



Substitut de repas ®

La vraie solution pour retrouver et conserver un poids idéal : les "substituts de repas" au goût agréable de Nutrastar

Nouveau concept: FAIBLE INDICE GLYCEMIQUE!

Basé sur les découvertes les plus récentes dans le domaine de la diététique, **NUTRASTAR** a développé une nouvelle génération de substituts de repas qui contribue à un meilleur contrôle de son poids grâce à la combinaison des trois facteurs-clé que sont :

- un faible indice glycémique
- un apport suffisant en vitamines et minéraux
- un faible apport calorique de seulement 200 kcal

Un **indice glycémique (IG)** reflète la rapidité et l'importance de l'augmentation du taux de glucose après un repas. On le compare avec l'ingestion d'un aliment de référence comme le pain blanc auquel on a associé un indice de 100. Si l'augmentation du taux de glucose est plus rapide et plus haute, l'indice est alors supérieur à 100. Si, au contraire, elle est plus lente et plus basse, l'indice glycémique est inférieur à 100 et on parle de 'sucres lents'. Le contrôle de son poids peut se faire en ayant une alimentation saine et agréable en choisissant des aliments à faible indice glycémique.



Une application très intéressante de ce principe se retrouve dans les substituts de repas dit "*à faible indice glycémique*". Ils contiennent les nutriments indispensables à un bon équilibre alimentaire avec un indice glycémique inférieur à 40. Le corps est obligé d'utiliser les calories comme combustible au lieu de les stocker. Ainsi, on évite, en grande partie, la formation de graisse et on retarde la sensation de faim. L'organisme éprouve un sentiment durable de satiété.

Les "shakes" de NUTRASTAR permettent de perdre les kilos superflus ou, simplement, de contrôler et de conserver le poids idéal.



Les substituts de repas ont été mis au point en tenant compte des dernières découvertes dans le domaine du profil glycémique de l'alimentation et du combat contre le surpoids. Ils représentent une approche très innovatrice pour perdre progressivement les kilos superflus sans les privations d'un jeûne sévère et sans risquer de devoir recommencer à cause de l'effet yo-yo.

Ces shakes au goût agréable de NUTRASTAR ont un très faible indice glycémique de 35. Par sachet-repas ils apportent seulement 200 kCal, et au moins

30% des apports journaliers recommandés en vitamines, minéraux et oligo-éléments.

Selon le besoin, on peut remplacer un ou plusieurs repas par un shake. Essayez aussi d'éviter les sucres rapides dans les autres repas. Cette méthode vous permettra de faire un régime sain et agréable pour obtenir un résultat durable. Il est nécessaire que cette diète s'intègre dans une alimentation équilibrée.

*Ces substituts de repas de **NUTRASTAR** existent en trois saveurs : fraise, vanille et chocolat. Une boîte Nutrastar contient des 7 sachets pour préparer 7 repas pour un coût inférieur à 2€ par repas! Mélangez le contenu d'un sachet avec 250ml de lait écrémé (ou de yaourt maigre), agitez bien et savourez!!!*

Par boîte: 7 sachets de 27g.