

חטיף F-1 EXPRESS

ארוחה בריאה לדרך!

יוצאים החוצה?

אין תירוץ שלא לבחור ארוחה בריאה.

קחו אתכם את חטיף הארוחה שלנו.

טעים ונוח

זמין עכשיו בטעם מדהים

שוקולד



V tGi

207 kcal



בכל מקום שאתם נמצאים... כל מה שאתם עושים...

FORMULA

1

חטיף ארוחת בוקר, מהווה ארוחת בוקר מאוזנת מבחינה תזונתית, טעימה והכל בתוך חטיף נוח.

כתוספת למשפחת תערובת האבקה להכנת משקה, הוא מספק את החומרים המזינים החיוניים הנדרשים להשלמת ארוחה בריאה* כחלופה לשייקים מתערובת האבקה להכנת משקה. אידיאלי לשימוש כארוחה בריאה ומזינה או לבקרת משקל, כאשר משלבים אותו בארוח חיים פעיל ובריא.

יתרונות עיקריים

- מבוקר קלוריות, רק 207 קלוריות בכל חטיף.
- עשיר בסיבים וחלבוני סויה לרמות אנרגיה גבוהות ומסייע בשמירה על תחושת שובע לאורך זמן רב יותר.
- מדד גליקמי נמוך (GI)
- מכיל סויה: צריכת 25 גרם חלבוני סויה ביום לפחות, כחלק מתזונה דלה בשומנים חוויים עשויה לסייע לכם בשמירה על רמות כולסטרול בריאות בדם.
- מכיל ויטמינים ומינרלים חיוניים כדי לסייע לכם להגיע לקצובה היומית המומלצת (RDA)
- מתאים לצמחונים
- קיים גם בטעם פירות יער ויוגורט



מיטל עזה, B.Sc תזונאית קלינית, תזונאית הבית של הרבלייף ישראל

חטיף F-1 Express תחליף ארוחה

היום יותר מבעבר אנו מודעים לקשר הישיר בין תזונה ובריאות כנחה של תזונה נכונה מאוזנת ומגוונת למנוע מחלות, לשפר ריכוז, ערנות ואיכות חיים בכלל.

עם זאת, למרות הידע הרב והמודעות ההולכת וגוברת, אנו נתקלים בקשיים רבים ביישום ההמלצות. אנו עסוקים, לחוצים, לא מוצאים זמן, והתזונה נדחית לסוף סדר העדיפויות.

מפספסים ארוחות ומתפתים לדילים זמינים אשר לרוב עתירי שומן וסוכר, ודלים ברכיבי תזונה חיוניים. הדרך לשבור את מעגל הקסמים הזה הוא על ידי שילוב של נוחות עם בריאות.

חטיף אקספרס מהווה תחליף ארוחה מאוזנת: עשיר בחלבונים, סיבים תזונתיים וויטמינים ומינרלים. החטיף מכיל כ- 207 קלוריות, 13 גרם חלבון ולכן אינו גורם לעלייה חדה ברמות הסוכר, אלא לעלייה מתונה ולכן לתחושת שובע לאורך זמן.

החטיף מחליף ארוחה כמו סלט ירקות, גבינה 5%, ביצה ושתי פרוסות לחם מלא, אך במחצית מהקלוריות. כמו כן, אינו חורש התארגנות מיוחדת, מצרכים נוספים או מדידת כמויות. פשוט לקחת את החטיף לדרך. מומלץ כתחליף לארוחת בוקר או ארוחת ביניים לפני שחוזרים מהעבודה על מנת לא לאכול יתר על המידה. שילוב חטיף חטיף F-1 Express ישפר את הרגלי האכילה לאורך זמן ללא מאמץ.



* מוצר זה מיועד לשימוש כחלק מתזונה מוגבלת קלוריות ועם מזונות אחרים, בשילוב עם פעילות גופנית קבועה.

חטיף F-1 EXPRESS

שוקולד

סימן תזונתי
1 מנה = 1 חטיף (56 גר')
7 גר' בקופסא

	ל 100 גרם	למנה הגשה מוצר (56 גרם)
אנרגיה (קלוריות) (קק"ל)	370	207
חלבונים (גרם)	23.9	13.4
פחמימות (גרם)	37.5	21
שומנים (גרם)	10.6	5.9
מתוק שומן חיו (גרם)	3.5	1.9
סלסטורל (מ"ג)	2.1	1.2
נתן (מ"ג)	384	221

