffeepulver
einige Scheiben grüner Apfel

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf die Eiswürfel im Mixer mischen.
In das Servierglas geben und zum Schluss das Eis hinzufügen.
Sofort servieren.

Je nach persönlicher Vorliebe und Ernährungsform kann fettarme Milch auch durch Sojamilch, Joghurt, Säfte oder Wasser ersetzt werden. Besprechen Sie das mit Ihrem(r) selbständigen HERBALIFE-Berater(in).



Shake mit Aprikosen und Pfirsichen

337 Kalorien (für 1 großes Glas)

Zutaten:

250 ml fettarme Milch
Eiswürfel
2 Löffel Formula 1
2 Aprikosen, einige Pfirsichscheiben
3 grob gemahlene Haselnüsse
1 kleiner Teelöffel Zimt

Zubereitung:

Milch, Formula 1 und das geschnittene Obst in der Küchenmaschine gut umrühren. Die Mischung in das Servierglas geben. Eiswürfel hinzugeben und nochmals umrühren. Mit der Haselnuss-Zimt-Mischung verzieren. Sofort servieren.

Je nach persönlicher Vorliebe und Ernährungsform kann fettarme Milch auch durch Sojamilch, Joghurt, Säfte oder Wasser ersetzt werden. Besprechen Sie das mit Ihrem(r) selbständigen HERBALIFE-Berater(in).



Shake mit Waldfrüchten

272 Kalorien (für 1 großes Glas)

Zutaten:

250 ml fettarme Milch
2 Löffel Formula 1
2 Erdbeeren
2-3 Brombeeren
2-3 Himbeeren
1 kleiner Teelöffel Honig
2-3 Blätter frisch gehackte Pfefferminze
Eiswürfel

Zubereitung:

Milch, Formula 1 und Waldfrüchte in der Küchenmaschine gut verrühren.
Der Mischung die sehr klein gehackte Pfefferminze hinzugeben.
Zum Schluss die Eiswürfel und die Pfefferminze hinzugeben. Sofort servieren.

Je nach persönlicher Vorliebe und Ernährungsform kann fettarme Milch auch durch Sojamilch, Joghurt, Säfte oder Wasser ersetzt werden. Besprechen Sie das mit Ihrem(r) selbständigen HERBALIFE-Berater(in).



Shake mit Kiwi

299 Kalorien (für 1 großes Glas)

Zutaten:

250 ml fettarme Milch
2 Löffel Formula 1
1 Kiwi
1 Prise getrockneter Ingwer
Eiswürfel

Zubereitung:

Milch, Formula 1 und geschälte Kiwi in der Küchenmaschine gut verrühren.
Der Mischung, den getrockneten Ingwer und die Eiswürfel hinzugeben.
Umrühren und sofort servieren.

Je nach persönlicher Vorliebe und Ernährungsform kann fettarme Milch auch durch Sojamilch, Joghurt, Säfte oder Wasser ersetzt werden. Besprechen Sie das mit Ihrem(r) selbständigen HERBALIFE-Berater(in).



Shake mit Pfefferminze

255 Kalorien (für 1 großes Glas)

Zutaten:

250 ml fettarme Milch
2 Löffel Formula 1
4-5 Stängel frische Pfefferminze
1 große Aprikose
1 Prise Zimt
1 Prise Kardamom
Eiswürfel

Zubereitung:

Milch, Formula 1, gehackte Pfefferminze, Zimt, Aprikose und Kardamom in der Küchenmaschine gut verrühren. Mischung in das Servierglas füllen. Eiswürfel hinzugeben und sofort servieren.

Je nach persönlicher Vorliebe und Ernährungsform kann fettarme Milch auch durch Sojamilch, Joghurt, Säfte oder Wasser ersetzt werden. Besprechen Sie das mit Ihrem(r) selbständigen HERBALIFE-Berater(in).



Shake mit Wassermelone

269 Kalorien (für 1 großes Glas)

Zutaten:

2 dünne Scheiben Wassermelone
2 Löffel Formula 1
einige Stängel frisches Basilikum
1 Prise Zimt
Eiswürfel

Zubereitung:

Entkernte Wassermelonenscheiben, frisches Basilikum, eine Prise Zimt und Formula 1 in die Mixerschale geben. Gut umrühren.
Mischung in die Serviergläser verteilen.
Eiswürfel hinzugeben und sofort servieren.



