

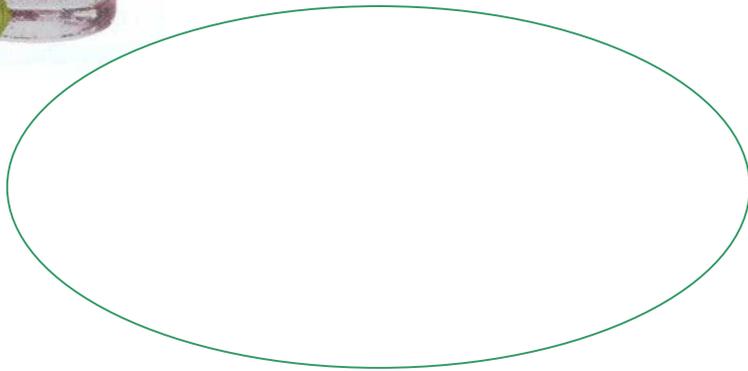
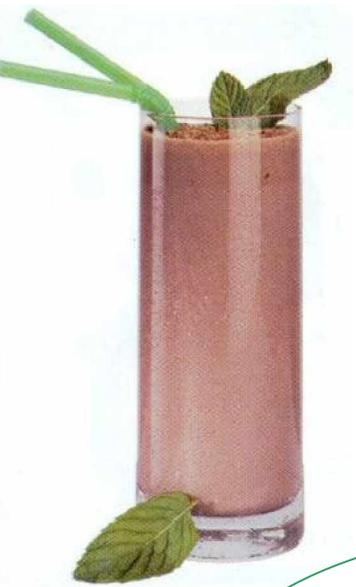
# Livret

Des



# Recettes

Herbalife



## Ce livret va vous aider à préparer de succulentes recettes au gré de vos envies, jour après jour.

Nous vous proposons les dernières innovations en matière de recettes de Shake qui viennent souligner les **6 délicieux parfums** de la Formula 1 boisson nutritionnelle.

**Vanille - Chocolat - Fraise - Fruit Tropical - Cookies & Cream - Cappuccino - la Formula 3 (neutre)**

### Qu'est-ce qu'un « Shake » ?

Un Shake est un substitut de repas, pour le **contrôle de poids** très facile à faire ! Vous pouvez prendre **deux shakes** par jour comme indiqué sur les étiquettes des produits. Vous allez adorer les nouvelles recettes.

Pour une **remise en forme, le bien-être au quotidien, la stabilisation du poids, un shake** par jour est vraiment idéal.

Et surtout n'oubliez pas... Les shakes concernent également les **sportifs** en quête de nutrition optimale ! Les besoins nutritionnels de votre organisme augmentent lorsque vous pratiquez une activité sportive, et ce dernier réclame des glucides, protéines et acides gras essentiels faciles à digérer et à absorber, pour répondre aux pics de performances. On les trouve notamment dans la Formula 1.

Si vous utilisez les shakes de la Formula 1 dans le cadre d'un contrôle de poids, **il vous faut surveiller votre consommation quotidienne de calories !**

Si vous souhaitez un shake plus copieux, préparez-le la veille, mettez au frigo, il sera plus onctueux et plus nourrissant.

### La Formula 1 - Boisson Nutritionnelle...

Préparé avec du lait demi-écrémé, ne contient qu'environ 217 calories. Il remplace un repas nutritif équilibré. C'est le shake à adopter dans le cadre d'un programme de contrôle du poids.

Sa formule particulière contient des protéines essentielles de **soja végétal, 22 vitamines et 11 minéraux essentiels**, y compris **C et E** connues pour leurs propriétés antioxydants.

### Comment préparer un shake classique ?

C'est on ne peut plus simple !

