

KONTROL **PORSI**

Menghitung berapa banyak makanan yang perlu Anda konsumsi adalah bagian penting dari mencapai target Anda. Dibutuhkan ± 20 menit agar otak dapat memberi tahu tubuh bahwa Anda sudah kenyang. Gunakan trik sederhana ini untuk mendapatkan ide seberapa besar atau kecil porsi yang Anda butuhkan.

Telapak



Sama dengan
± 120-170 g daging
tanpa lemak

$\frac{1}{2}$ Piring



2-3 gelas
sayuran

Kuku Jempol



Sama dengan
± 1 sdt

Jempol



Sama dengan
± 1 sdm

Telapak Tangan



Sama dengan
± $\frac{1}{2}$ gelas

Kepalan



Sama dengan
± 1 cangkir

Ikuti program pola makan yang disarankan ini. Tergantung pada tingkat aktivitas, tingkat rasa lapar, dan berat badan. Anda mungkin perlu menyesuaikan dengan program yang ingin dilakukan.

A **NUTRISE NARAN**
sekitar 60 g protein
dan 1500 kalori

A **MENURUNKAN BERAT BADAN**
sekitar 90 g protein
dan 1200 kalori



MENURUNKAN BERAT BADAN

Lengkap Program Nutrisi Hidup Andi dengan NutriSe Naran Protein Powder. Pilihlah Protein Powder Tinggi 2 kali dari rata-rata.

* Tambahkan 1 sdm Personalized Protein Powder + 250 ml susu langsung buah atau jus buah sepuasnya selain diet nutrisi seimbang Herbalife

B **NUTRISE NARAN**
sekitar 120 g protein
dan 1500 kalori

B **MENURUNKAN BERAT BADAN**
sekitar 100 g protein
dan 1000 kalori



BERAT BADAN

Lengkap Program Nutrisi Hidup Andi dengan Herbalife Formula 1 shake, Personalized Protein Powder Ningka 3 serbuk per hari.

* Tambahkan 1 sdm Personalized Protein Powder + 250 ml susu langsung buah atau jus buah sepuasnya selain diet nutrisi seimbang Herbalife

C **NUTRISE NARAN**
sekitar 170 g protein
dan 1500 kalori

C **MENURUNKAN BERAT BADAN**
sekitar 130 g protein
dan 1200 kalori



BERAT BADAN

Lengkap Program Nutrisi Hidup Andi dengan Herbalife Formula 1 shake, Personalized Protein Powder Ningka 3 serbuk per hari.

* Tambahkan 2 sdm Personalized Protein Powder + 250 ml susu langsung buah + 1 buah pisang atau jus buah sepuasnya selain diet nutrisi seimbang Herbalife

D **NUTRISE NARAN**
sekitar 210 g protein
dan 2000 kalori

D **MENURUNKAN BERAT BADAN**
sekitar 170 g protein
dan 1500 kalori



BERAT BADAN
Lengkap Program Nutrisi Hidup Andi dengan Herbalife Formula 1 shake, Personalized Protein Powder Ningka 3 serbuk per hari.

* Tambahkan 2 sdm Personalized Protein Powder + 250 ml susu langsung buah + 1 buah pisang atau jus buah sepuasnya selain diet nutrisi seimbang Herbalife

+ Tambahkan 2 sdm Personalized Protein Powder + 1 buah pisang + 1 sdm jus buah sepuasnya selain diet nutrisi seimbang Herbalife

Jumlah protein dan kalori ini adalah yang dianjurkan untuk setiap makanan dan snack, dan tidak mengacu pada produk atau makanan tertentu yang ditampilkan pada program.

Gambarkan makanan hanya ilustrasi, silakan sesuaikan jenis makanan dengan nilai kalorien kalori dan protein Akira.

MEAL BUILDER MADE EASY

Pola makan sehat dapat diterapkan setiap hari. Kreasikan makanan sehat Anda dengan mengikuti langkah 1, 2, 3, 4, 5 berikut!

	25g PROTEIN 40g PROTEIN 400 KALORI 600 KALORI	
Langkah 1 - Mulai dengan protein	120 GRAM, MATANG	170 GRAM, MATANG
AYAM IKAN DAGING TANPA LEMAK UDANG		
Langkah 2 - Tambahkan sayuran	PILIH 1	PILIH 2
SAYURAN TUMIS ATAU REBUS, SUP SAYURAN, ACAR SAYURAN (1 MANGKUK KECIL)		
SAYURAN TUMIS ATAU REBUS, SUP SAYURAN, ACAR SAYURAN (1 MANGKUK KECIL)	SECUKUPNYA	SECUKUPNYA
Langkah 3 - Tambahkan serat, kacang-kacangan, dan umbi	PILIH 1	PILIH 2
BERAS (MERAH, HITAM) ½ MANGKUK KECIL, MATANG		
ROTI ATAU BISKUT GANDUM UTUH 100% 1 POTONG, 2 BURPI SECIL		
KACANG-KACANGAN, BLU-BLUAN, DAN JAGUNG ½ MANGKUK KECIL, MATANG		
UMBI ½ BULAT UKURAN SEDANG		
KENTANG 1 BULAT UKURAN SEDANG		
Langkah 4 - Tambahkan beberapa lemak sehat untuk menambah rasa	SECUKUPNYA	SECUKUPNYA
MINYAK 1 SODI		
KACANG-KACANGAN 30 GRAM		
SAUS SALAD RENDAH LEMAK, MAYONÉS, SOUR CREAM, COKA 2 SODI		
AVOKAD ½ BULAT UKURAN KECIL		
KEJAU 2 SODI		
BUMBU PECEL 1 SODI		
Langkah 5 - Tambahkan bumbu.	SECUKUPNYA	SECUKUPNYA
REMPAH		
LEMON		
BAWANG PUTIH		
BAWANG MERAH		
SAMBAL CABAI		

MEAL BUILDER MADE EASY

Tanpa Protein Hewani

Pola makan sehat dapat diterapkan setiap hari untuk mereka yang tidak mengonsumsi protein hewani namun masih mengonsumsi telur, susu, dan olahan susu. Kreasikan makanan sehat Anda dengan mengikuti langkah 1, 2, 3 berikut!

25g PROTEIN 40g PROTEIN

400 KALORI

600 KALORI

Langkah 1 - Mulai dengan protein



DONCOM
1 MANGKUK KECIL



TELUR
1 BUTIR



KEJU
½ MANGKUK KECIL



KACANG-KACANGAN,
BLS-BLJIAN
½ MANGKUK
KECIL, MATANG



TAHU
100 GRAM



TEMPE
100 GRAM

PILIH 1

PILIH 2

Langkah 2 - Tambahkan sayuran



SAYURAN TUMIS ATAU REBUS, SUP SAYURAN, ACAR SAYURAN (1 MANGKUK KECIL)



PILIH 1

PILIH 2



SAYURAN TUMIS ATAU REBUS, SUP SAYURAN, ACAR SAYURAN (1 MANGKUK KECIL)



SECUKUPNYA

SECUKUPNYA

Langkah 3 - Tambahkan serat, kacang-kacangan, dan umbi



BERAS
(MERAH,
HITAM)
½ MANGKUK
KECIL, MATANG



ROTI ATAU BISKUIT
GANDUM UTUH 100%

1 POTONG, 4 BISIKOT
BISKUIT



KACANG-KACANGAN,
BIJI-BIJIAN, DAN JAGUNG
½ MANGKUK
KECIL, MATANG



UMBI
½ BUAU UKURAN
SEDANG



KENTANG
1 BUAU UKURAN
SEDANG

PILIH 1

PILIH 2