Shake mit Brombeeren

237 Kalorien (für 1 großes Glas)

Zutaten:

1 Schale frische Brombeeren
2 Löffel Formula 1
einige Stängel frische Pfefferminze
50 ml fettarme Milch

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer umrühren.
Sofort servieren.

Je nach persönlicher Vorliebe und Ernährungsform kann fettarme Milch auch durch Sojamilch, Joghurt, Säfte oder Wasser ersetzt werden. Besprechen Sie das mit Ihrem(r) selbständigen HERBALIFE-Berater(in).



Shake mit Bananen und Zimt

289 Kalorien (für 1 großes Glas)

Zutaten:

1/2 Banane
250 ml fettarme Milch
2 Löffel Formula 1
1 kleiner Teelöffel Zimt

Zubereitung:

1/2 Banane, Milch, Formula 1 und Zimt in die Küchenmaschine geben.
Gut umrühren.
Mischung in das Servierglas füllen.
Sofort servieren.

Je nach persönlicher Vorliebe und Ernährungsform kann fettarme Milch auch durch Sojamilch, Joghurt, Säfte oder Wasser ersetzt werden. Besprechen Sie das mit Ihrem(r) selbständigen HERBALIFE-Berater(in).



Shake mit Himbeeraroma

73 Kalorien (für 1 großes Glas)

Zutaten:

200 ml kaltes Wasser
1 kleiner Teelöffel
HERBALIFE Teegetränk Geschmacksrichtung Himbeere
1,5 Löffel Formula 1
Eiswürfel

Zubereitung:

Kaltes Wasser und HERBALIFE Teegetränk mit Himbeergeschmack mischen.
Formula 1 hinzugeben.
Erneut umrühren. In das Servierglas geben und mit Eiswürfel sofort servieren.



Shake mit Apfel

203 Kalorien (für 1 großes Glas)

Zutaten:

200 ml Apfelsaft
2 Löffel Formula 1
1 Prise Zimt
Einige Stängel frische Pfefferminzblätter
Eiswürfel

Zubereitung:

Alle Zutaten in der Küchenmaschine gut umrühren.
In das Servierglas geben und die Eiswürfel hinzugeben.
Mit den frischen Pfefferminzblättern verzieren. Sofort servieren.



Shake mit Joghurt und Melasse

210 Kalorien (1 Portion)

Zutaten (für 1 Person):

1 Becher fettarmer Joghurt
2 Löffel Formula 1
1 kleiner Teelöffel Melasse
Einige Stängel frische Pfefferminzblätter

Zubereitung:

Den Joghurt in die Servierschale geben. Formula 1 hinzugeben und umrühren.
Zum Schluss die Melasse hinzugeießen.
Mit frischen Pfefferminzblättern verzieren.
Servieren.



Shake mit Datteln und Joghurt

287 Kalorien (für 1 Portion)

Zutaten (für 1 Person):

2 gereifte Datteln
1 Becher Joghurt (200 g)
2 Löffel Formula 1
3-4 dünn geschnittene Pistazien

Zubereitung:

Datteln entkernen und in die Küchenmaschine geben.
Joghurt und Formula 1 hinzugeben.
Gut umrühren. In die Servierschale füllen und mit dünn geschnittenen Pistazien verzieren und servieren.



Mandel-Pudding

160 Kalorien (1 Portion)

Zutaten (für 2 Schalen):

250 ml fettarme Milch
2 Löffel Formula 1
1 Teelöffel Stärke
1 Teelöffel gehackte Mandeln
1 Prise Zimt
1 kleine Schale Erdbeeren (200 g)
1 kleiner Teelöffel Pistazien

Zubereitung:

Milch, Formula 1 und Stärke in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze gut umrühren.

Sobald puddingartig, vom Herd nehmen.

Zum Schluss die geschälten Mandeln und geschnittenen Erdbeeren hinzugeben und umrühren.

Den Pudding in die Servierschalen füllen. Auf Wunsch mit Pistazien verzieren.

