



## КОКТЕЙЛЬ «ОЧИЩЕНИЕ»

### ИНГРЕДИЕНТЫ | 1 порция – 220 г

Синий базилик – 30 г  
Свекла, припущенная – 70 г  
Краснокочанная капуста – 100 г  
NUTRILITE Смесь пищевых волокон с инулином – ½ пакетика  
Черный молотый перец

Калорийность: 66 ккал  
Пищевая ценность:  
белки 1 г, жиры 0,3 г,  
углеводы 13 г.

*Приготовьте коктейль, измельчив все компоненты в блендере.*

### ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ СОСТАВ:

витамины А, В1, В2, В3, В6, С (70 мг), кальций, железо, калий, магний, йод. Другие полезные компоненты: клетчатка, антоцианы, рутин, терпеноиды, пектины, витамин U (противоопухольный фактор), сульфарафан (противоопухольный агент). Половина пакетика NUTRILITE™ Смеси пищевых волокон с инулином обеспечивает 50 % суточной потребности в пищевых волокнах и 9 % потребности в пробиотиках.

### ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

Оказывает очищающее противовоспалительное, общеукрепляющее, антиоксидантное действие, стимулирует работу дыхательной и желчевыделительной систем, способствует укреплению стенок сосудов.

## КОКТЕЙЛЬ «ОПТИМАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ»

### ИНГРЕДИЕНТЫ | 1 порция – 230 мл

NUTRILITE™ Протеиновый порошок – 20 г  
Соевое молоко (обогащенное кальцием, витаминами А и D) – 100 г  
Черника, ежевика – 70 г  
Чернослив – 30 г  
Семена подсолнечника – 10 г  
Порошок стевии – 1 пакетик (1 г)  
NUTRILITE Смесь пищевых волокон с инулином – 1 пакетик

Калорийность: 276 ккал.  
Пищевая ценность:  
белки 20 г, жиры 15 г,  
углеводы 13 г.

*Приготовьте коктейль, измельчив все компоненты в блендере.*

### ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ СОСТАВ:

витамины А, D, С, E, В1, калий, магний, цинк, селен, кальций. Другие полезные компоненты: клетчатка, антоцианы, рутин, полиненасыщенные жирные кислоты омега-6, изофлавоны.

### ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

Коктейль обеспечивает до 40 % суточной потребности в белке Коктейль обеспечивает до 40 % суточной потребности в белке среднестатистической женщины и до 30 % – мужчины, 115 % потребности в пищевых волокнах, 18 % – в пробиотиках (инулине), оказывает общеукрепляющее действие.

## КОКТЕЙЛЬ «ОЧИЩЕНИЕ»

### ИНГРЕДИЕНТЫ | 1 порция – 220 г

Томаты – 100 г  
Красный сладкий перец – 100 г  
Лайм – 20 г  
Оливковое масло – 2 мл  
NUTRILITE™ Смесь пищевых волокон с инулином – ½ пакетика  
Перец чили – щепотка

Калорийность: 63 ккал  
Пищевая ценность:  
белки 2 г, жиры 0,6 г,  
углеводы 10 г.

*Приготовьте коктейль, измельчив все компоненты в блендере.*

### ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ СОСТАВ:

бета-каротин, витамины В1, В2, В3, В6, С (233 мг – двойная суточная норма), Е; калий, магний. Другие полезные компоненты: клетчатка, ликопин (для его усвоения необходим жир, поэтому в коктейль добавляется масло), холин, капсаицин. Половина пакетика NUTRILITE™ Смеси пищевых волокон с инулином обеспечивает 50 % суточной потребности в пищевых волокнах и 9 % потребности в пробиотиках.

### ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

Способствует очищению, стимулирует обмен веществ, защищает ДНК, препятствует окислительному стрессу, в том числе в хрусталиках глаз, сетчатке, кровеносных сосудах, оказывает противовоспалительное действие.

## КОКТЕЙЛЬ «ОПТИМАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ»

### ИНГРЕДИЕНТЫ | 1 порция – 235 мл

Кефир жирностью 2,5 % – 100 г  
Ягоды (клубника, малина, вишня, клюква – можно замороженные, но в коктейль их нужно добавить в размороженном виде, теплыми) – 100 г  
Кедровые орешки – 15 г  
NUTRILITE™ Протеиновый порошок – 20 г  
NUTRILITE Смесь пищевых волокон с инулином – 1 пакетик  
Порошок стевии – 1 пакетик (1 г)

Калорийность: 260 ккал.  
Пищевая ценность:  
белки 22 г, жиры 11 г,  
углеводы 15 г.

### ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ СОСТАВ:

витамины А, E, С, В2, В12, кальций, фосфор, калий, йод. Другие полезные компоненты: кефирные грибки (симбиоз около двух десятков видов микроорганизмов – молочнокислых стрептококков и палочек, уксуснокислых бактерий и дрожжей); клетчатка, салицилаты, полиненасыщенные жирные кислоты омега-6 и омега-3, холин.

### ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

Коктейль обеспечивает до 40 % суточной потребности в белках среднестатистической женщины и до 30 % – мужчины, 115 % потребности в пищевых волокнах, 18 % – в пробиотиках (инулине), обладает общеукрепляющим действием.



# ФИТО МЕНЮ

ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

NUTRILITE™

Эксклюзивно от Amway

ПОЗНАКОМЬТЕСЬ  
С РЕЦЕПТАМИ  
ФИТОМЕНЮ ОТ NUTRILITE™!  
ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
ЭТОТ УМНЫЙ ПОДХОД САМИ  
И ПРИВЛЕКАЙТЕ  
С ЕГО ПОМОЩЬЮ  
НОВЫХ ПАРТНЕРОВ!

Биологически активная добавка к пище. Не является лекарством.  
Перед применением проконсультируйтесь с врачом.



# ФИТО МЕНЮ

В условиях современной жизни мы постоянно сталкиваемся с дилеммой: как поддерживать оптимальный вес и при этом обеспечивать организм всеми необходимыми для здоровья пищевыми веществами?

Решить ее традиционными способами практически невозможно – полноценный рацион по определению будет иметь слишком высокую энергетическую ценность.

Существует ли способ преодолеть это препятствие?

Ответ кроется в создании функциональной еды – блюд, содержащих максимум полезных веществ и минимум калорий!

Как нельзя лучше для этой цели подходят продукты NUTRILITE™ – Протеиновый порошок и Смесь пищевых волокон с инулином, «вписанные» в философию «5 цветов питания».



Врач-диетолог, консультант программы bodykey от NUTRILITE™ компании Amway  
**Юлия Бастрюгина**

## КОКТЕЙЛЬ «ОЧИЩЕНИЕ»

**ИНГРЕДИЕНТЫ** | 1 порция – 220 г

Сельдерей – 50 г  
Укроп – 20 г  
Огурец – 80 г  
Зародыши пшеницы – 50 г  
Сушеные листья морской капусты – 20 г  
**NUTRILITE™ Смесь пищевых волокон с инулином** – 1/2 пакетика

**Калорийность:**  
124 ккал  
**Пищевая ценность:**  
белки 5 г, жиры 0,8 г,  
углеводы 25 г.

*Приготовьте коктейль, измельчив все компоненты в блендере.*

**ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ СОСТАВ:**

бета-каротин, витамины В1, В2, В3, В6, С, Е, кальций, железо, калий, натрий, фосфор, магний, йод (164 мг – суточная потребность для взрослых)! Другие полезные компоненты: лютеин – чемпион среди каротиноидов по усвояемости (биодоступность – почти 80 %) – поддерживает здоровье сетчатки глаза. Половина пакетика NUTRILITE™ Смеси пищевых волокон с инулином обеспечивает 50 % суточной потребности в пищевых волокнах и 9 % потребности в пробиотиках.

**ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ**

Способствует очищению, выведению жидкости из тканей, снижению массы тела, оказывает выраженное стимулирующее действие на обмен веществ.

## КОКТЕЙЛЬ «ОПТИМАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ»

**ИНГРЕДИЕНТЫ** | 1 порция – 220 мл

Кокосовое молоко – 100 г  
Фейхоа или киви – 100 г  
**NUTRILITE™ Протеиновый порошок** – 20 г  
**NUTRILITE™ Смесь пищевых волокон с инулином** – 1 пакетик

**Калорийность:**  
276 ккал.  
**Пищевая ценность:**  
белки 20 г, жиры 15 г,  
углеводы 13 г.

*Приготовьте коктейль, измельчив все компоненты в блендере.*

**ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ СОСТАВ:**

витамин С, йод, бета-каротин, марганец, медь, селен.

**ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ**

Коктейль обеспечивает до 40 % суточной потребности в белке среднестатистической женщины и до 30% – мужчины, 115 % потребности в пищевых волокнах, 18% – в пробиотиках (инулине), оказывает общеукрепляющее действие.



