



Sund Snackliste

12 sunde snacks, der dæmper cravings
– uden at ødelægge din rytme



Vi kender det alle sammen. Den lille sult, der sniger sig ind mellem måltiderne... og pludselig står du med hånden i slikskålen.

Men det behøver ikke være sådan. Når du har planlagte, sunde snacks klar, kan du holde dit energi- og blodsukkerniveau stabilt hele dagen — og undgå de ubevidste "jeg spiste vist lidt for meget"-øjeblikke.

Her er 12 sunde, Herbalife-venlige snacks, der dæmper cravings og holder dig på sporet.

1. Håndfuld nødder og frø

10-12 mandler, valnødder eller solsikkekerner giver gode fedtsyrer og mæthed.

💡 Tip: Læg små poser klar – så undgår du at spise for mange.



2. Frisk frugt med lidt protein

Et æble, en banan eller et par skiver melon sammen med et lille proteinrigt element, fx et kogt æg eller en skefuld hytteost.

3. Herbalife proteinbar

Perfekt, når du har brug for "noget sødt", men stadig vil holde dig i rytmen. En bar giver både protein, fibre og tilfredsstillende din lyst til chokolade.

4. Kold iste med Instant urtete koncentrat

Frisk, hydrerende og energigivende.

Lav den om morgenen og opbevar i en flaske med is og friske mynteblade.

5. Mini-shake med Formula 1 måltidserstatning

Blend 1 måleske pulver med 200 ml vand og lidt is – perfekt som hurtig snack før træning eller efter arbejde.

6. Hytteost med frugt eller grønt

Et par skefulde hytteost med agurk, peberfrugt eller et par jordbær giver både friskhed og protein.

7. Grøntsagsstænger og dip

Skær gulerødder, agurk og peberfrugt ud i stave, og dyp i hummus eller yoghurt med krydderurter.

💡 Tip: Forbered små snackbøtter til to dage ad gangen.



🥤 8. Herbal Aloe Concentrate i koldt vand

Et par hættefulde i 250 ml koldt vand giver friskhed og hjælper kroppen med væskebalancen.

Et godt alternativ til juice.

🥑 9. Avocado med krydderurter

En halv avocado med lidt citronsaft, et drys salt og peber og gerne et par friske mynte- eller basilikumblade. Rig på sunde fedtsyrer, fibre og vitaminer - og giver en blød, tilfredsstillende mæthedsfølelse.

🍷 10. En lille håndfuld bær

Blåbær, jordbær eller hindbær - søde, men naturlige.

Spis dem langsomt, som du ville nyde dessert.

🥚 11. Et kogt æg på farten

Let at have med - og fyldt med protein og gode fedtstoffer.

🥬 12. Smoothie med grøn te

Blend ½ banan, en håndfuld spinat, lidt frossen ananas og en smule Instant urtete koncentrat for naturlig energi.

Sådan bruger du listen

- ✓ Vælg 2-3 af dine favoritter, og hav dem klar hver dag.
- ✓ Sørg for altid at have en flaske vand ved hånden.
- ✓ Planlæg dine snacks som en del af din rytme - ikke som "nødplan".

Ekstra tip:

Vil du gøre det nemt at holde din rytme hele dagen?

Se vores [Herbalife startpakker](#) – de giver dig opskrifter, struktur og guides, så du kan kombinere dine måltider og snacks helt uden stress.

Husk

Snacks er ikke din fjende - de er din støtte.
Når du spiser bevidst, tager du kontrollen tilbage.