



SOMMAIRE

## Les Barres Repas Équilibre Formula 1 Express : de bons conseils pour une bonne utilisation

- Quelles sont les caractéristiques nutritionnelles de la Barre Repas Formula 1 Express?
- Quels conseils faut-il donner pour optimiser la consommation d'une barre repas?
- L'Index glycémique : de quoi parle-t-on ?
- Les alternatives Herbalife
- Ce qu'il faut retenir

### Quelles sont les caractéristiques nutritionnelles de la Barre Repas Formula 1 Express ?

Les Barres Repas sont des substituts de repas. Comme leur nom l'indique, ce sont des produits destinés à remplacer un ou plusieurs repas d'une journée. La composition nutritionnelle des substituts de repas est réglementée, notamment l'apport énergétique, les teneurs en protéines, en lipides, en sels minéraux et en vitamines.

	Ce que dit la réglementation	Ce qu'apporte la Barre Repas F1 Express	A savoir....
E N E R G I E	L'apport en énergie doit être compris entre 200 et 400 kcals.	-Saveur Baies Rouges et Yaourt : 206 kcal	=> C'est 3 à 4 fois moins de calories qu'un repas classique.
P R O T E I N E S	Elles doivent représenter 25 à 50% de l'apport énergétique.	13,2g de protéines (dont 12,9g de protéines de soja) soit 52,8 kcals, ce qui représente 25,6% de l'apport énergétique.	=> Les protéines de soja sont des protéines de haute qualité : en effet elles apportent la totalité des acides aminés indispensables dont l'organisme a besoin.
L I P I D E S	Ils ne doivent pas dépasser 30% de l'apport énergétique. De plus, le substitut de repas doit contenir au moins 1 g d'acide linoléique.	Il y a 6g de lipides soit 54 kcal. Les lipides représentent 26,2% de l'apport énergétique. La barre repas F1 Express contient 1,5 g d'acide linoléique.	=> L'apport en lipides est limité, incitant ainsi l'organisme à puiser dans ses stocks. Cependant, certains acides gras restent indispensables (acide linoléique par ex) car l'organisme ne sait pas les synthétiser.

**M I C R O N U T R I M E N T S**

Les substituts de repas doivent apporter au moins 30% des quantités de vitamines et minéraux citées dans la réglementation\*, et au moins 500mg de potassium.

La barre repas F1 EXPRESS apporte 12 vitamines et 11 minéraux dans les quantités attendues pour un substitut de repas. De plus, elle contient, conformément à la réglementation plus de 500 mg de potassium (509mg).

=> Les vitamines et minéraux présents sont tous indispensables pour lutter entre autre contre les baisses de vitalité.

NB : Valeur nutritionnelles pour la Barre Saveur Baies Rouges et Yaourt. Les informations nutritionnelles peuvent varier selon les parfums

\*Pour information : selon la réglementation, les quantités minimales en micronutriments par repas, sont les suivantes :

Vitamine A	210 µg	Vitamine B5	0,9 mg	Potassium	500 mg
Vitamine D	1,5 µg	Vitamine B6	0,45 mg	Fer	4,8 mg
Vitamine E	3 mg	Vitamine B9	60 µg	Zinc	2,85 mg;
Vitamine C	13,5 mg	Vitamine B12	0,42 µg	Cuivre	0,33 mg
Vitamine B1	0,33 mg	Vitamine B8	4,5 µg	Iode	39 µg
Vitamine B2	0,48 mg	Calcium	210 mg	Sélénium	16,5 µg
Vitamine PP	5,4 mg	Phosphore	165 mg	Sodium	172,5 mg
-	-	Magnésium	45 mg	Manganèse	0,3 mg

## Quels conseils doivent accompagner la consommation des barres repas ?

La Barre Repas Formula 1 Express, nomade, facile à transporter, sans préparation, est sans conteste, un produit qui trouvera rapidement sa place dans votre quotidien !

