

Start Your Day
Right with



Protein Power!

Mantapkan Hari Anda!

 NUTRILITE™



Start Your Day
Right with

Protein Power!

Mantapkan Hari Anda!

NUTRILITE™

Protein. Anda biasa mendengarnya. Anda pernah mengambilnya dan seringkali – protein membawa pelbagai manfaat untuk badan anda agar ia kuat dan sihat. Tetapi apa lagi yang perlu anda tahu sebagai orang dewasa yang perlu mengimbangi kerja dan keluarga? Di dalam eBuku Kecil ini, kami ingin anda sentiasa termaklum tetapi yang lebih penting, kami mahu anda – **Mulakan Hari Anda Dengan Betul dengan Kuasa Protein!**

1 Menghuraikan Asasnya

MENGAPA

Protein ialah makronutrien penting yang diperlukan oleh badan manusia, sama seperti karbohidrat dan lemak. **Semua sel dalam badan anda mempunyai protein juga!**



Untuk pembentukan sel darah merah dan putih; untuk membentuk antibodi dan menguatkan keimunan



Membantu mengekalkan pertumbuhan tisu apabila badan mengalami kehausan dan kelusuhan



Sumber tenaga

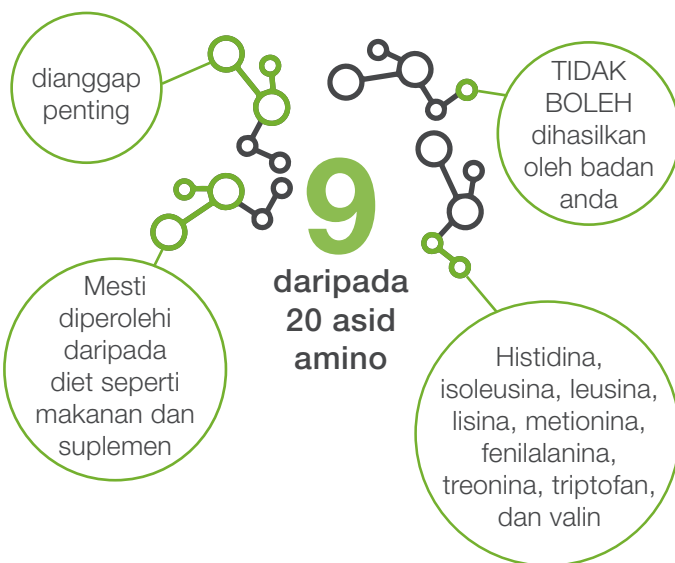


Penting untuk sintesis kolagen



Blok binaan untuk tisu badan

Protein terdiri daripada lebih kurang 20 asid amino.



MANFAAT?



Untuk pembentukan sel kulit, saraf, darah, ligamen & tulang



Membina jisim dan kekuatan otot



Membantu dalam matlamat penurunan dan pengekalan berat badan



Membantu mengurangkan selera, jadi anda mengambil kurang kalori



Baik untuk pembentukan tulang



Membantu memperoleh kulit, rambut dan kuku yang sihat



Membantu anda kekal sihat apabila meningkat usia

SIAPA

Protein adalah penting untuk perkembangan badan yang sihat tanpa mengira usia. Siapa memerlukannya?



Orang dewasa yang bekerja



Ibu bapa yang sibuk yang perlu mengimbangi kerja dan/atau keluarga



Warga emas



Kanak-kanak dan remaja

Berapa banyakkah protein yang anda perlukan setiap hari?

1g* x Berat Badan (dalam kg)

Contoh: 1g x 65kg = 65g protein diperlukan.

*RNI, MOH (2017)

Di manakah anda boleh mendapatkan protein?



Ayam dan ikan



Kekeras



Bijirin – gandum



Biji-bijian



Tauhu



Produk tenusu – telur dan susu



Kecacang – kacang pis kuning dan kacang soya

Untuk mencegah kekurangan zat, protein minimum yang diperlukan ialah 0.8g x Berat Badan (kg) setiap hari.