Lorsque vous prenez votre shake de F1 vous allez trouver par exemple en Vitamine A comme si vous mangiez 120gr de fromage Cheddar, **sans les autres éléments comme les lipides etc...**

### Equivalences

L'apport d'un shake Formula 1  
parfum Vanille dans 2.5 dl de lait

AJR européens  
(Apports  
Journaliers  
Recommandés)

Vitamine A	120g de fromage cheddar	46%
Vitamine C	100g de chou cuit à l'eau	25%
Vitamine D	50g de thon en conserve	50%
Vitamine E	50g de noix de cajou grillées	50%
Vitamine B6	100g de lentilles cuites	25%
Vitamine B12	Deux œufs crus	150%
Calcium	80g de tofu	52%
Zinc	85g de crabe cuit	31%
Magnésium	248 ml de jus de carotte	18%
Fer	155g de steak de bœuf cuit	37%
Potassium	100g de germes de soja cuits	NA
Cuivre	1 avocat	NA
Sélénium	90g de foie cuit	40%
Fibres alimentaires	4 tranches de pain complet	20%



**A présent, vous comprenez pourquoi la Formula 1 Boisson Nutritionnelle est un incontournable classique !**

- Informations Nutritionnelles (pour 1 shake préparé avec 250 ml de lait écrémé).
- Contient entre 17,5 à 18,5 gr de protéines
- Riche en vitamines et minéraux essentiels
- Contient des fibres alimentaires
- Pauvre en graisse saturée
- Seulement 217 calories « selon parfum »

Observez l'étiquette sur la boîte de Formula 1 - Boisson Nutritionnelle, vous y trouverez une longue liste de nutriments qu'elle contient.

Chacun d'entre eux sert à quelque chose et vous aidera à préparer un repas équilibré et nutritif, en toute simplicité.

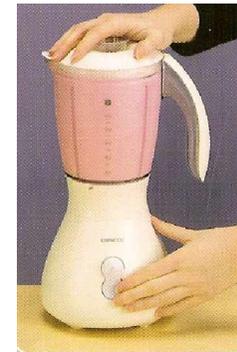
**Pour vous donner une idée de sa grande valeur nutritive, voici le détail de ce que vous apporte un shake.**



**250 ml de lait écrémé ou  
125 ml de Jus de fruits multivitaminé +  
125 ml d'eau (si vous êtes en contrôle de poids)**

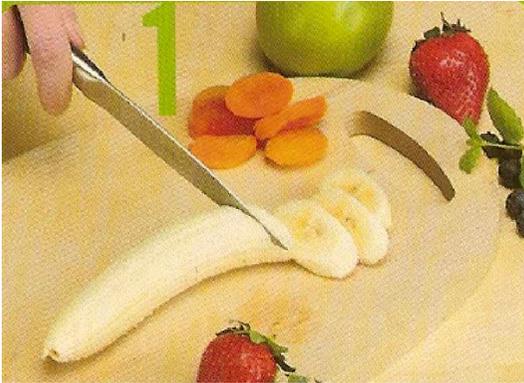
- Prendre deux grosses cuillères de la mesurette (26 gr) de protéine.
- Agitez !
- Pensez à utiliser un récipient étanche avant de l'agiter !
- Vous pouvez aussi utiliser un fouet ou un mixeur, comme par exemple le shaker herbalife.

**Comment préparer un shake, mode gourmet ?**



**Procurez-vous un mixer électrique, votre préparation sera plus onctueuse et crémeuse.**

## Première étape :

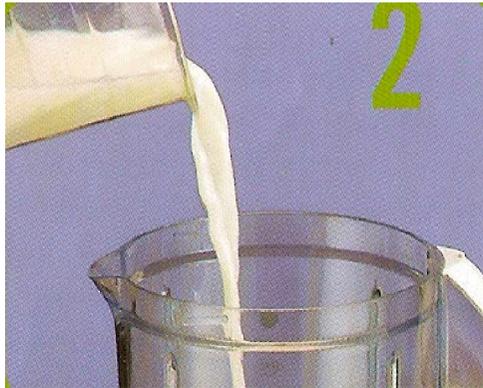


Coupez les ingrédients **solides**.