Je nach persönlicher Vorliebe und Ernährungsform kann fettarme Milch auch durch Sojamilch, Joghurt, Säfte oder Wasser ersetzt werden. Besprechen Sie das mit Ihrem(r) selbständigen HERBALIFE-Berater(in).



Leichte Torte mit Sommerobst

340 Kalorien (1 Portion)

Zutaten (für 1 Person):

1 Esslöffel Cornflakes
1 Becher fettarmer Joghurt
1 Löffel Formula 1
1 geschnittene Aprikose
2 Pfirsichscheiben
1 geschnittene Erdbeere

Für die Soße:

1 Löffel Formula 1
50 ml fettarme Milch
5-6 Himbeeren

Zubereitung:

Die gesamten Zutaten für die Soße im Mixer gut mischen. Die gesamten Zutaten für die Torte miteinander vermischen.
Die Mischung in eine tiefe Schale geben und diese mit Klarsichtfolie abdecken. Einige Stunden im Eisfach stehen lassen und dann mit der Soße servieren.

Je nach persönlicher Vorliebe und Ernährungsform kann fettarme Milch auch durch Sojamilch, Joghurt, Säfte oder Wasser ersetzt werden. Besprechen Sie das mit Ihrem(r) selbständigen HERBALIFE-Berater(in).



HERBALIFE®

Gourmet Tomatensuppe
Soupe Gourmet à la Tomate
Gourmet Tomatensoep

Im Handumdrehen den traditionellen Geschmack der feinen
Mediterranen Küche genießen

Evadez-vous grâce aux saveurs de la cuisine Méditerranéenne

Geniet van de traditionele smaken van de fijne Mediterrane keuken



Mit Inulinfasern | Contient
des fibres d'inuline | Met
inulinevezels



Hoher Ballaststoff- und
Proteingehalt | Riche en
protéines et en fibres | Rijk
aan eiwitten en vezels

104
kcal

Instant-Tomatensuppe verfeinert mit dem Geschmack von mediterranen Kräutern
Soupe instantanée aromatisée à la Tomate et aux herbes de méditerranée
Instantsoep met tomaten- en mediterrane kruidensmaak.

Grundmenge
voir au-dessous de la boîte
in verpakking
2 g e

SERVIERVORSCHLAG
SUGGESTION DE PRÉSENTATION
SERVEERSUGGESTIE



Gourmet Tomatensuppe

Die Gourmet Tomatensuppe ist ideal für zwischendurch und im Handumdrehen zubereitet.

Sie enthält Proteine zur Unterstützung beim Aufbau magerer Muskelmasse und Ballaststoffe, um Ihren täglichen Bedarf an Ballaststoffen leichter abzudecken.

- 104 kcal pro Portion, ideal zur kalorienkontrollierten Ernährung
- Mit mediterranen Kräutern für einen köstlichen Geschmack
- Einfach mit Wasser anrühren – heiß und kalt ein Genuss

Aktuelle Informationen zu Zutaten und Nährwerten können Sie dem Produktetikett entnehmen.





Lachs mit Gemüse

376 Kalorien (1 Portion)

Zutaten (für 1 Person):

150 g Lachs
1 kleine Zucchini
1 kleine Aubergine

Für die Tomatensoße:

2,5 Löffel HERBALIFE Gourmet Tomatensuppe
100 ml warmes Wasser

Zubereitung:

Für die Soße warmes Wasser und die HERBALIFE Gourmet Tomatensuppe gut umrühren. Ihre Soße ist zubereitet. Den Lachs auf Backpapier legen und 12-15 Minuten im Ofen braten. Für das Grillgemüse die Aubergine und die Zucchini scheibenartig schälen. Längs in dünne Scheiben schneiden und auf dem Grill braten. Den im Ofen gebratenen Lachs auf den Servierteller geben. Gemeinsam mit dem Grillgemüse und der Tomatensoße servieren.