Pengambilan Protein yang Disyorkan



Kanak-kanak

Kumpulan Umur (tahun)	Gram/setiap hari
1 - 3	12
4 - 6	16
7 - 9	23



Lelaki

Kumpulan Umur (tahun)	Gram/setiap hari
19 - 29	62
30 - 59	61
60 & ke atas	58



Remaja Lelaki

Kumpulan Umur (tahun)	Gram/setiap hari
10 - 12	30
13 - 15	45
16 - 19	51



Wanita

Kumpulan Umur (tahun)	Gram/setiap hari
19 - 29	53
30 - 59	52
60 & ke atas	50



Remaja Perempuan

Kumpulan Umur (tahun)	Gram/setiap hari
10 - 12	31
13 - 15	42
16 - 19	42



Wanita hamil	Gram/setiap hari
Trimester pertama	+0.5
Trimester ke-2	+8
Trimester ke-3	+25

Wanita menyusui	Gram/setiap hari
6 bulan pertama	+19
6 bulan kedua	+13

Sumber: Pengambilan Nutrien yang Disyorkan (RNI 2017), Kementerian Kesihatan (KKM Malaysia)

Jadi, adakah anda mengambil protein yang mencukupi setiap hari daripada makanan biasa anda? Jika tidak, suplemen protein boleh membantu!

Gunakan kalkulator protein hari ini untuk mengetahui pengambilan yang disyorkan hari ini
<https://nutrilite.com.my/ms/article/protein-calculator>



2 Bangun pagi dengan Kuasa Protein

Sebagai orang dewasa yang bekerja dan ibu atau bapa yang duduk di rumah yang perlu mengimbangi banyak perkara secara serentak, masa adalah sangat penting. Adalah penting untuk memulakan hari dengan langkah yang betul untuk mengharunginya dan mengekalkan tenaga yang diperlukan sepanjang hari. Pemakanan yang baik adalah penting dan ia bermula dengan protein.

Bilakah masa yang terbaik untuk mengambil protein? **Bila anda memulakan hari anda.**



Berikut adalah contohnya:

Temui John Lim. Dia seorang dewasa yang bekerja dan tinggal bersama ibu bapanya yang berusia.



Temui Amirah. Dia seorang dewasa yang bekerja dengan 3 orang anak.

Sarapan	<p>John sukakan nasi lemak dan teh tariknya. Kalori yang diambil:</p> <p>Nasi lemak (>400kcal) + Teh tarik (>100 kalori) = >500 kalori</p> 	<p>Amirah juga sukakan nasi lemak tetapi dia memilih alternatif yang lebih sihat – Protein Tarik berbanding teh tarik biasa.</p> <p>Ya betul. Amirah menambah serbuk protein ke dalam minuman kegemarannya. Mengapa? Untuk semua manfaat kesihatan tambahan.</p>  <div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">Kalori: 40 kcal</div>
Sepanjang Hari	<p>Apabila John memulakan harinya dengan sajian berat, dia akan segera merasakan penurunan tahap tenaga, sukar untuk menumpukan pada kerja dan besar kemungkinan akan terus menambah kalori.</p>	<p>Amirah mempunyai lebih tenaga untuk menangani masalah di tempat kerja. Dia memilih sajian yang sihat sepanjang hari dan mungkin menambah smoothie protein atau sajian lain untuk hari itu.</p>
Kesan	<p>Dia akan sentiasa berasa penat. Memperoleh manfaat kesihatan yang minimum daripada sajiannya dan melalui 'lingkaran ganas' iaitu tabiat makan yang tidak sihat dan pilihan gaya hidup yang tidak baik.</p>	<p>Dia akan mempunyai lebih banyak tenaga dan keinginan untuk berinteraksi dengan anak-anak di rumah. Memilih untuk menjadi contoh kepada anak-anaknya dalam membuat pilihan yang lebih sihat dalam hidup.</p>

Protein sebagai sajian pertama anda bermaksud:



Kepekaan – anda lebih peka



Jisim otot meningkat



Sangat bertenaga



Kesihatan otot bertambah baik



Lebih mudah mencapai matlamat penurunan berat badan



Kurang makan/minum di antara sajian utama anda yang biasa



SEMARAKKAN HARI ANDA DENGAN RESIPI YANG PADAT DENGAN PROTEIN INI

BUBUR OAT **PROTEIN**

BAHAN-BAHAN

- 300ml susu kacang soya buatan sendiri (tanpa gula)
- 35g mil oat segera
- 1½ sb madu
- 1 skup Minuman Campuran Protein Soya Nutrilite (Teh Hijau)
- ½ sk biji bijan hitam
- ½ sk biji bijan putih
- ½ sk biji rami (flaxseeds)
- 1 sk biji bunga matahari
- 1 sk biji tembikai
- 1 sk millet

KAEDAH

1. Didihkan mil oat dan susu kacang soya selama lebih kurang dua hingga tiga minit sehingga pekat.
2. Alihkan dari api, tambahkan madu dan Minuman Campuran Protein Soya Nutrilite (Teh Hijau). Kacau sehingga sebati.
3. Taburkan biji-bijian di atasnya dan nikmatilah!