- Pour les personnes pressées, qui manquent de temps mais accordent de l'importance à la qualité de leur alimentation :

Elle est intéressante pour remplacer un « repas » prévu dans des conditions difficiles : pas de temps de préparation, pas de matériel, d'ustensile, ou encore des conditions de stockage insatisfaisantes (à température ambiante)...Autant de contraintes qui disparaissent si on prévoit dans son sac, dans le tiroir de son bureau ou dans le vide-poche de son auto, une Barre Repas Formula 1 Express.

- Dans le cadre d'un contrôle de poids :

Extrêmement pratique, elle permet aussi de varier les plaisirs, en alternance avec les Shakes de Formula 1 et constitue un repas où qualité et quantité sont contrôlées en un seul geste : votre corps reçoit les nutriments essentiels dont il a besoin pour seulement 207 kcal, soit 3 à 4 fois moins de calories qu'un repas traditionnel.

Rappelons qu'un programme avec Herbalife c'est aussi un accompagnement personnalisé. C'est ce qui en fait sa spécificité. Nous vous proposons ici de vous donner quelques conseils pour que chaque programme Herbalife devienne une réussite !



1. La barre repas est et doit rester un repas. Son côté pratique, sans préparation ne doit pas en faire un grignotage mangé en faisant une autre activité (des courses par exemple !!)

**Donc, règle numéro 1 : la barre repas se déguste EN POSITION ASSISE, sur un banc public ensoleillé, à la terrasse d'un café, dans une salle de pause, ou d'attente, dans son fauteuil de voiture (à l'arrêt)...**

2. La Barre Repas est riche en fibres et en protéines. Elle aide donc à se sentir rassasié plus longtemps. Cependant, il est bon de rappeler que la sensation de satiété est l'inverse de la sensation de faim. La faim, comme la satiété sont gérées par des hormones. Pour passer de l'une à l'autre, notre organisme a besoin de temps ! Une vingtaine de minutes... Il faut prendre le temps de mastiquer, prendre l'habitude de mordre de petites bouchées, de boire entre les bouchées. La barre doit se manger en minimum 12 bouchées.

**Donc, règle numéro 2 : le repas barre dure ENVIRON 20 MINUTES.**

3. La Barre Repas est riche en fibres et en protéines, sa consommation nécessite donc en parallèle une bonne hydratation.

**Donc, règle numéro 3 : j'accompagne ma barre repas de 2 GRANDS VERRES D'EAU aromatisée ou nature.**

4. La Barre Repas est une vraie gourmandise ! Sucrée, saveur Baies Rouges et Yaourt ou saveur Chocolat, elle excite nos papilles ! Pour les « becs salés », cette stimulation appelée appétit\* va probablement générer des envies d'aliments salés.

**Règle numéro 4 : Pour éviter de se laisser tenter par du saucisson, des chips ou un cornet de frites il faut mieux prévoir ! Des bâtonnets de concombres, des radis ou des tomates cerise feront l'affaire car ils sont aussi faciles à transporter. On peut aussi prévoir une boisson salée (commander un jus de tomate, ou encore avoir sous la main un thermos de potage aux légumes hydratant et salé) puisque la barre repas se croque !**

\*L'appétit est une envie (quelquefois irrésistible) de manger un aliment précis. C'est la résultante de l'excitation des papilles gustatives, par une odeur ou encore un aliment mis en bouche. Ainsi au cours d'un repas, les papilles réceptrices de l'acidité sont à un moment saturées, tandis que les « salées » sont en attente....

## Index glycémique : de quoi parle-t-on ?

L'Index Glycémique ou IG est défini par la capacité d'un aliment contenant des glucides à augmenter plus ou moins rapidement le taux de glycémie (sucre) dans le sang. Cette capacité découle de la nature des glucides et surtout de la composition de l'aliment qui les contient (teneur en fibres, lipides et protéines).

Les aliments qui ont un IG élevé (comme par exemple les sucreries, les viennoiseries...) provoquent une augmentation importante et rapide de la glycémie et par réaction de l'insuline, ce qui engendre le stockage du glucose dans les cellules. Ce pic d'insuline est suivi de près par son effondrement, entraînant à nouveau une sensation de faim.