Vollkornnudeln mit Feta und Walnüssen

381 Kalorien (1 Portion)

Zutaten (für 1 Person):

1 Wasserglas Vollkornnudeln
1 Esslöffel grob gemahlene Walnüsse
1 Esslöffel Feta
1 Teelöffel Olivenöl
3-4 große Blätter frisches Basilikum

Für die Tomatensoße:

2,5 Löffel HERBALIFE Gourmet Tomatensuppe
100 ml warmes Wasser
einige Petersilienstiele

Zubereitung:

Für die Tomatensoße die HERBALIFE Gourmet-Tomatensuppe sowie fettarme Milch und die klein gehackten Petersilienstiele miteinander vermischen. Ihre Soße ist zubereitet. Die Nudeln in kochendem Wasser mit einem Teelöffel Salz 9-12 Minuten kochen. Nudeln abgießen und mit Olivenöl und der zuvor zubereiteten Tomatensoße abschmecken. Die Nudeln in den Servierteller geben.
Den zerbröckelten Feta und die Walnüsse darauf streuen.
Mit den frischen Basilikumblättern verzieren und sofort servieren.

Je nach persönlicher Vorliebe und Ernährungsform kann fettarme Milch auch durch Sojamilch, Joghurt, Säfte oder Wasser ersetzt werden. Besprechen Sie das mit Ihrem(r) selbständigen HERBALIFE-Berater(in).



Salat mit dunkler Weizengrütze und Tomatensoße

288 Kalorien (1 Portion)

Zutaten (für 1 Person):

1 kleine Teetasse feine Weizengrütze (dunkle Weizengrütze bevorzugt)
1/2 Bund Petersilie
1 geriebene Zitronenschale
1 Teelöffel Olivenöl
2 kleine Teelöffel Granatapfelsirup
1 Esslöffel Zitronensaft

Für die Tomatensoße:

2,5 Löffel HERBALIFE Gourmet Tomatensuppe
1 kleine Teetasse warmes Wasser

Zubereitung:

HERBALIFE Gourmet Tomatensuppe und warmes Wasser miteinander verrühren. Die dunkle Weizengrütze in eine tiefe Schale geben. Die Tomatensoße dazugeben. 15 Minuten warten, bis die Weizengrütze aufgequollen ist. Zum Schluss die geriebene Zitronenschale, sehr dünn geschnittene Petersilie, den Granatapfelsirup und 1 Teelöffel Olivenöl hinzugeben. Sehr gut umrühren und dann servieren.



Tomatensuppe mit Gemüse garnitur

310 Kalorien (1 Portion)

Zutaten (für 1 Person):

1 kleine Zucchini
1 Teelöffel Olivenöl
1 kleine Paprika (Paprika für Paprikamark)
1 Kaffeetasse gekochter Weizen
300 ml Wasser
2,5 Löffel HERBALIFE Gourmet Tomatensuppe

Zubereitung:

Zucchini in Streifen schälen und in Würfel schneiden.
Olivenöl erwärmen und geschnittene Zucchini sowie auf dieselbe Weise geschnittene Paprika einige Minuten anbraten. Zuvor gar gekochten Weizen und die Tomatensuppe in kochendes Wasser geben.
Einige Minuten kochen und vom Herd nehmen. Die Suppe kann warm oder kalt serviert werden.



Hühnerroulade mit Basilikum und Schinken

315 Kalorien (1 Portion)

Zutaten (für 1 Person):

1 Stück Hühnerbrustfilet
5-6 große, frische Blätter Basilikum
1 große Scheibe Truthahnschinken

Für die Tomatensoße:

2,5 Löffel HERBALIFE Gourmet Tomatensuppe
200 ml Wasser
1 Esslöffel geschnittenes frisches Basilikum

Zubereitung:

In einer tiefen Schale die Tomatensuppe, warmes Wasser und geschnittenes Basilikum gut umrühren.

Die Soße für den späteren Gebrauch zur Seite stellen.

Das Hühnerfleisch mit einem Fleischklopfer richtig dünn klopfen.

Auf das Hühnerfleisch einige Blätter Basilikum und den Truthahnschinken legen.

Zu einer Roulade rollen und an einigen Stellen mit Zahnstochern befestigen.

Das Hühnerfleisch als Roulade in eine kleine Schale geben. Im Ofen bei 170 Grad 35-40 Minuten braten. Die zubereitete Tomatensoße darauf gießen und mit der Soße servieren.



