

bodykey
by NUTRILITE

紐崔萊™樂纖™
營養代餐



更健康

17克

植物性蛋白質

好易計

每包約

200

千卡

最方便

1杯

提供關鍵營養

每2名港人之中 有1名屬於超重/肥胖

現代生活方式增加肥胖風險



長時間使用
電子產品，
不自覺減少活動



睡眠不足



壓力



身邊充滿高糖、
高脂肪的飲食誘惑

超重和肥胖在香港非常普遍。根據香港衛生署 2014/15 年度人口健康調查報告指出50%的香港成年人屬超重/肥胖*。

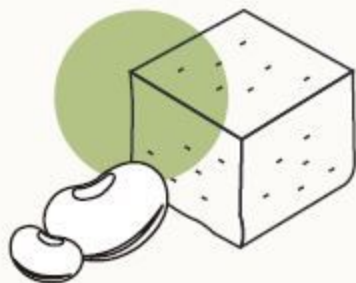
* 當體重指數BMI ≥ 23.0 公斤/米²即屬超重/肥胖

資料來源：香港衛生署：2014/15 年度人口健康調查報告。（15-84歲女性和男性）

體重管理 3大營養

植物性蛋白質

- 增加飽足感，減少暴飲暴食的機會
- 幫助增加肌肉或減緩肌肉的流失
- 來自豆腐及大豆類食品



纖維

- 產生飽肚感，幫助抑制食慾
- 有助腸道順暢，舒緩便秘
- 來自水果、蔬菜和全穀物

有益脂肪 (不飽和脂肪)

- 有助減少「壞」膽固醇
- 促進脂溶性營養，如維他命A、D、E的吸收
- 來自橄欖、牛油果、堅果和海鮮等



17克

植物性蛋白質

相等於3隻雞蛋
的蛋白質*

5克膳食纖維
相等於200克
西蘭花*

9

種人體必要
胺基酸

不含
人造色素、
香料、甜味劑
和防腐劑

每包約
200
千卡

為身體提供能量，
方便計算

21

種維他命和礦物質

370
毫克鈣

提供關鍵營養

0

反式脂肪



朱古力味



咖啡味



什莓味



(1盒14包)

* 美國農業部標準參考資料庫

建議用量

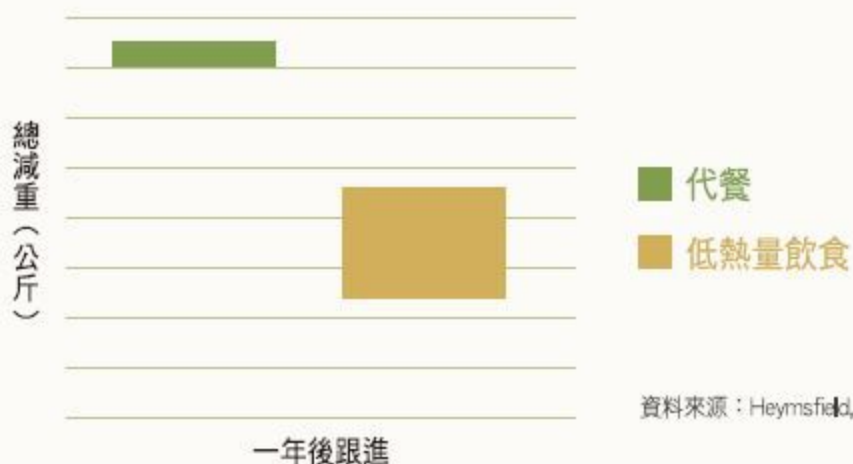
將1包樂纖™營養代餐加入250毫升水，均勻攪拌，更可配搭其他食材，調配個人喜愛的口味。每天代替日常膳食一至兩次，再配合適量運動。

- 1 為期八星期以高植物性蛋白質和高膳食纖維代餐取代早餐和午/晚餐的研究指出：體重、脂肪率和腰圍都明顯下降



資料來源：Tsong, et al (2019)

- 2 比較實行低熱量飲食和食用代餐對體重維持期的長遠效果，發現：食用代餐體重輕了7至7.3公斤，而低熱量飲食則只輕了2.6至4.4公斤



資料來源：Heymsfield, et al (2003)

採用兼顧營養均衡的代餐來進行減重，比單靠控制熱量的飲食有更明顯的效果，亦有助長期的體重維持。

你有食早餐嗎？

- 想多睡一會兒？
 - 控制飲食？
 - 早上太忙碌？
- 忽略進食早餐，代謝速度會下降。早上身體處於飢餓狀態，不補充熱能，血糖會處於低水平，令人難以集中精神。

高蛋白質早餐推介 - 5分鐘搞掂！

1



營養代餐（1包）- 控制熱量，營養均衡

2



全植物蛋白質粉（1匙）- 為身體提供能量和促進肌肉生長

3



纖維粉（1包）- 有助腸道健康，增加飽肚感

4



卵磷脂粉（1匙）- 有助分解脂肪，保持心血管健康

5



乳酸菌（1包）- 促進腸道益菌生長，有助排便順暢，踢走假肚臍

一餐便可補充約三分之一的每日所需蛋白質[#]和膳食纖維^{*}

提供25克蛋白質、9種人體必需胺基酸、9克膳食纖維、63億好菌、12種維他命及9種礦物質

[#]中國營養學會建議蛋白質攝取量為男性75克/天、女性65克/天

^{*}香港衛生署衛生防護中心建議青少年及成年人每天應該攝取不少於25克的膳食纖維

只適合減重人士？

樂纖™營養代餐提供均衡營養，除減重人士外，亦適合以下人士：



忙碌的上班族



飲食不均衡人士



嗜好食下午茶人士



運動前後補充
卡路里人士

調配特飲 —— 朱古力咖啡飲



樂纖™營養代餐可調配不同特飲，請留意
瞭解更多食譜資訊。

 紐崔萊 Nutrilite Hong Kong

bodykey

by  NUTRILITE®

Amway

© 2021 版權所有 美國安利（香港）日用品有限公司。
安利諮詢熱線: 2969 6300 網址: www.amway.com.hk

 [amway.hongkong](https://www.instagram.com/amway.hongkong)

 紐崔萊 Nutrilite Hong Kong