## КОКТЕЙЛЬ «ОЧИЩЕНИЕ»

**ИНГРЕДИЕНТЫ** | 1 порция – 220 г

Морковь – 100 г  
Тыква – 100 г  
**NUTRILITE™ смесь пищевых волокон с инулином** – 1/2 пакетика  
Карри или куркума – 1 щепотка

**Калорийность:**  
65 ккал  
**Пищевая ценность:**  
белки 2 г, жиры 0,5 г,  
углеводы 12 г.

*Приготовьте коктейль, измельчив все компоненты в блендере.*

**ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ СОСТАВ:**

провитамин А (1000 мг, в 4 раза больше суточной нормы), витамины В1, В2, В3, В6, С; калий, магний. Другие полезные компоненты: клетчатка, инулин, комплекс каротиноидов, куркуминоид-3 (bisdemethoxycurcumin). Половина пакетика NUTRILITE™ смеси пищевых волокон с инулином обеспечивает 50 % суточной потребности в пищевых волокнах и 9 % потребности в пробиотиках.

**ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ**

Очищает, оказывает антиоксидантное действие, стимулирует рост эпителиальных тканей, иммунитет, повышает защитные свойства слизистых оболочек, способствует улучшению зрения.

## КОКТЕЙЛЬ «ОПТИМАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ»

**ИНГРЕДИЕНТЫ** | 1 порция – 300 мл

Йогурт греческий жирностью 1,5–3,2% – 150 г  
**NUTRILITE™ Протеиновый порошок** – 20 г  
Курага – 15 г  
Манго – 100 г  
**NUTRILITE™ Смесь пищевых волокон с инулином** – 1 пакетик  
Бразильский орех – 15 г

**Калорийность:**  
268 ккал.  
**Пищевая ценность:**  
белки 21 г, жиры 10 г,  
углеводы 19 г.

*Приготовьте коктейль, измельчив все компоненты в блендере.*

**ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ СОСТАВ:**

бета-каротин, витамины В1, С, Е; калий, магний, селен (230 мг – 4 суточные нормы!).

**ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ**

Коктейль обеспечивает до 40 % суточной потребности в белках среднестатистической женщины и до 30 % – мужчины, 115 % потребности в пищевых волокнах, 18 % – в пробиотиках (инулине). Способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

## КОКТЕЙЛЬ «ОЧИЩЕНИЕ»

**ИНГРЕДИЕНТЫ** | 1 порция – 210 г

Белокочанная капуста – 100 г  
Проростки сои – 100 г  
Имбирь – 10 г  
**NUTRILITE™ Смесь пищевых волокон с инулином** – 1/2 пакетика

**Калорийность:** 168 ккал  
(10–15 % от суточной потребности в энергии).  
**Пищевая ценность:**  
белки 14 г, жиры 6 г,  
углеводы 14 г.

*Приготовьте коктейль, измельчив все компоненты в блендере.*

**ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ СОСТАВ:**

витамины С, Е, бета-каротин, калий. Другие полезные компоненты – витамин U (метилметионинсульфония хлорид, S-метилметионин), гингерол, сульфарафан, изофлавоны, лецитин – способствуют укреплению нервной ткани. Половина пакетика NUTRILITE™ Смеси пищевых волокон с инулином в 1 порции коктейля обеспечивает 50 % суточной потребности в пищевых волокнах и 9 % потребности в пробиотиках.

**ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ**

Способствует очищению организма, укреплению нервной системы, стимулирует обменные процессы, поддерживает оптимальное функционирование печени.

## КОКТЕЙЛЬ «ОПТИМАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ»

**ИНГРЕДИЕНТЫ** | 1 порция – 300 мл

**NUTRILITE™ Протеиновый порошок** – 20 г  
**NUTRILITE™ Смесь пищевых волокон с инулином** – 1 пакетик  
Белый миндаль – 20 г  
Кефир/йогурт, соевое молоко – 150 мл  
Китайская белая груша – 100 г  
Ваниль – по вкусу

**Калорийность**  
(при условии использования кефира жирностью 1,5 %):  
303 ккал.  
**Пищевая ценность:**  
белки 26 г, жиры 14 г,  
углеводы 19 г.

*Приготовьте коктейль, измельчив все компоненты в блендере.*

**ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ СОСТАВ:** витамины В2, В12, Е; кальций, калий, магний, фосфор, йод, цинк.

**ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ**

Коктейль обеспечивает до 40 % суточной потребности в белках среднестатистической женщины и до 30 % – мужчины, 115 % потребности в пищевых волокнах, 18 % – в пробиотиках (инулине). Обогащает рацион витаминами, минералами, фитонутриентами, оказывает общеукрепляющее действие.

