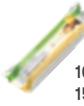


Plans de repas

Suis l'un des plans de repas proposés en fonction de ton objectif : Nutrition quotidienne ou perte de poids. Les quantités de protéines et de calories sont des apports suggérés pour les repas et les collations et ne se réfèrent pas aux produits ou aliments spécifiques représentés. Ces plans de repas montrent comment tu peux utiliser le **substitut de repas** Herbalife Formule 1[®] dans le cadre d'un programme de perte de poids - et comment il peut être utilisé pour fournir des calories et des nutriments à d'autres fins, telles que la prise de poids.

Plan A	Nutrition quotidienne Environ 90 g de protéines 1 350 calories	 20 g de protéines 250 calories	 10 g de protéines 150 calories	 25 g de protéines 400 calories	 10 g de protéines 150 calories	 25 g de protéines 400 calories	
	Pertes de poids Environ 85 g de protéines 1 200 calories	 20 g de protéines 250 calories	 10 g de protéines 150 calories	 20 g de protéines 250 calories	 10 g de protéines 150 calories	 25 g de protéines 400 calories	
Plan B	Nutrition quotidienne Environ 105 g de protéines 1 550 calories	 20 g de protéines 250 calories	 10 g de protéines 150 calories	 25 g de protéines 400 calories	 10 g de protéines 150 calories	 40 g de protéines 600 calories	
	Pertes de poids Environ 100 g de protéines 1 400 calories	 20 g de protéines 250 calories	 10 g de protéines 150 calories	 20 g de protéines 250 calories	 10 g de protéines 150 calories	 40 g de protéines 600 calories	
Plan C	Nutrition quotidienne Environ 130 g de protéines 1 800 calories	 30 g de protéines 300 calories	 10 g de protéines 150 calories	 40 g de protéines 600 calories	 10 g de protéines 150 calories	 40 g de protéines 600 calories	
	Pertes de poids Environ 120 g de protéines 1 500 calories	 ⊕ 30 g de protéines 300 calories	 10 g de protéines 150 calories	 ⊕ 30 g de protéines 300 calories	 10 g de protéines 150 calories	 40 g de protéines 600 calories	
Plan D	Nutrition quotidienne Environ 170 g de protéines 2 250 calories	 30 g de protéines 300 calories	 20 g de protéines 300 calories	 40 g de protéines 600 calories	 30 g de protéines 300 calories	 40 g de protéines 600 calories	 10 g de protéines 150 calories
	Pertes de poids Environ 160 g de protéines 1 950 calories	 ⊕ 30 g de protéines 300 calories	 20 g de protéines 300 calories	 ⊕ 30 g de protéines 300 calories	 30 g de protéines 300 calories	 40 g de protéines 600 calories	 10 g de protéines 150 calories

⊕ Ajouter 2 c.à soupe de Concentré de protéines personnalisé à chaque fouetté.

* Ce produit est uniquement un substitut de repas lorsqu'il est préparé avec 250 ml de lait partiellement écrémé à 1% (le fouetté contient 18 g de protéines, 200 calories) ; ou 375 ml de lait partiellement écrémé à 1% (le fouetté contient 22 g de protéines, 250 calories) - en fonction de ton objectif. Le substitut de repas Formule 1 est utile pour la perte de poids uniquement dans le cadre d'un régime à teneur réduite en énergie.

Contacte ton distributeur local pour plus de renseignements et des conseils.

Cet outil a été créé par un diététiste professionnel et n'est valide et applicable qu'aux distributeurs et aux clients du Canada.
© Herbalife 2024. Tous droits réservés.