Hünerschenkel aus dem Ofen mit Tomatensoße und Mohn

480,6 Kalorien (für 2 Schenkel)

Zutaten (für 1 Person):

3 Hühnerschenkel
2,5 Löffel HERBALIFE Gourmet Tomatensuppe
200 ml Wasser
1 Teelöffel geriebene Zitronenschale
1 kleiner Teelöffel Mohn

Zubereitung:

Tomatensuppe mit warmem Wasser mischen.
Geriebene Zitronenschale und Mohn hinzugeben.
Die Hühnerschenkel in die Mischung tauchen.
Auf ein Ofenblech geben und im Ofen auf dem Rost solange braten,
bis beide Seiten gebräunt sind.



Mücver (Türkischer Gemüse Kuchen) mit Tomatensoße

457 Kalorien (1 Portion)

Zutaten (für 1 Person):

1 große Zucchini
1 Schale geschnittene Kräuter (Petersilie, frische Pfefferminze, frischer Basilikum, Frühlingszwiebel)
1 Esslöffel Vollkornweizen
1 Ei
1 Teelöffel Olivenöl
30 g zerkleinerter fettarmer Schafskäse

Für die Tomatensoße:

2,5 Löffel HERBALIFE Gourmet Tomatensuppe
100 ml warme fettarme Milch
100 ml warmes Wasser

Zubereitung:

Für die Tomatensoße alle Zutaten gut umrühren.

Die geriebene Zucchini, geschnittene Kräuter und Frühlingszwiebel, den Vollkornweizen, das geschlagene Ei, den zerkleinerten Schafskäse und Olivenöl miteinander vermischen.

Die Mischung auf ein Ofenblech geben. Im vorgewärmten Ofen bei 190 Grad backen. In Scheiben schneiden und mit der zubereiteten Tomatensoße servieren.

Je nach persönlicher Vorliebe und Ernährungsform kann fettarme Milch auch durch Sojamilch, Joghurt, Säfte oder Wasser ersetzt werden. Besprechen Sie das mit Ihrem(r) selbständigen HERBALIFE-Berater(in).



Brötchen mit Tomaten

137 Kalorien (ein Brötchen)

Zutaten (für 6 Brötchen):

135 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
12 g Weizenmehl
5 g Salz
5 g Hefe
3 Löffel HERBALIFE Gourmet Tomatensuppe
1 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel getrocknete Pfefferminze

Zubereitung:

Dinkel- oder Weizenvollkornmehl mit Hefe, Salz, Tomatensuppe und der getrockneten Pfefferminze vermischen. Die Mitte der Mischung mit Mehl zu einer Mulde formen und warmes Wasser und Olivenöl dazugeben. Zu einem reinen Teig formen. Den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken. Bei Zimmertemperatur eine halbe Stunde stehen lassen. Aus dem Teig Stücke in der Größe einer Mandarine entnehmen. Die Stücke in Brötchen formen. Mit einem scharfen Messer die Brötchen kreuzförmig leicht einschneiden.
Im vorgewärmten Ofen bei 180 Grad für 20-25 Minuten backen.



Frühstückskuchen

205 Kalorien (1 Scheibe)

Zutaten (12 Scheiben):

3 Eier
1 kleine Teetasse Olivenöl
1 kleine Teetasse Milch
2 Wassergläser Weizenvollkornmehl
1 Päckchen Backpulver
1 Schale geschnittene Kräuter (Petersilie, Pfefferminze)
5 Löffel HERBALIFE Gourmet Tomatensuppe
50 g zerkleinerter Schafskäse

Zubereitung:

Eier zu einem Schaum schlagen.
Olivenöl und Milch hinzugeben. Einige weitere Minuten schlagen.
Durchgerührtes Weizenmehl, Backpulver und Tomatensuppe hinzufügen. Erneut schlagen.
Zum Schluss den zerkleinerten Schafskäse und die geschnittenen Kräuter hinzugeben.
Mit dem Spatel mischen und auf ein eingefettetes Backblech oder in eine Kuchenform geben.
Im Ofen bei 170 Grad für 35-40 Minuten backen.
In Scheiben schneiden und servieren.

Je nach persönlicher Vorliebe und Ernährungsform kann fettarme Milch auch durch Sojamilch, Joghurt, Säfte oder Wasser ersetzt werden. Besprechen Sie das mit Ihrem(r) selbständigen HERBALIFE-Berater(in).



