

A wooden spoon is shown from a top-down perspective, filled to the brim with a variety of organic chia seeds. The seeds are small, oval-shaped, and come in several colors including dark brown, light brown, and white. The spoon has a smooth, natural wood grain texture.

**BIJI CHIA  
ORGANIK BODYKEY  
SEDIA DIMAKAN**

bodykey

by  NUTRILITE™

# BIJI CHIA ORGANIK BODYKEY SEDIA DIMAKAN



Paket yang mudah



Bahan-bahan yang berkualiti tinggi



Merangsang pengambilan pemakanan



Bagus ditambah ke dalam sajian & minuman

bodykey  
by  NUTRILITE™

# KUASA BIJI CHIA

## Kandungan Nutrien



Serat yang tinggi



Protein berasaskan tumbuhan yang berkualiti tinggi



Kaya dengan sumber **asid lemak omega-3 (ALA)** berasaskan tumbuhan



Sarat dengan **antioksidan**



Sumber **nutrien** lain (cth. kalsium, magnesium & zat besi)



# KUASA BIJI CHIA

Perbandingan Setiap Gram



**30%**

lebih banyak antioksidan daripada beri biru

**25%**

lebih banyak serat daripada flaxseed



**5X**

lebih banyak folat daripada bayam



**8X**

lebih banyak omega-3 daripada salmon



**6X**

lebih banyak kalsium daripada susu

Sumber:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6627181/>

<https://www.globalfoodsandprovisions.com/wp-content/uploads/2014/12/Chia-Seed-Information.pdf>

bodykey

by  NUTRILITE™

# SEBAB-SEBAB UNTUK MENYUKAI CHIA



Membantu  
dalam  
pengurusan  
berat badan



Menggalakkan  
pencernaan  
yang sihat



Perangsang  
tenaga



Menyokong  
kesihatan  
jantung



Membina  
tulang yang  
kuat



Mempertingkatkan  
kesihatan kulit



# BAGAIMANAKAH IA MEMBANTU DALAM PENGURUSAN BERAT BADAN?

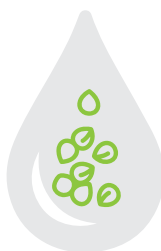


atau



Masukkan ke dalam pinggan  
sihat sebagai bahagian 'bijian  
lengkap' atau 'protein'

Gabung dan padankan dengan  
Minuman Protein Soya/Minuman  
Kocak Pengganti Sajian BK



**Serat** di dalam biji chia  
**menyerap sehingga  
10-12 kali ganda**

beratnya di dalam air dan mengembang di  
dalam perut, membantu anda rasa lebih  
kenyang untuk tempoh lebih lama.

Kombinasi serat, protein dan tindakan pengegelan biji chia  
menahan selera dan keinginan untuk makan



bodykey

by  NUTRILITE™

# MENIKMATI MANFAATNYA SEPANJANG HARI



\* Perhatian: Adalah penting untuk minum air secukupnya apabila mengambil biji chia bagi mengelakkan sembelit.



# RESIPI MENARIK DENGAN BIJI CHIA

**Puding Buah Biji Chia** 170kcal/hidangan



## Bahan-bahan

- 1 cawan susu badam
- 1-2 sudu kecil madu
- 2 paket Biji Chia Organik BodyKey Sedia Dimakan
- Buah kegemaran anda (dipotong/dihiris)

1. Masukkan semua bahan tersebut di dalam sebiji mangkuk atau bekas, kacau sebati dan sejukkan di dalam peti sejuk semalaman.
2. Letakkan buah-buahan di atasnya dan nikmati ketika sejuk.

bodykey

by  NUTRILITE™

Gambar adalah untuk tujuan ilustrasi sahaja.



# RESIPI MENARIK DENGAN BIJI CHIA

**Kepingan Oat Granola Chia** 81kcal/hidangan



## Bahan-bahan

- 1 skup Minuman Protein Soya Nutrilite
- ½ cawan emping oat
- 1 sudu besar madu
- ½ cawan sapuan coklat atau mentega kacang
- ½ cawan campuran granola
- 2 paket Biji Chia Organik BodyKey Sedia Dimakan

1. Masukkan semua bahan ke dalam mangkuk adunan dan uli sehingga menjadi doh.
2. Letakkan doh di atas permukaan yang rata dan tekan sekata untuk meleperkannya.
3. Potong menjadi kepingan-kepingan dan nikmatilah.
4. Simpan lebihan kepingan di dalam penyejuk beku.

Gambar adalah untuk tujuan ilustrasi sahaja.

# RESIPI MENARIK DENGAN BIJI CHIA

Smoothie Mangga Tembikai Wangi Chia 310kcal/hidangan



## Bahan-bahan

- 1 cawan mangga dipotong dadu
- 2 sudu besar yogurt rendah lemak
- 1 paket Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey (Vanila)
- 1 cawan tembikai wangi dipotong dadu
- 1 cawan kiub ais
- 50ml air
- 1 paket Biji Chia Organik BodyKey Sedia Dimakan

1. Kisar semua bahan.
2. Hidangkan sejuk.

bodykey

by  NUTRILITE™

© Hak cipta 2020 Amway (B) Sdn. Bhd. dan  
Amway (Malaysia) Sdn. Bhd. (22062-P)  
A/JL93010. Semua Hak Cipta Terpelihara.

Gambar adalah untuk tujuan ilustrasi sahaja.