

# Formula 1 –

## Nähr-Shake Getränkemix



**Vanille  
#0141**

### **Produkt**

Formula 1 ist ein Mahlzeitenersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung und für eine gesunde Ernährung.

### **Wesentliche Inhaltsstoffe**

Soja- und Milcheiweiß, sowie 23 Vitamine und Mineralien.

### **Produktnutzen**

- Im Rahmen eines individuellen Gewichtsabnahmeprogramms ersetzen zwei Formula 1-Shakes zwei Mahlzeiten täglich. Dazu kommen eine ausgewogene, kalorienangepasste Mahlzeit, 1-2 Snacks, ausreichend Flüssigkeit und viel Bewegung.
- Als Zusatznahrung fördert Formula 1 den gewünschten Gewichtsaufbau.
- Für eine gesunde Ernährung kann Formula 1 eine Mahlzeit täglich ersetzen.
- Aktive Menschen können von Formula 1 profitieren, denn Formula 1 hilft den Energiespiegel länger aufrecht zu erhalten.
- Nach sportlicher Betätigung trägt Formula 1 zur schnelleren Regeneration der Muskulatur bei.
- Formula 1 ist ideal für die Ernährungsbedürfnisse älterer Menschen, denn es ist eine gesunde, leichte Mahlzeit mit einer hohen Nährstoffdichte und wenig Kalorien.

### **Eigenschaften der Hauptinhaltsstoffe**

- Jeder Shake liefert gesundes Sojaprotein:
  - Hilft, zu einem längeren Sättigungsgefühl beizutragen.
  - Hilft, den Energiespiegel länger aufrecht zu erhalten.
- Drei- bis viermal weniger Kalorien als eine gewöhnliche Mahlzeit: 217 kcal\* anstatt 600 bis 800 kcal.
- Formula 1 enthält 23 Vitamine und Mineralien, die der Körper täglich benötigt, einschließlich der B-Vitamine und der antioxidativ wirkenden Vitamine A, C und E.

- Es enthält keine gesättigten Fettsäuren.
- Formula 1 versorgt den Körper mit Kohlenhydraten, die teils langsam, teils schnell freigegeben werden, und helfen, starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels zu vermeiden und gleichzeitig das Energieniveau zu halten.
- Die Zufuhr von mindestens 25 g Sojaprotein als Teil einer Ernährung mit wenig gesättigten Fettsäuren, kann helfen, den Cholesterinspiegel zu senken. Jeder Shake (250 ml) enthält 8,9 g Sojaprotein (36% der empfohlenen Zufuhr von 25 g).
- Ein F1-Shake mit 250 ml fettarmer Milch enthält 17,5 g Protein.
- Eine ausreichende Proteinzufuhr hilft sich länger satt zu fühlen. Das Sättigungsgefühl stellt sich im Laufe einer Stunde ein.
- Formula 1 liefert eine ausgewogene Kombination an Nährstoffen und ermöglicht einen Mangel in der Ernährung auszugleichen.
- Formula 1 enthält z. B. wichtiges Calcium, das zum Erhalt fester Knochen beiträgt.
- Ein Formula 1-Shake ist eine günstige Mahlzeit.
- In 6 köstlichen Geschmacksrichtungen erhältlich: Vanille, Schokolade, Erdbeere, Tropenfrucht, Cappuccino so wie Cookies & Cream.
- Ideal geeignet als Frühstück, Mittag- oder Abendessen.

### **INFOS Ernährung**

Proteine sind für den Erhalt und die Erneuerung der Zellen des Körpers notwendig. Sie werden täglich benötigt. Protein baut Muskelmasse auf. Man unterscheidet zwei Proteinlieferanten: tierische und pflanzliche Proteine. Die in Formula 1 enthaltenen Sojaproteine gelten als hochwertige pflanzliche Proteine.

Seit mehr als 26 Jahren ist Herbalife eines der führenden Unternehmen in den Bereichen Ernährung und Gewichtskontrolle sowie eines der größten weltweit tätigen Network-Marketing Unternehmen.

Ihr selbständiger Herbalife-Vertriebspartner ist:



© 2007 Herbalife International Deutschland GmbH, Gräfenhäuser Str. 85, 64293 Darmstadt, Deutschland.  
Alle Rechte vorbehalten. Alle Produkt- und Firmennamen, die mit einem ® oder ™ versehen sind, sind eingetragene Warenzeichen von Herbalife International Inc. oder stehen zur Eintragung an.



## Anwendungshinweise

- | Zubereitung: Mixen Sie 2 Esslöffel Formula 1 mit 250 ml fettarmer Milch.
- | Auch in der praktischen Portionspackung erhältlich (einfach zu transportieren und schnell zuzubereiten).
- | Häufigkeit der Verwendung:

**Gewichtsabnahme:** ersetzen Sie zwei Hauptmahlzeiten innerhalb eines strukturierten Ernährungsplans täglich durch jeweils einen Shake.  
**Gesunde Ernährung:** eine Hauptmahlzeit täglich durch einen Shake ersetzen.

