

Protein Training Series  
**SUPER SNACK**  
Dengan Nutrilite Hi-Protein Powder



# Agenda

- Kebiasaan Snacking
- Apa Itu Snack Sehat?
- SUPER Snack



# Kebiasaan Snacking



# Check List Kebiasaan Snacking

No.	Apakah Anda ...	YA	TIDAK
1	Suka snacking?		
2	Snacking lebih dari 2 kali dalam sehari?		
3	Memperhitungkan jumlah kalori dalam snack?		
4	Snacking di waktu luang?		
5	Mengonsumsi buah 3 porsi dalam sehari?		



# Apa yang sering dikonsumsi saat snacking?



# Karakteristik Snack yang Sering dikonsumsi



Tinggi kalori



Tinggi trans fat



Tinggi gula

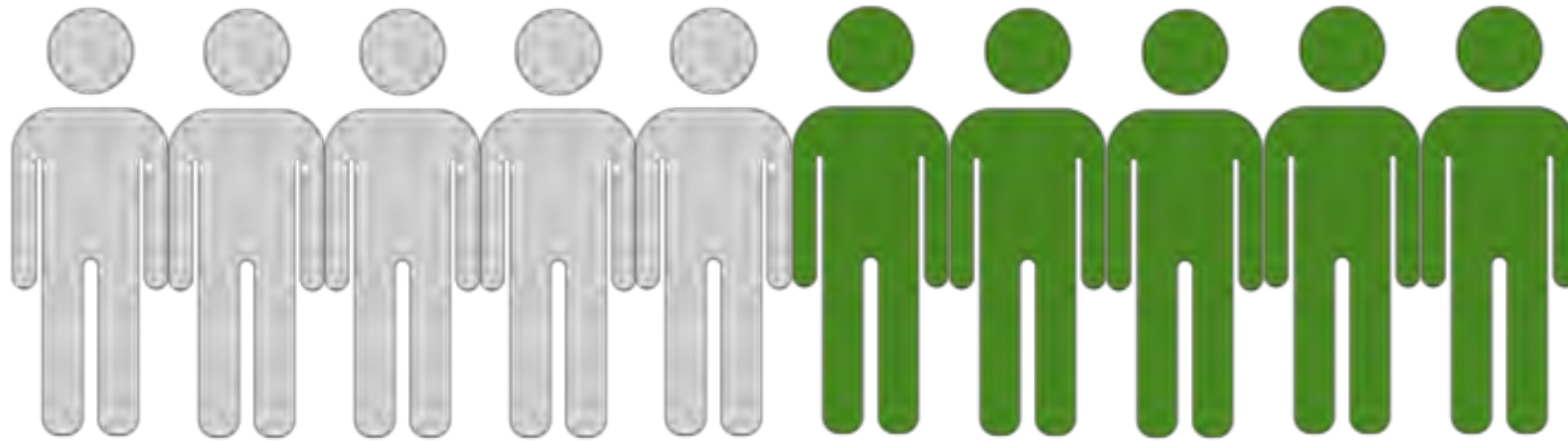


Mengandung pewarna,  
pengawet, pemanis, perasa

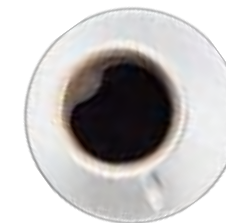


Lebih dari 2x sehari

# Kebiasaan Konsumsi Snack Orang Indonesia



5 dari 10 orang Indonesia  
mengonsumsi makanan/minuman manis  
lebih dari 1 x dalam sehari.



# Bahaya Konsumsi Snack Tidak Sehat

Obesitas



Penyakit jantung



Diabetes tipe 2



Risiko kanker dan kerusakan saraf



# Apa Itu Snack Sehat?



# Snacking Sehat

## Snacking itu penting

- Snacking merupakan salah satu bagian dari pola makan sehat
- Membantu memenuhi kebutuhan kalori harian
- Namun jangan lupa memperhatikan kandungan kalori
- Snack rendah kalori yang juga mengandung vitamin, mineral, protein, dan lemak sehat adalah pilihan yang baik untuk menjaga tingkat energi dan mencegah makan berlebihan saat makan reguler.



# Snacking Sehat

## Snacking diwaktu yang tepat

- Snacking sebelum makan siang dan sebelum makan malam.
- Juga, snack kecil di sore hari dapat meningkatkan konsentrasi dan kinerja.
- Hindari snack malam karena pada malam hari proses pencernaan melambat. Ditambah tidak rajin berolahraga, kemungkinan besar akan lebih banyak lemak yang menumpuk.