HIDANGAN
UNTUK
8

PUDING SOYA **PROTEIN**

BAHAN-BAHAN

- 500ml susu kacang soya (tanpa gula) atau susu rendah lemak
- 1 skup Minuman Protein Soya Nutrilite
- 1 skup Minuman Campuran Protein Soya Nutrilite (Beri Campuran)
- 3 biji telur Gred A
- 50g gula perang
- 1 sk esen vanilla
- 1 sb madu

KAEDAH

1. Campurkan semua bahan (kecuali madu) dan tapiskan ke dalam cawan puding.
2. Kukuskan di atas api kecil selama 10 hingga 15 minit.
3. Panaskan madu dan tuangkan di atas puding. Hidangkan ketika panas.





SEMARAKKAN HARI ANDA DENGAN RESIPI YANG **PADAT DENGAN PROTEIN** INI

COKLAT PANAS | **PROTEIN KOCAK**

BAHAN-BAHAN

- 500ml air panas
- 1 paket Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey (Coklat)
- 2 skup Minuman Protein Soya Nutrilite
- 2 sb serbuk koko
- 1 biji telur separuh masak

KAEDAH

1. Campurkan semua bahan dan minum ketika panas.

**HIDANGAN
UNTUK
2 HINGGA 3**



**HIDANGAN
UNTUK
2 HINGGA 3**



SIRAP BANDUNG NAGA | **PROTEIN**

BAHAN-BAHAN

- 500ml susu kacang soya buatan sendiri (tanpa gula)
- 1 skup Minuman Campuran Protein Soya Nutrilite (Beri Campuran)
- 1 skup Minuman Protein Soya Nutrilite
- 2 sb sirap ros
- 150g buah naga merah

KAEDAH

1. Kisar semua bahan dan hidangkan.

3 Mengapa Memilih Minuman Protein Soya Nutrilite?

Berikan badan anda nutrien yang diperlukannya untuk perkembangan yang sihat! Ia mengandungi protein berkualiti tinggi dan asid amino daripada sumber semula jadi yang bagus untuk merangsang tahap tenaga, perkembangan otot dan membantu memulihkan badan anda dan mengekalkannya. Setiap perisa dirumus secara berasingan dengan sedikit variasi dalam kandungan protein bagi setiap varian.



Campuran tiga bahan iaitu soya, gandum dan kacang pis kuning



Mengandungi 9 asid amino perlu



Tiada bahan terbitan haiwan



Sesuai untuk vegetarian



Tanpa laktosa



Rendah lemak



Skor PDCAAS 1*



Terdapat 4 perisa

*Skor Asid Amino yang Diperbetulkan dalam Kebolehcernaan Protein satu (PDCAAS = 1), bermakna ia mempunyai protein paling berkualiti, asid amino yang perlu dan mudah dicerna, kesemuanya diperlukan untuk membantu anda dan keluarga anda mencapai kesihatan optimum.

BELI

ASLI 450g atau 900g



TEH HIJAU 450g



BERI CAMPURAN 500g



COKLAT LAZAT 500g



Maklumat Nutrisi	Satu Skup (10 g)	Dua Skup (23.5 g)	Dua Skup (23.5 g)	Dua Skup (24.2 g)
Kalori	170 kJ / 40 kcal	397 kJ / 95 kcal	397 kJ / 95 kcal	419 kJ / 100 kcal
Protein	8 g	8 g	8 g	10 g
Lemak	0.5 g	2 g	2.5 g	1.5 g
Karbohidrat	0.3 g	12 g	9 g	10 g
Kalsium	-	250 mg	250 mg	140 mg
Vitamin C	-	-	30 mg	-

TINJAU DI SEBALIK LABELNYA

Fakta: Lebih kurang 1/10 orang di seluruh dunia mengalami keracunan makanan (Sumber: WHO). Oleh itu, adalah baik untuk sentiasa mengetahui asal usul produk anda dan apa yang anda makan. Untuk Protein Soya Nutrilite – bahan kacang pis kuning, kacang soya dan gandum boleh dijejaki sehingga ke biji benih.