Fruits à choix, en **quantité raisonnable**, 3 dattes ou 3 noix ou 4 noisettes ou 1 c. à c. de raisins secs (ou autres fruits secs) ou 1 c. à c. de noix de coco râpée ou 1 c. à c. de graines (tournesol, courge, lin, sésame), 2 c. à s. de son d'avoine, etc.

Versez-les dans le mixeur et mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux et crémeux.

## Deuxième étape :



Ajoutez les ingrédients **liquides**.

Un shake remplaçant un repas devrait contenir **250 ml de lait écrémé**.

A la place du lait, vous pouvez varier et utiliser des jus de fruits coupé avec de l'eau, des yogourts, des compotes de fruits, du fromage blanc 0%, du sérum maigre...



## Nos Salades d'été rafraîchissantes

### Vinaigrette Herbalife :

3 c. à s. d'huile d'arachides  
1 c. à s. de vinaigre de framboises  
½ c. à c. de F1 **saveur Fraise**  
1 échalote hachée finement  
herbettes (facultatif).

### Pour votre salade, au choix :

Salade mixte  
Frisée, rampon, tomate, mozzarella, etc....



### Vinaigrette Herbalife :

3 c. à s. d'huile d'olive  
1 c. à s. de vinaigre balsamique  
1 échalote hachée finement  
½ cuillère mesurette de F1 **saveur Vanille.**

### Pour votre salade, au choix :

Radis  
Maïs  
Salade mixte, tomate, carotte, etc....

### Vinaigrette Herbalife :

yogourt maigre  
huile d'arachide  
vinaigre au choix  
épices à salade, herbes de Provence et autre choix  
½ cuillère à café de F1 **saveur Vanille.**

### Pour votre salade au choix :

Poivron rouge  
Concombre, tomate, etc....

Prenez des légumes au choix qui vous font plaisir.

**Soyez inventif !!!!!**

### Taboulé :

1 taboulé 495 gr (Migros)  
2 cuillères à soupe bombées de protéine vanille ou fraises de F1  
Un peu de sauce tomate  
Mettre dans un bol la sauce du taboulé, ajoutez un peu de sauce tomate (la valeur de 3 à 4 cuillère à soupe) + 2 cuillères à soupe bombées de protéine.  
Mélangez bien le tout et ajoutez le taboulé. Laissez poser selon le mode d'emploi du taboulé.

Mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux, au besoin rajoutez de l'eau si nécessaire.

Si vous le laissez reposer un moment, il sera un peu plus nourrissant du fait que la protéine de soja aura gonflé.

On peut aussi rajouter un à deux glaçons (au choix) très agréable en été.

### Troisième étape :



Ajoutez la protéine Formula 1 et Formula 3 (selon votre programme).



**Astuce No 1 :** Si vous ajoutez du café en poudre ou du chocolat à boire, dissolvez d'abord la poudre dans un peu d'eau et ajoutez le mélange à l'étape 2 (p. 3).

**Astuce No 2 :** Ne perdez pas une goutte de votre Shake. Ajoutez 2 ou 3 glaçons dans votre mixeur, mixez pendant quelques secondes et vous obtiendrez de la « glace pilée » que vous pourrez ajouter à votre Shake.

- **Pour un contrôle de poids :** 2 x par jour
- **Pour la stabilisation, le bien-être :** 1 x par jour
- **Pour prendre de la masse musculaire, à prendre en dessert après les repas :** 3 à 5 x par jour
- **Pour les sportifs, à prendre avant et après l'entraînement :** 3 à 5 x par jour

## Petit déjeuner :

Etes-vous de ces millions de personnes qui sautent régulièrement le petit déjeuner ? Avez-vous des petits creux en milieu de matinée ?