A contrario les aliments avec un IG bas (comme par exemple les pâtes cuites al dente, les légumes secs, la plupart des fruits...) provoquent une augmentation progressive et prolongée de la glycémie sans sursaut d'insuline. Ainsi l'effet satiétogène est durable et n'induit aucune fringale.

**IG**

Pour se repérer, plus l'index glycémique est élevé, plus la glycémie augmente rapidement et vice versa : donc plus l'index glycémique d'un aliment est bas, meilleur il est. Il est intéressant de consommer des aliments à faible IG au cours d'un repas car ainsi notre sensation de satiété dure plus longtemps après le repas.

## Les alternatives Herbalife

### Pour varier les plaisirs et les textures

#### Shake de Formula 1 Herbalife

Disponible en boîte ou en sachets, ce substitut de repas est une **boisson nutritionnelle** à préparer avec 250 ml de lait ½ écrémé.

#### **Apports essentiels :**

- Macronutriments : protéines, glucides et lipides
- Micronutriments : 11 vitamines et 12 minéraux

#### **Avantages produits :**

Comme la Barre Repas Formula 1 Express, il répond évidemment à toutes les exigences réglementaires.

Le shake, se décline en 6 parfums et peut-être personnalisé :

- En y ajoutant la Formula 3, pour répondre aux besoins spécifiques en protéines de chaque personne.
- En se servant de la Formula 1 comme d'un support pour imaginer une multitude de recettes, simples et rapides à préparer.
- Pour rompre la monotonie il y a même des idées de préparations salées !

#### **Conseils d'utilisation :**

Versez 250 ml de lait demi-écrémé dans un shaker ou un mixeur, ajoutez deux cuillères à soupe de poudre (26 grammes), mélangez, c'est prêt !

### Les boissons pour accompagner

#### Boisson Instantanée à base de Thé et d'Extraits Végétaux

Les Boissons Instantanées à base de Thé et d'Extraits Végétaux vont permettre une bonne hydratation indispensable dans la cadre d'un repas riche en fibres et en protéines.

#### **Apports essentiels :**

Eau et caféine

#### **Avantages produits :**

- Stimulant de l'organisme
- Permet de lutter contre les sensations de fatigue.
- Est facile à utiliser et rapide à préparer.
- Peut remplacer le thé ou le café
- Existe en plusieurs parfums (citron, framboise, pêche et original)

#### **Conseils d'utilisation :**

Une demi-cuillère à café dans une tasse d'eau chaude ou froide.

### Des collations pour mieux répartir les quantités

#### Barres aux protéines

Disponibles en 4 parfums, ces barres sont épatantes dans le cadre d'une collation entre 2 repas.



**Apports essentiels :**

Riches en protéines, elles aident à apporter une sensation de satiété pour permettre d'attendre la pause déjeuner ou dîner sans subir de désagréments liés à la faim (déconcentration, atonie).

**Conseils d'utilisation :**

Elles sont recommandées en cas de fatigue ou de fringale dans le but de s'accorder une pause gourmande, ou encore dans le cadre d'une pratique sportive intensive.

Il est important de les accompagner d'une boisson pour maintenir une bonne hydratation, et pourquoi pas d'un fruit pour les plus gourmands.

**Ce qu'il faut retenir**

La Barre Repas Formula 1 Express possède de nombreux atouts : nomade, facile à transporter, sans préparation. Cependant, il ne faut pas oublier qu'elle se consomme à la place d'un repas. Il est important de rappeler à ses clients les bonnes conditions d'un repas, à savoir :

- qu'il se consomme en position assise
- qu'il dure au moins 20 minutes
- qu'il est accompagné d'une boisson
- qu'il peut –être nécessaire de le composer de saveurs sucrée et salée.

En étant respectueux de ces règles, la Barre Repas Formula 1 Express devient un allié dans le cadre d'un programme HERBALIFE.

**Sources**

Nouvelle directive européenne sur l'étiquetage 2002/46/CE du 1/08/03