



# Jeder Mensch benötigt Proteine!

Nutrilite™ ist die weltweite Nr. 1 Marke beim Verkauf von Protein-Nahrungsergänzungsmitteln.

## Lassen Sie uns die Fakten klären.



### Brauche ich Proteine, auch wenn ich nicht viel Sport treibe?

Ja! Proteine sind **für alle Menschen** lebensnotwendig – Kinder, Erwachsene und Senioren – **unabhängig von ihrem Lebensstil oder Aktivitätsniveau**. Der Bedarf an Proteinen ist universell – unser langfristiges Wohlbefinden erfordert **eine solide Grundlage**.



### Sind Proteine wirklich so wichtig?

**Proteine sind für** die tägliche Funktion unseres Körpers unerlässlich. **Sie sind in jeder einzelnen Zelle des Körpers enthalten** und werden für deren Struktur, Funktion und Aufrechterhaltung benötigt.



### Ich esse jeden zweiten Tag einige Proteine. Reicht das aus?

Da wir Proteine nicht speichern können, ist eine **tägliche Aufnahme in angemessener Menge nötig**, um die grundlegenden Prozesse des Körpers zu unterstützen. **Erwachsene benötigen täglich mindestens 0,83 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht**.\*\* Eine Person, die 60 kg wiegt, müsste also jeden Tag 200 bis 250 g Fleisch oder acht Eier essen!



### Wo finde ich Proteine?

Es gibt viele Proteinquellen, darunter **traditionelle Milchproteine** (Milch, Joghurt, Butter usw.) und **tierische Proteine** (Fleisch, Fisch, Eier usw.). Andere Formen von Protein sind pflanzlich basiert (Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse). Einige Lebensmittel sind zwar reich an Protein, **bringen jedoch gewisse unerwünschte Nebeneffekte mit sich, wie z. B. gesättigte Fette, Cholesterin, zusätzliche Kalorien und Salz**. Da **pflanzliche Proteine frei von diesen unerwünschten Extras sind**, gelten sie als **eine gesündere Alternative**.

### Keine unerwünschten Extras

Pflanzliches Protein



Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse

### Unerwünschte Extras

Salz, Cholesterin, gesättigte Fette, zusätzliche Kalorien



Würstchen, Hot Dogs, Hamburger, Fleischbällchen, Steaks, Chicken-Nuggets und generell verarbeitete Lebensmittel



\*Quelle: Euromonitor International Limited. Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel, Weltweit, GBN, Umsatz im Handel, Aufteilung in %, 2021.  
\*\*<https://www.efsa.europa.eu/en/press/news/120209>

# Nutrilite™ All Plant Protein ist Ihre gesunde Alternative zu traditionellen Proteinquellen.

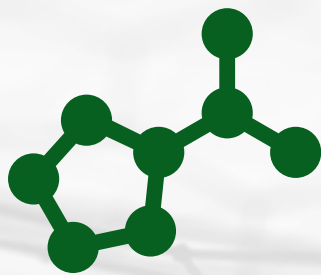


Klicken!

**100 % pflanzenbasiert:** enthält Soja, Erbsen und Weizen von NutriCert™ Farmen.\*

- Eine komplette Proteinquelle mit **neun essenziellen Aminosäuren**, die nur über die Ernährung aufgenommen werden können
- **Keine unerwünschten Extras** wie Salz, Cholesterin, gesättigte Fette und zusätzliche Kalorien
- Ein Löffel (10 g) = 8 g qualitativ hochwertiges Protein und weniger als 0,5 g Fett
- Keine künstlichen Farb-, Geschmacks- oder Konservierungsstoffe
- Leicht verdaulich
- Einfach in Ihre täglichen Mahlzeiten zu integrieren
- Eine Packung (450 g) reicht für 45 Tage Unterstützung

**Nutrilite All Plant Protein: 100 % Proteine, keine unerwünschten Extras!**



## Was sind Aminosäuren und warum sind sie wichtig?

Sie sind die Grundlage aller Lebensprozesse, da sie für jeden Stoffwechselprozess absolut notwendig sind. Zu ihren wichtigsten Aufgaben gehören der optimale Transport und die optimale Speicherung von Nährstoffen aller Art (z. B. Wasser, Fett, Kohlenhydrate, Proteine, Mineralien und Vitamine).\*\*

## Kleine Menge, große Wirkung!

Nutrilite All Plant Protein ist eine einfache Lösung für köstliche und gesunde Mahlzeiten, vom Frühstück über das Mittagessen bis zum Abendessen! Und auch für Snacks zu jeder Zeit!

**Fügen Sie je nach Ihrem täglichen Proteinbedarf einfach einen oder zwei Esslöffel zu Ihren Gerichten hinzu:**



Geben Sie es in Ihre Smoothies



Fügen Sie es zu Pfannkuchenteig hinzu



Mischen Sie es in Ihre Lieblingsaufstriche



Rühren Sie es in Suppen oder Getränken

\*Nutrilite All Plant Protein enthält Inhaltsstoffe von Nutricert Partnerfarmen, die den Nutrilite Standards entsprechen.  
\*\*Quelle: [www.aminoacid-studies.com](http://www.aminoacid-studies.com)

# Lassen Sie sich von unseren gesunden Rezepten inspirieren!

Weitere  
leckere  
Rezepte finden  
Sie in unserer  
Broschüre!

Klicken!