Il ne fait aucun doute que le **petit déjeuner** est considéré par la plupart d'entre nous comme **le repas le plus important de la journée**. Il nous met de bonne humeur, mais les recherches indiquent que notre organisme a également besoin d'un petit déjeuner consistant pour conserver un niveau d'énergie optimal tout au long de la journée.

Les shakes Herbalife font un petit déjeuner **délicieux et nutritif** ! Essayez certaines de nos recettes élaborées pour le petit déjeuner. Vous serez sûr(e) de bien commencer la journée. N'oubliez pas, que préparer un shake pour le petit déjeuner ne prend pas plus de temps que de préparer une tasse de café.

Faites le **plein d'énergie le matin** avec un délicieux shake et maîtrisez votre appétit tout au long de la journée.

## IDEES DE RECETTES

Vous allez trouver des idées de recettes plus succulentes les unes que les autres, alors faites-vous plaisir ! **Mélangez tous les ingrédients et mixez.**

**Il est très important de varier vos repas, selon vos envies, vos goûts, et les saisons.**

### Fraîcheur fruits rouge 245 calories

Stimulez vos sens grâce à ce shake cocktail de fruits rafraîchissant. Le goût acidulé des jus de fruits rouges et du citron éveille les sens, tandis que la fraise apporte douceur et onctuosité.

2 cuillères mesurette de F1 **savoir Fraise**  
1 jus de citron  
250 ml de jus de fruits coupé avec de l'eau.



### Petit déjeuner Energie 293 calories

Convient tout à fait lorsqu'une longue et dure journée vous attend. Ce petit déjeuner consistant vous apporte vos céréales dans un shake.

2 cuillères mesurette de F1 **savoir Chocolat**  
3 pruneaux, 2 c. à s. de son d'avoine  
250 ml de lait de soja.

### Sur le pouce 276 calories

Une sensation de fraîcheur accompagnée d'une surprenante touche épicée. C'est le moyen idéal pour commencer votre journée en pleine forme.

2 cuillères mesurette de F1 **savoir Cappuccino**

250 ml jus d'orange **non sucré** coupé avec de l'eau. 3 abricots secs.

## Velouté Fraîcheur

**Mixez** : ½ concombre, 1 poivron, 1 avocat, du persil, 1 zeste de citron, une pincée de sel. Ajoutez 2 cuillères mesurette de F1 **savoir Fraise**.

## Potage de nos jardins

Cuire 100 ml d'eau avec 250 gr de légumes à choix : poireau, carotte, céleri, etc..

Salez avec 1 cube de bouillon sans graisse

Retirez du feu, mixez le tout, ajoutez du persil, et 8 cuillères mesurette de F1 **Formula 3 (neutre)**

Servir avec quelques croûtons dans les assiettes.

## Spécial salé

**Dans un bol :**

Versez 250 ml de jus de tomate ou de carotte, un peu de Tabasco, de l'ail lyophilisé et un peu de poivre.

Mixez avec 2 cuillères mesurette de F1 **savoir Vanille**.

Selon votre envie, ajoutez du persil frais ou du basilic (1 à 2 glaçons) facultatif.

## Jus de tomate

2 cuillères mesurette de F1 **parfum Vanille** ou de **Formula 3 (neutre)** 250 ml de jus de tomate ou de carotte, un peu de Tabasco, de l'ail lyophilisé et un peu de poivre. On peut rajouter du persil frais et du basilic.



## A déguster avec des petits légumes crus, coupés en bâtonnets «dip»

### Sauce de base :

200 gr de séré maigre ou blanc battu 0%

Ajoutez 2 cuillères mesurette de **Formula 3 (neutre)**

sel, poivre, vinaigre ou citron si épais, un peu de lait.

Curry - basilic - ail & fines herbes, etc....

Dégustez cette préparation avec vos légumes.

## Hamburgers Végétariens

Ingrédients :

1 morceau de tofu, 1 œuf, 1 c. à s. de moutarde

Sauce soja, condiments, sel - poivre, panure.