אחוז (% מקצובה ימית)		אחוז (% מקצובה ימית מומלצת (ל-100 גרם מוצר))		אחוז (% מקצובה ימית מומלצת (בחטיף - 56 גרם))	
גברים	נשים	גברים	נשים	גברים	נשים
24%	30%	43%	54%	25-50 בגיל	25-50 בגיל
30%	30%	56%	56%	25-50 בגיל	25-50 בגיל
37%	46%	66%	83%	25-50 בגיל	25-50 בגיל
23%	31%	41%	55%	25-50 בגיל	25-50 בגיל
29%	38%	53%	69%	25-50 בגיל	25-50 בגיל
30%	38%	54%	68%	25-50 בגיל	25-50 בגיל
23%	29%	41%	51%	25-50 בגיל	25-50 בגיל
30%	34%	54%	60%	25-50 בגיל	25-50 בגיל
38%	38%	68%	68%	25-50 בגיל	25-50 בגיל
41%	41%	72%	72%	25-50 בגיל	25-50 בגיל
26%	26%	46%	46%	25-50 בגיל	25-50 בגיל
15%	15%	27%	27%	25-50 בגיל	25-50 בגיל
30%	30%	54%	54%	25-50 בגיל	25-50 בגיל
16%	20%	28%	35%	25-50 בגיל	25-50 בגיל
31%	31%	55%	55%	25-50 בגיל	25-50 בגיל
62%	41%	111%	74%	25-50 בגיל	25-50 בגיל
23%	29%	41%	52%	25-50 בגיל	25-50 בגיל
24%	30%	43%	54%	25-50 בגיל	25-50 בגיל
15%	15%	28%	0.46	25-50 בגיל	25-50 בגיל
12%	12%	22%	0.61	25-50 בגיל	25-50 בגיל
*	*	*	*	25-50 בגיל	25-50 בגיל
*	*	*	*	25-50 בגיל	25-50 בגיל
*	*	*	*	25-50 בגיל	25-50 בגיל
*	*	*	*	25-50 בגיל	25-50 בגיל



קיים רק באמצעות מפיץ הרבלייף העצמאי שלכם

מרכיבים: גרנולה סויה, סירופ פחית-חלבוק, שברי סויה (חלבון סויה, עמילן ספיקה, מלח), ציפוי שוקולד חלב (8.9% (סוכר, חומצת קוקא, אבקת חלב מלא, עיסת קקאו, מתחלב (סויה לציטין), חומרי טעם וריח), סירופ גלוקוז, חומר מילוי (פוליקטוקסוז), חלבון סויה, אוליטרופקט, פחית תירס מצויף קקאו (קובולקט) (קמח תירס, קמח חיטה (מכל גלוטן), קקאו מופחת שומן, סוכר, לוח חיתה, מלח, חומרי טעם וריח, פחית, מירלים (ני פנטיום פוספאט, מרי קליציום פוספאט, מנגניום אוקסיד, ברזל (ווי) דיפוספאט, אבץ אוקסיד, מנגן סולפט, נחושת מוליפט, פוסטיום יודיד, סודיום סולפט), שברי שוקולד (1.8% (סוכר, עיסת קקאו, חומצת קקאו, מתחלב (סויה לציטין), ויטל, סוכר צמחי (גומי אקאסיה E440), שמן חמנית, חומרי טעם וריח, מלח, מומסות חומציות (חומצה ציטרית), מתחלב (סויה לציטין), ויטמינים וויטמינים C (חומצה אסקורבית), ניקוטינאמיד, ויטמין E (טוקופריל אצטט), ויטמין B5 (פניל ניוטנטט), ויטמין B2 (ריבופלויין), ויטמין B6 (פרייזוקסין הידרו כלוריד), ויטמין B1 (תיאמין הידרוכלוריד), ויטמין A (רוטינול אצטאט), חומצה פולית, ביטן, ויטמין D (כולקלציפול), ויטמין B12 (ציאנוקובלמין). מכל חלב, סויה גולמין, עלול להקטין את האדום, הטמס ושומנים.

תזונת בסיס

כאשר אתם יוצאים לעניינכם, לא תדאגו יותר שמא תפספסו אחורה בריאה וטעימה. ה-Express Bar נוח, נייד ובריא, חטיף ארוחה מזינה בריאה וטעימה. חטיף הארוחה מעניק לכם את החומרים המזינים החיוניים שאתם צריכים ומהווה ארוחה בריאה* על הדרך.

שימוש

שתו שייק מתערובת אבקה להכנת משקה או מחטיף F-1 Express בכל יום בתור אפסחת לארוחה בריאה.

רצים תוכנית ניהול משקל מותאמת אישית?