## PESTO MIT SONNENGETROCKNETEN TOMATEN

Mit kräftigem Umami-Geschmack. Bleibt im Kühlschrank eine Woche lang frisch (mit Olivenöl abdecken).

### INHALTSSTOFFE:

- 1) 120 g sonnengetrocknete Tomaten
  - 2) 80 g Pinienkerne (=bester Geschmack!) (oder Walnüsse)
  - 3) 80 g geriebener Parmesankäse
  - 4) 70 ml Olivenöl
- + 2 Löffel (1 Löffel = 10 g) Nutrilite All Plant Protein

Optional: 1 Knoblauchzehe und ein Spritzer Zitronensaft

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und pürieren, bis sie eine grobe Paste bilden.

## PAPAYA-PARFAIT

Ein schnelles, leichtes und leckeres Frühstück. Papaya schmeckt immer am besten mit Limettensaft!

### ZUTATEN:

- 1) 1 Papaya, in kleine Stücke geschnitten
  - 2) 250 g Kokosnussjoghurt oder griechischer Joghurt
  - 3) Saft von 1 Limette
  - 4) 4 EL Müsli
- + 2 Löffel (1 Löffel = 10 g) Nutrilite All Plant Protein

Optional: Mit 1 TL Honig süßen

Die Papaya in Stücke schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Nutrilite All Plant Protein in den Joghurt rühren. Die Papaya und den Joghurt schichtweise in Gläser geben. Mit Müsli bestreuen.



## KAROTTEN- UND ROTE-LINSEN-AUFSTRICH

Ein herzhafter Aufstrich, der als Dip für Rohkost oder auf geröstetem Brot serviert werden kann. Reich an Protein und voll von Vitaminen.

### ZUTATEN:

- 1) 150 g rote Linsen
  - 2) 150 g gehackte Karotten
  - 3) 2 EL Misopaste
  - 4) 3 EL Olivenöl
- + 2 Löffel (1 Löffel = 10 g) Nutrilite All Plant Protein

Optional: 2 Zweige grob gehackter Koriander

Die Linsen und Karotten weich kochen. Alle Zutaten mit Ausnahme des Korianders in eine Küchenmaschine geben und pürieren, bis sie eine grobe Paste bilden. Koriander und Nutrilite All Plant Protein Pulver unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## HERZHAFTE AUFSTRICH AUS ROTEN BEETEN UND KICHERERBSEN

Ein herzhafter Aufstrich, der als Dip oder als Aufstrich für Wraps verwendet werden kann. Reich an Protein und B Vitaminen.

### INHALTSSTOFFE:

- 1) 150 g geröstete (oder gekochte) Rote Beete
  - 2) 150 g gekochte Kichererbsen
  - 3) 90 g flüssige Tahinipaste
  - 4) 90 ml Olivenöl
  - 5) 2 TL Zitronensaft
- + 2 Löffel (1 Löffel = 10 g) Nutrilite All Plant Protein

Optional: 1 Knoblauchzehe, gehackt

Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren bis eine glatte Creme entsteht.

Nutrilite All Plant Protein Pulver hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Folgen Sie uns in den sozialen Netzwerken



Klicken!

 NUTRILITE™

# Amway hat die ideale Lösung für Ihren individuellen Proteinbedarf!

## Wählen Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend eine oder beide Lösungen:



Klicken!



Klicken!

### Nutrilite™ All Plant Protein

#### Für Wohlbefinden in jedem Alter.

- Enthält langsamverdauliche Proteine
- Kann den ganzen Tag über jederzeit verwendet werden
- Geschmacksneutral – einfach Ihren bevorzugten Lebensmitteln oder Getränken hinzufügen
- 8 g Protein pro 10-g-Portion
- Für Vegetarier geeignet

### XS™ Hydrolisiertes Protein Pulver

#### Für eine schnelle Erholung nach dem Sport.

- Enthält schnellverdauliche Proteine
- Sollte 30 bis 60 Minuten nach dem Sport eingenommen werden
- Kakao-Schokoladengeschmack – einfach Milch oder Wasser hinzufügen
- 29 g Protein pro 40-g-Portion

## Wussten Sie, dass Protein ein wesentlicher Bestandteil des Nutrilite Grundlagen Trios ist?



Klicken!

Nutrilite All Plant Protein ist Teil des Grundlagen Trios. Diese drei Produkte versorgen Sie mit den **grundlegenden Nährstoffen, die Sie täglich für Ihr Wohlbefinden benötigen**. Stellen Sie sich Ihren Körper als ein Fahrrad vor. Damit es fahren kann, braucht es die folgenden wichtigen Teile.



### Nutrilite Double X – die Räder

Vitamine, Mineralstoffe und Pflanzennährstoffe können potenzielle Defizite bei unserem täglichen Nährstoffbedarf ausgleichen und unserem Körper und Geist ermöglichen, richtig zu funktionieren. Sie können mit den Rädern verglichen werden, die das Fahrrad stützen.



### Nutrilite Omega-3 Komplex – die Kette

Die Kette ist das „Herz“ des Fahrrads und sorgt dafür, dass sich das Fahrrad bewegt. Sie ist mit Omega-3-Fettsäuren vergleichbar, welche eine normale Herzfunktion unterstützen.



### Nutrilite All Plant Protein – der Rahmen

So wie der Fahrradrahmen die Grundkonstruktion des Fahrrads ist, sind Proteine die Grundbausteine des Körpers – sie bilden den Rahmen für Muskeln und Knochen.

FOUNDATIONAL

# Trio