Faire revenir des légumes de saison à la poêle, ex :

½ poivron, 1 petit poireau, 1 carotte, fines herbes et oignon.

Râpez le tofu à la râpe à rösti, ajoutez l'œuf, mélangez aux légumes refroidis.

Ajoutez 2 cuillères mesurette de F1 **Formula 3 (neutre)** et assaisonnez.

Formez les hamburgers en les passant dans la panure. Les dorer dans une poêle avec un peu de matière grasse.

## Soupe aux légumes

Préparez une soupe aux légumes sans pomme de terre. Ajoutez 2 cuillères mesurette de **Formula 3 (neutre)** dans 300 ml de votre soupe et du persil.

## Velouté de courge à la Saviésanne

Ail frais - courge ou potiron - jus de citron - curry - sel - poivre - ciboulette coupée aux ciseaux pour déco.

Faire revenir l'ail en tranches. Ajoutez la courge en cubes et, à petit feu l'éteuvez dans son propre jus. Ajoutez de l'eau pour obtenir la consistance souhaitée.

Laissez mijoter quelques minutes pour lier le tout. Mixez une première fois.

Ajoutez le curry, le jus de citron, sel et poivre.

Ajoutez 2 cuillères mesurette de **Formula 3 (neutre)** sans cuire.

Mixez une deuxième fois si besoin. Réajustez les épices selon vos goûts.

Servir avec la ciboulette et 1 c. à c. de fromage frais.

Cette soupe peut se garder toute prête au frigo 1 à 2 jours.



## Velouté d'épinards à la Saviésanne

Pour 4 personnes.

1 gousse d'ail hachée, 1 oignon haché, épinards congelés (ou frais).

600 ml de bouillon de légumes sans graisse, 2 c à c. de jus de citron, 2 c à c. de miel, sel et poivre.

Faire revenir ail et oignon, ajoutez les épinards congelés ou frais, portez à ébullition sans que ça n'attache au fond !

Retirez du faitout et réservez au chaud.

Ajoutez le bouillon, le miel et le jus de citron. Laissez mijoter 10 minutes env. Remettre les épinards dans le faitout et mélangez le tout.

Portez à ébullition. Salez, poivrez.

Ajoutez 8 cuillères mesurette de **Formula 3 (neutre)** juste avant de servir et bien mélangez.

Cette soupe peut se garder toute prête au frigo 1 à 2 jours.



## Assiette de légumes

Cuire des légumes à la vapeur ou à l'étouffée, de préférence des légumes verts (Brocoli, chou-fleur, champignons frais, concombre, endive, épinards, fenouil, germes de soja, haricots verts, laitue, poivron, radis).

Mettre les légumes dans une assiette, avec un peu d'eau du reste de cuisson, rajoutez de l'eau pour obtenir 200 ml et mettre un peu de bouillon dégraissé.

Ajoutez 2 cuillères mesurette de **Formula 3 (neutre)** ou F1 **parfum Vanille**, mélangez sur vos légumes.

## Velouté Forestier

**Mixez** : 200 gr de champignons cuits avec 50 ml de jus de cuisson. Ajoutez 1 c. à s. de fromage blanc maigre, sel - poivre.

Et 2 cuillères mesurette de F1 **saveur Vanille**.

## Cappuccino matinal 432 calories

Une alternative idéale au petit déjeuner avec café. Ce shake copieux combine les deux ! Une option appétissante pour tous ceux qui pensent que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée.

2 cuillères mesurette de F1 **saveur Cappuccino**

150 gr de yogourt bio, 30 gr de corn flakes

2 c. à s. de son d'avoine

100 ml de lait demi-écrémé.

## Réveil actif 364 calories

Onctueux et fruité, c'est le shake idéal pour bien démarrer la journée. L'œuf offre une texture crémeuse, tandis que la banane apporte l'énergie.

2 cuillères mesurette de F1 **saveur Vanille**

½ banane, 1 œuf, 2 c. à s. de son d'avoine

250 ml jus d'orange **non sucré**, coupé avec de l'eau.