השייקים מתערבת האבקה להכנת משקה הם כבר פתרון הארוחה המועדף על מיליוני אנשים בכל יום והם מסייעים להם להגיע לתוצאות ניהול משקל שהם מתגאים בהן. הכינו ארוחה טעימה בכל יום על ידי הוספת הפירות האהובים עליכם כדי להתאים אישית את הטעם עוד יותר. השייקים מתערבת האבקה להכנת משקה קיימים במכלים וכן בשקיות של מנה בודדת.

צריכים ארוחה נוחה ובריאה כאשר אתם בחוץ?

חדש - ניתן לקחת את החטיף F-1 Express כאשר אתם יוצאים לדרך. כאשר אוכלים אותו עם כמות נדיבה של מים, לא תפסידו מעולם את הארוחה המזינה שלכם. קיים גם בטעם פירות יער ויוגורט, זהו תחליף ארוחה מפותח כדי להימנע מקלוריות עודפות כאשר נמצאים בחוץ.

* מוצר זה מיועד לשימוש כחלק מתזונה מוגבלת קלוריות ועם מזונות אחרים, בשילוב עם פעילות גופנית קבועה.

יתרונות עיקריים:

- מבוקר קלוריות מכיל רק 207 קלוריות בכל חטיף.
- עשיר בסיבים ובחלבונים סויה לשמירה על רמות האנרגיה ותחושת שובע למשך זמן רב יותר.
- מדד גליקמי נמוך (GI).
- מכיל סויה: תצרוכת של 25 גרם חלבונים סויה ביום, כחלק מתזונה דלה בשומנים רוויים עשויה לסייע לכם לשמור על רמות כולסטרול בריאות.
- מכיל ויטמינים ומינרלים חיוניים המסייעים לכם להגיע לקצובה היומית המומלצת.
- מתאים לצמחונים.
- קיים גם בטעם פירות יער ויוגורט.
- ארוחה מאוזנת מבחינה תזונתית וטעימה בחטיף נוח ונייד.

למה אני צריך את זה?

כאשר מנסים להפחית משקל או לשמור עליו, חשוב לשמור על תזונה מאוזנת מבחינה תזונתית, דבר שעלול להיות קשה אם לא קיימים פתרונות נוחים וטעימים. ארוחה בריאה כמו שייק מתערבת אבקה להכנת משקה של הרבלייף או ארוחת החטיף Express Bar של הרבלייף שומרים על תצרוכת קלוריות נמוכה כדי למנוע הוספה במשקל, תוך שהם מעניקים לכם גם ויטמינים ומינרלים חיוניים, פחמימות וחלבונים למשך זמן ארוך לשמירה על רמות האנרגיה ותחושת שובע למשך זמן רב יותר.

חטיף F-1 Express

שאלות נפוצות

- 1. כיצד משתמשים בחטיף בצורה נכונה?**
אנחנו ממליצים לצרוך את ה-Express Bar עם כוס מים. הדבר מסייע לעיכול טוב יותר.
- 2. האם אני יכול לצרוך Express Bar במקום ארוחה?**
כן. ה-Express Bar הוא מוצר ייחודי בעל הרכב מאוזן ומומלץ לצרוך אותו במקום אחת מהארוחות.
- 3. מזה תקופה ארוכה אני משתמש בשייק מתערובת אבקה להכנת משקה, כיצד אני יכול להשלים את התזונה שלי בעזרת ה-Express Bar?**
ה-Express Bar מסייע בגיוון התזונה. שייק מתערובת אבקה להכנת משקה הוא מושלם לפתיחת היום וכן מהווה תחליף איכותי לאחת מהארוחות במהלך היום. אך אם אינכם נמצאים בבית ואין לכם אפשרות או זמן לצרוך ארוחה מאוזנת או להכין שייק מתערובת אבקה להכנת משקה, ה-Express Bar הוא הפתרון הטוב ביותר. תמיד החזיקו Express Bar בתיק. זה יעזור לכם לא לפספס ארוחה מאוזנת ולשמור על תכנית התזונה.
- 4. האם אני יכול לצרוך שייק ו-Express Bar בו זמנית כתחליף ארוחה?**
לא מומלץ לצרוך שייק מתערובת אבקה להכנת משקה ו-Express Bar בו זמנית מכיוון שזה מכפיל את כמות הקלוריות בתזונה שלכם. הדבר דומה לאכילת ארוחה כפולה.
- 5. מדוע החטיף מספק תחושת שובע לאורך זמן?**
ה-Express Bar משיבע למשך זמן רב הודות לשילוב של חלבון וסויה. חטיף אחד מכיל כ-13 גר' חלבון, בדומה למנת דג (מנה אחת = 85 גר' סלמון).
- 6. איזו כמות של חלבון, פחמימות, ושומן מכיל כל חטיף?**
חלבון – 13-14 גר', פחמימות – 21 גר', שומנים – 5.9 גר'.