Langkah 1 Memilih Botani



Penjana protein yang kecil namun gagah, itulah yang kami temui ketika melihat kacang pis kuning untuk Minuman Protein Soya Nutrilite! Kekacang yang sangat berkhasiat, seperti lentil, dengan semua kualiti yang kami sukai dalam bahan wira: ia merupakan salah satu sumber protein tumbuhan tanpa lemak yang paling berkualiti (setanding dengan daging, telur, tenusu), tanpa kolesterol dan rendah lemak.

Langkah 2 Memilih Biji Benih

Protein kacang pis berasal daripada biji benih kacang pis bukan GMO. Biji benih ini dipilih untuk mengekalkan sifat-sifat terbaik yang menghasilkan nutrien paling berkualiti dan asal usulnya boleh dijejaki menurut standard kami yang ketat.



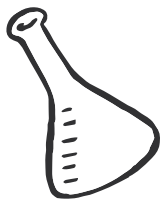
Langkah 3 Memilih Ladang

Kacang pis kuning memerlukan suhu yang lebih sejuk untuk tumbuh berbanding di ladang Nutrilite kami, oleh itu kami mendapatkan sumber kami daripada ladang rakan kongsi yang disahkan NutriCert di Normandy, Perancis. Dengan taburan hujan yang banyak di sana, tumbuhan ini menghasilkan begitu banyak lenggai yang penuh berisi dengan penjana protein yang kecil ini.

Langkah 4 Menanam

Menanam kacang pis kuning untuk suplemen Minuman Protein Soya Nutrilite biasanya adalah urusan keluarga. Pembekal yang disahkan NutriCert mengusahakan sendiri tanah mereka dengan kaedah mampan dan penuh perhatian. Mereka mengetahui segalanya yang berlaku kepada tumbuhan ini dan di sekelilingnya.





Langkah 5 Memetik

Sekuning yang boleh! Apabila matang, kacang pis mempunyai kulit kuning cair tetapi kuning yang lebih pekat di dalam. Para peladang mengetahui masa yang tepat untuk memetik kacang pis bagi mendapatkan kandungan nutrien tertinggi.

Langkah 6 Mengekstrak

Kadangkala berbaloi menunggu untuk perkara yang terbaik dan itulah yang kami lakukan terhadap kacang pis kuning. Kacang pis yang dipetik dikeringkan dan dikisar di bawah keadaan yang dikawal dengan teliti sebelum digunakan. Mengapa? Kerana ini mengekalkan kebaikan protein yang menyokong tenaga, membina otot.



Langkah 7 Pembuatan

Pernahkah anda mendengar mengenai ujian calitan? Di situlah sampel kecil dikumpulkan daripada permukaan pembuatan untuk mengesahkan kebersihan. Kami melakukan beribu ujian calitan untuk mengesahkan bilik pembuatan, peralatan dan segala yang berhampiran adalah bersih sebelum kacang pis kuning bersentuhan dengan kawasan-kawasan ini. Tiada kumpulan baru dimulakan sehinggalah kertas kerja dalam keadaan teratur!

Langkah 8 Pembungkusan

Dokumentasi pembungkusan bagi setiap produk yang meninggalkan pintu kami merangkumi: item yang dihasilkan, tarikh pengeluaran, kod kumpulan, kuantiti dan identiti bahan mentah yang digunakan dan kakitangan yang terlibat dalam melaksanakan setiap langkah kritikal. Kami tahu siapa, apa, di mana, bila dan bagaimana di sebalik semua produk kami, dari pintu kami ke pintu anda!



Langkah 9 Anda

Rekod pengeluaran dan pembungkusan dihubungkan dengan setiap penghantaran keluaran siap, membolehkan kami memberikan reaksi dengan pantas terhadap sebarang pertanyaan pelanggan.



Sumber: <https://bit.ly/3y9Hjhw>

NUTRILITE™