## Délice du dimanche 262 calories

Ce shake ravivera vos sens et stimulera vos papilles. Léger et rafraîchissant. Quelle meilleure manière de commencer votre dimanche ou tout autre jour !

2 cuillères mesurette F1 **saveur Vanille**

1 petite banane, 1 c. à c. d'amande en poudre

150 ml d'eau.

## La poire belle Hélène

125 ml de jus de poire et de jus de pomme

100 ml d'eau

1 poire, 3 gouttes d'essences d'amande

2 cuillères mesurette de F1 **saveur Chocolat**

Glaçons (facultatifs)



## Sensation à la fraise

125 ml de jus de fruit, 100 ml d'eau

1 petit bol de fraises fraîches, 1abricot

2 cuillères mesurette de F1 **saveur Fraise**.

## Shake à la pomme

1 petite pomme ou ¼ de compote de pomme

½ c. à s. de cannelle, 1 pincée de noix de muscade

125 ml de jus de pomme, 100 ml d'eau

2 cuillères mesurette de F1 **saveur Vanille**.



## OU ENCORE... DES RECETTES MAISON

### Vite préparées, mettre le tout dans le mixeur... et dégustez !

3 pruneaux congelés, une craquette Burger Sésam (Denner) avec 100 ml d'eau, ajoutez 1 c. à c. de graines de lin, 2 c. à c. de graines de tournesol. 2 cuillères mesurette de F1 **saveur Fraise**.

1 pomme, 1 yogourt noix de coco avec pépites de chocolat (Migros) 100 ml lait allégé et ajoutez 2 cuillères mesurette de F1 **saveur Cappuccino**.

1 orange, ½ yaourt nature, 2 c.à c. de confiture avec 100 ml de lait. 2 cuillères mesurette de F1 **saveur Cookies** et verser sur 2 à 3 c. à s. de céréales complètes.

1 pomme, 1ananas 2 c. à c. de noix de coco en poudre avec 100 ml d'eau. Ajoutez 1 cuillère mesurette de F1 **saveur Vanille** et 1 cuillère mesurette de F1 **saveur Fruit Tropical**.

1 petite banane avec 100 ml de jus d'ananas et 100 ml d'eau . un peu de cannelle, du poivre, une pincée des 5 épices Chinoises. 2 cuillères mesurette de F1 **saveur Vanille**.

1yogourt nature avec 2 à 3 pruneaux  
1 c. à s. de miel ou mélasse, ajouter 1 cuillère mesurette de F1 **saveur Cookies**, 1 cuillère mesurette de F1 **saveur Tropical**.

### Simplicité

Mélangez 250 gr de yogourt nature maigre avec 2 cuillères mesurette de préparation de F1 **saveur Cookies**.

## DINER

Les dîners pris sur le pouce sont souvent des **sandwichs gras**, des **frites** ou des **sodas** très riches en calories. Ils ne parviennent d'ailleurs pas toujours à vous rassasier ! Comment être sûr (e) que vous apportez à votre organisme tous les nutriments essentiels dont il a besoin pour bien fonctionner ?

**N'oubliez pas**, un shake remplace parfaitement un repas nutritif, et se mange aussi rapidement qu'un sandwich !

Ajoutez un peu de piquant à votre pause dîner.

Faites-vous plaisir avec une belle salade colorée ou une soupe et ensuite prenez votre shake.

### Mélangez tous les ingrédients, mixez et dégustez !!!

### Banana

**Mixez** : 250 ml de lait de soja, ¼ de banane, ajoutez 2 cuillères mesurette de F1 **saveur Vanille**.

### Amanda

**Mixez** : 250 ml de lait de soja, ¼ de banane, 2 gouttes d'extrait d'amandes amères et ajoutez 2 cuillères mesurette de F1 **saveur Vanille**.