Salat mit Hühnerfleisch und gegrillter Aubergine

370 Kalorien (1 Portion)

Zutaten (für 1 Person):

1 gegrillte Aubergine
1 Löffel HERBALIFE Gourmet Tomatensuppe
50 ml fettarme Milch
1 Teelöffel Olivenöl
1 Stück Hühnerbrustfleisch
einige Stängel Dill
Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

Für den Auberginensalat die gegrillte Aubergine in kleine Stücke schneiden. Danach die klein geschnittenen Auberginen sowie die Tomatensuppe mit der Milch mischen. Für das Hühnerfleisch den Zitronensaft und das Olivenöl in einer Pfanne erwärmen. Das Hühnerfleisch hinzugeben, eine Seite braten und danach wenden. Nachdem es gut durchgebraten ist, vom Herd nehmen und den klein gehackten Dill hinzugeben und abschmecken. Den Auberginensalat auf einen Servierteller geben. Das in dünne Streifen geschnittene Hühnerfleisch darüber legen. Sofort servieren.

Je nach persönlicher Vorliebe und Ernährungsform kann fettarme Milch auch durch Sojamilch, Joghurt, Säfte oder Wasser ersetzt werden. Besprechen Sie das mit Ihrem(r) selbständigen HERBALIFE-Berater(in).



Grissini mit Tomaten

54 Kalorien (für 1 Stück)

Zutaten (für 15-20 Grissini):

125 g Weizenvollkornmehl
125 g Brotmehl
3 g Trockenhefe
1 Teelöffel geschnittener frischer Thymian
3/5 Wasserglas lauwarmes Wasser
3 Löffel HERBALIFE Gourmet Tomatensuppe
1 Teelöffel Olivenöl

Zubereitung:

Alle Zutaten in die Teigschale geben. Zu einem reinen Teig kneten.
Den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und bei Zimmertemperatur eine halbe Stunde stehen lassen. Stücke vom Teig die etwas größer als Walnüsse sind entnehmen und auf der Arbeitsplatte mit den Händen zu Zylinderstäben formen.
Die Stäbe aus Teig mit Abständen zueinander auf Backpapier legen.
Im vorgewärmten Ofen bei 200 Grad knusprig backen.



HERBALIFE

Préparation Pour Boisson Instantanée à Base D'extrait de Plantes

arôme citron
Zitronengeschmack

PODS NET | NETTOGEWICHT: 50 g

HERBALIFE

Préparation Pour Boisson Instantanée à Base D'extrait de Plantes

arôme framboise
Himbeergeschmack

PODS NET | NETTOGEWICHT: 50 g

HERBALIFE

Préparation Pour Boisson Instantanée à Base D'extrait de Plantes

arôme pêche
Pflaesch-geschmack

PODS NET | NETTOGEWICHT: 50 g

HERBALIFE

Préparation Pour Boisson Instantanée à Base D'extrait de Plantes

classique
Klassisch

PODS NET | NETTOGEWICHT: 50 g



Instantgetränk mit Pflanzenextrakten

Koffeinhaltiges Instant-Kräutergetränk mit Tee-Extrakten

Kalorienarmes erfrischendes Getränk mit Grün- und Schwarztee-Extrakt.

- Kalorienarm, nur etwa 6 kcal pro Portion
- Einzigartige Mischung mit Orange Pekoe – einem traditionellen schwarzen Tee, und Grüntee mit Extrakten aus Malve, Hibiskus und Kardamom
- Unser Grüntee ist wasserextrahiert, um Ihnen das volle Spektrum der Bestandteile des grünen Tees zu bieten
- Eine Tasse Tee enthält 85 mg Koffein, um Ihnen zu helfen, die Aufmerksamkeit zu erhöhen und die Konzentration zu verbessern
- Heiß oder kalt ein erfrischendes Getränk

Aktuelle Informationen zu Zutaten und Nährwerten können Sie dem Produktetikett entnehmen.