# Snacking Sehat

## Rendah gula dan lemak

Jumlah gula yang berlebihan dan tidak terserap bisa menjadi lemak. Mengonsumsi makanan berlemak tinggi dapat meningkatkan kadar kolesterol.

2x sehari :  
selingan  
sebelum  
makan siang  
dan sebelum  
makan  
malam

Snack atau jajanan yang bergizi dan tidak mengandung zat-zat berbahaya

200 – 400  
kalori/hari

## Protein tinggi

Memberikan energi dan rasa kenyang lebih lama

## Serat tinggi

Membantu memperbaiki pencernaan dan mencegah mengonsumsi lebih banyak lemak dan gula.

Bingung bagaimana caranya mendapatkan snack yang sehat dan praktis?

Lengkapi diet Anda dengan

# SUPER SNACK



# SUPER Snack



 NUTRILITE™



**Hi-Protein  
Tinggi Protein  
Powder Drink**

BERKUALITAS TERBUKTA DAN TERPASTIKAN  
KEMALAH GANDUM DAN KACANG POLONG  
SIPON DI NO. 232880110227  
Diproduksi oleh - Aneka Bumbuherbasi Ltd.  
Jl. Siliwangi No. 102  
Bekasi, Indonesia

Berat Bersih: 450 g

# 'SUPER' SNACK



**S**imple, cukup campurkan 2 scoop protein dengan air

**U**sia, cocok untuk semua usia karena semua orang butuh protein

**P**as, kandungan nutrisi lengkap

**E**nergi, dengan nutrisi yang membuat energi terjaga sepanjang hari

**R**amah di kantong dan **R**ekrutmen yang pas untuk ABO

# SUPER SNACK Nutrilite Hi Protein Powder

Praktis, Cepat dan Sehat



# KEUNGGULAN NUTRILITE HI-PROTEIN POWDER

## Kandungan

- ✓ 9 asam amino esensial  
Asam Amino esensial tidak dapat diproduksi oleh tubuh sehingga harus dipenuhi dari asupan makanan setiap hari



## Hi-Protein Tinggi Protein Powder Drink

MINUMAN SERBUK CAMPURAN  
KEDELAI, GANDUM DAN KACANG POLONG  
BPOM RI ML 232009018227  
Diproduksi oleh : Access Business Group LLC,  
Ada, MI 49355 USA  
Diimport oleh: PT. Amindoway Jaya,  
Jakarta, Indonesia

Berat Bersih: 450 g

## Kualitas Terjaga

- ✓ Dari sumber protein nabati yang ditanam di pertanian bersertifikat organik
- ✓ Diproses melalui uji mutu yang ketat
- ✓ Skor protein tinggi yaitu **PDCAAS\* = 1** sehingga protein mudah diserap dan dicerna oleh tubuh

\*PDCAAS: Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score

## Tinggi Protein

- ✓ 2 Scoop menyajikan 13-17 gram protein. Satu asupan Nutrilite Hi Protein memenuhi 22%-28% kebutuhan protein per hari

 NUTRILITE™

# Pentingnya SUPER Snack Dengan Nutrilite Hi-Protein



Protein akan menjaga tingkat energi dan membuat tubuh berstamina



Tubuh kenyang lebih lama karena protein dicerna dan diserap tubuh secara perlahan



Mengelola berat badan  
Mengontrol nafsu makan, mendorong metabolisme dan meningkatkan pembakaran lemak



Membantu perkembangan massa otot

## Contoh resep

# Café Mocca

### Bahan:

- Hi Protein Cocolate 1 scoop
- Hi Protein All Plant 1 scoop
- BodyKey Café 1 sachet
- Air 1 gelas
- Es batu 1 gelas

### Cara:

- Campur semua bahan, lalu blender
- Sajikan

Kalori per porsi: 210 kkal, protein 21 gr



## Contoh resep

# Vanilla Greentea

### Bahan:

- Hi Protein All Plant 1 scoop
- Hi Protein Greentea 1 scoop
- BodyKey Vanilla 1 sachet
- Air 1 gelas
- Es batu 1 gelas

### Cara:

- Campur semua bahan, lalu blender
- Sajikan

Kalori per porsi: 235 kkal, protein 22 gr



## Contoh resep

# Choco Berry

### Bahan:

- Hi Protein All Plant 1 scoop
- Hi Protein Berry 1 scoop
- BodyKey Chocolate 1 sachet
- Phytopowder cherry 1 sdt

### Cara:

- Campur semua bahan, lalu blender
- Sajikan

Kalori per porsi: 250 kkal, protein 19.1 gr



Download materi di: [bit.ly/materiprotein](http://bit.ly/materiprotein)



**NUTRILITE™**

**BEST OF NATURE. BEST OF SCIENCE.**