## Ratschläge & Tipps

- | Wenn sie eine Milchintoleranz haben, können Sie Sojamilch verwenden, die in Ihrer Zusammensetzung fettarmer Milch sehr ähnlich ist. So erhalten Sie ebenfalls eine köstliche Mahlzeit.
- | Trinken Sie so langsam wie möglich: Der Körper braucht im Allgemeinen 20 Minuten, um die Zufuhr von Nahrung wahrzunehmen.
- | Je nach persönlicher Vorliebe und Ernährungsform können Sie auch Obst zu ihrem Shake geben oder Formula 1-Geschmacksrichtungen kombinieren.
- | Für noch mehr Abwechslung können Sie anstatt fettarmer Magermilch oder Sojamilch z. B. auch fettarmen Joghurt oder ungesüßte Fruchtsäfte verwenden.

## Beispiel für eine ausgewogene Mischkost-Mahlzeit innerhalb des strukturierten Ernährungsplans

Ein ausgewogene Mahlzeit besteht hauptsächlich aus pflanzlichen Lebensmitteln (roh oder gekocht) ergänzt durch Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte. Als Nachtisch Obst.

## Vorschlag: Gemüse mit Fisch aus dem Ofen

Zubereitung: verschiedene Gemüsesorten gewaschen und grob zerkleinert in eine Saftpfanne geben, gereinigten Fisch dazulegen, alles mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl betröpfeln, bei 200 Grad (Umluft) ca. 20 min garen.

Formula 1-Dosen: Formula 1-Portionspackungen

Vanille # 0141 Vanille #2653  
Schokolade # 0142 Cookies & Cream #2657  
Erdbeere # 0143  
Tropenfrucht # 0144  
Cappuccino # 1171  
Cookies & Cream # 0146

## Nährwertinformationen

Eine Portion: 26 g  
Portionen pro Behälter: 21

pro 100 g pro 26 g Portion mit  
250 ml Magermilch

Brennwert	356 kcal	217kcal	
(1502 kJ)	(914 kJ)		
Eiweiß	34,6 g	17,5 g	
Kohlenhydrate	34,6 g	22 g	
davon Zucker	32,7 g	21,5 g	
Fett	8,8 g		6,5 g
davon:			
ges. Fettsäuren	1,9 g	3,1 g	
einfach unges. FS		1,2 g	1,6 g
mehrf. unges. FS	5,80 g	1,5 g	
Cholesterin	0,20 mg	18,2 mg	
Ballaststoffe	9,6 g	2,5 g	
Natrium	0,52 g	0,28 g	
<b>VITAMINE</b>	<b>%EU</b>		
<b>RDA*</b>			
Vitamin A	1212 µg	370 µg	46 %
Vitamin D	9,6 µg	2,5 µg	50 %
Vitamin E	19,2 mg	5,0 mg	50 %
Vitamin C	57,7 mg	15,0 mg	25 %
Thiamin	1,08 mg	0,38 mg	27 %
Riboflavin	1,62 mg	0,88 mg	55 %
Niacin	20,8 mg	5,6 mg	31 %
Vitamin B6	1,92 mg	0,5 mg	25 %
Folsäure	231 µg	60 µg	30 %
Vitamin B12	1,92 µg	1,5 µg	150 %
Biotin	96 µg	25 µg	17 %
Pantothensäure	6,5 mg	2,5 mg	42 %
<b>MINERALSTOFFE</b>			
Kalzium	385,0 mg	412 mg	52 %
Phosphor	658 mg	416 mg	52 %
Eisen	20,0 mg	5,2 mg	37 %
Magnesium	92,3 mg	53 mg	18 %
Zink	14,2 mg	4,7 mg	31 %
Jod	154 µg	40 µg	27 %
Kalium	500 mg	520 mg	
Kupfer	1,92 mg	0,5 mg	
Selen	76,9 µg	20,0 µg	
Mangan	1,15 mg	0,30 mg	

\*Prozent der von der EU empfohlenen Tagesdosis pro Shake

**Zutaten:** Soja-Eiweißisolat, Fruktose, Sojalecithin, Sojaöl, Cellulosepulver, Aromen, Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Haferfasern, Maiskleie, Calciumcitrat (1,36g/100g), Fructooligosaccharide, Trennmittel (Siliciumdioxid), Milcheiweiß, Traubenzucker, Kaliumphosphat (0,5g/100g), Verdickungsmittel (Carrageen, Xanthan), Magnesiumoxid (0,15g/100g), Rapsöl, L-Ascorbinsäure, Eisenfumarat (0,06g/100g), Zitronenpektin, Honigpulver, DL-alpha-Tocopherylacetat, Nicotinamid, Petersilienpulver, Papayapulver, Zinkoxid (0,02g/100g), Kupfergluconat (0,01g/100g), Retinylpalmitat, Calcium-D-Panthenat, Cholecalciferol, Antioxidationsmittel (DL-alpha-Tocopherol, L-Ascorbyl 6-palmitat), Pyridoxinhydrochlorid, Cyanocobalamin, Mangancarbonat (0,002g/100g), Riboflavin, Thiaminhydrochlorid, Pteroylmonoglutaminsäure, Kaliumjodid (0,0002g/100g), Natriumselenit (0,0002g/100g), D-Biotin.

\* je nach Geschmacksrichtung