Apfeldessert mit Tee

270 Kalorien (1 Portion)

Zutaten (für 1 Person):

500 ml Wasser
2 kleine Teelöffel HERBALIFE Teegetränk mit Himbeergeschmack
1 Apfel
1 Löffel Formula 1
1 kleine Tasse fettarmer Joghurt
1 Teelöffel Melasse
3-4 Haselnüsse

Zubereitung:

Apfel schälen und entkernen, ohne dass der Apfel seine Form verliert.
Das HERBALIFE Teegetränk mit Himbeergeschmack in das Wasser geben und den Apfel einige Minuten in dem Wasser kochen lassen. Wenn der Apfel weich geworden ist, die Hitze abstellen. Den Apfel in einen Servierteller geben.
Für die Soße den Joghurt und Formula 1 miteinander vermischen.
Den gekochten Apfel mit dem Joghurt-Shake, der Melasse und den Haselnüssen verzieren und servieren.



HERBALIFE Teegetränke

HERBALIFE Teegetränk (Original):

1/2 kleinen Teelöffel in 250 ml kaltem Wasser verrühren.
Gerne können Sie auch frische Pfefferminze und einige Tropfen Zitronensaft hinzugeben.

HERBALIFE Teegetränk (Zitronengeschmack):

1/2 kleinen Teelöffel in 250 ml kaltem Wasser verrühren.
Einige Apfelscheiben und eine Prise Zimt oder eine Zimtstange hinzugeben und 5 Minuten warten.
Sie werden den Duft des Zimts stärker wahrnehmen und ein köstliches Getränk erhalten.

HERBALIFE Teegetränk (Pfirsichgeschmack):

1/2 kleinen Teelöffel in 250 ml kaltem Wasser verrühren.
Einen Stängel frischen Thymian oder einen Stängel frische Pfefferminze als Ganzes in das Getränk geben. Nach einigen Minuten werden Sie die herrlichen Düfte dieser Kräuter im Tee noch besser wahrnehmen. Sie können auch Eiswürfel in den Tee geben, wenn Sie möchten.

HERBALIFE Teegetränk (Himbeergeschmack):

1/2 kleinen Teelöffel in 250 ml kaltem Wasser verrühren.
Einen kleinen Teelöffel geriebene Zitronenschalen hinzugeben und erneut umrühren. So können Sie den Duft beider Obstsorten wahrnehmen.
Sie können auch nach Belieben Eiswürfel in den Tee geben.

Geben Sie Ihren Eiswürfeln Farbe!

Sie können Ihr Teegetränk auch mit klein geschnittenen Orangen- und Zitronenscheiben ins Gefrierfach geben. So können Sie Ihr Mineralwasser und Wasser mit diesen Eiswürfeln kühlen.



Aloe Vera Getränkkonzentrat

Aloe Vera Getränkekonzentrat - eine gute Alternative zu kalorienreichen, zuckerhaltigen Getränken.

Sie werden sich in das Aloe Vera Getränkekonzentrat mit einem erfrischend leichtem Zitronenaroma und wenigen Kalorien verlieben.

- Es enthält 40 % Aloe Vera Gel aus dem ganzen Blatt der Aloe,
- Die Aloe-Blätter werden sorgsam geerntet und per Hand filettiert, um größtmögliche Reinheit zu garantieren
- Das Aloe-Gel wird durch Kaltpressung extrahiert, weil dies das beste Verfahren ist, um höchste Qualität zu erzeugen
- Verleiht Ihrem Wasser einen erfrischenden Geschmack, der Sie veranlassen kann, die empfohlenen 2 bis 2,5 Liter täglich zu trinken
- Geschmacksrichtung Mango: ohne künstliche Aroma- oder Farbstoffe
- Geschmacksrichtung Original: köstliches Getränk mit erfrischend leichtem Zitronenaroma. Ohne künstliche Süßungsmittel oder Farbstoffe (mit Zuckerzusatz)

Aktuelle Informationen zu Zutaten und Nährwerten können Sie dem Produktetikett entnehmen.





Aloe Vera Getränkekonzentrat

61 Kalorien (für 1 Getränk 500 ml)

Zutaten:

500 ml Wasser
12 Verschlusskappen Aloe Vera Getränkekonzentrat (ca. 60 ml)
einige Zitronenscheiben
1/2 in Scheiben geschnittenen Apfel
einige Stängel frischen Thymian
einige Eiswürfel nach Belieben

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Glas vermischen.
Im Laufe des Tages bei Durst trinken.

Ihr(e) selbständige(r) HERBALIFE-Berater(in) ist:



HERBALIFE®

www.herbalife.de

www.herbalife.at

www.herbalife.ch