### Créole

**Mixez** : 250 ml de lait de soja, quelques gouttes d'extrait de caramel, un trait de rhum, ajoutez 2 cuillères mesurette de F1 **saveur Vanille**.

### Le Fraisier

**Mixez** : 250 ml de lait de soja, ½ yogourt aux fruits rouges, ajoutez 2 cuillères mesurette de F1 **saveur Fraise**.

### Macumba

**Mixez** : 250 ml de lait de soja, un rien de Grand Marnier et ajoutez 2 cuillères mesurette de F1 **saveur Chocolat**.

### Moka

**Mixez** : 250 ml de lait de soja avec 2 c. à c. de café soluble décaféiné et ajoutez 2 cuillères mesurette de F1 **saveur Capuccino**

### Choco - Choco

**Mixez** : 250 ml de lait de soja, ¼ de banane, ajoutez 2 gouttes d'extrait d'amandes amères et 2 cuillères mesurette de F1 **saveur Chocolat**.

### Tête au choco

**Mixez** : 250 ml de lait de soja avec 2 c. à c. de café soluble, ajoutez 1cuillère mesurette de F1 **saveur Vanille** et 1 cuillère mesurette de F1 **Chocolat**.

### Doudou

**Mixez** : 250 ml de lait de soja avec ¼ de banane, un trait de sirop de fraise et ajoutez 1cuillère mesurette de F1 **saveur Fraise** et 1cuillère mesurette de F1 **saveur Vanille**.

## ENVIE DE MANGER SALE ...

### Quelques idées de recettes salées

#### Soupe Chinoise

1 paquet de nouilles chinoises Nissin (Migros) curry ou poulet, comptez 600 ml par paquet, tapotez avant d'ouvrir le paquet, de façon à briser les nouilles. Portez à ébullition 600 ml d'eau.

Versez les nouilles chinoises, cuire 2 min, retirez du feu. Ajoutez le paquet d'épices chinoises, mettre 2 cuillères à mesurette de **Formula 3 (neutre)**, délayez avec un fouet.



1 cuillère mesurette de F1 **saveur Fraise**  
1 cuillère mesurette de F1 **Cookies.**

**Mixez :** 1 pomme, ajoutez ½ yogourt nature, 125 ml d'eau.  
1 cuillère mesurette de F1 **saveur Fruit Tropical**  
1 cuillère mesurette de **Cookies.**



**Mixez :** 125 ml d'eau, 2 c. à c. de noix de coco râpée.  
1 cuillère mesurette de F1 **saveur Chocolat**  
1 cuillère mesurette de F1 **saveur Cappuccino**  
Versez sur une petite banane coupée en morceaux.

**Mixez :** 1 pomme, émiettez 2 pains croustillants complets (Burger Sésame Denner)  
Ajoutez 200 ml d'eau, un peu de cannelle en poudre et 1 c. à c. de café soluble.  
1 cuillère mesurette de F1 **saveur Cappuccino**  
1 cuillère mesurette de F1 **saveur Vanille**

**Mixez :** 200 ml de jus d'orange sanguine, 50 ml d'eau  
1 cuillère mesurette de F1 **saveur Fraise**  
1 cuillère mesurette de F1 **Cookies.**  
Versez sur une pêche coupée en morceaux.

### Pomme - Cannelle

Cuire des pommes à gâteau. Mixez, laisser refroidir.  
Ajoutez 2 cuillères mesurette de F1 **saveur Vanille.**  
Saupoudrez de cannelle.

### Choco - coco

1 yogourt chocolat - noix de coco.  
Ajoutez 2 cuillères mesurette de F1 **saveur Chocolat**



### Birscher sans sucre

250 ml de lait de soja (ou écrémé)  
2 cuillères mesurette de F1 **saveur Chocolat**  
Mixez tous les ingrédients et versez sur 2 fruits frais (poire, pomme) coupés en morceaux.

### Poires au Chocolat

Un yogourt chocolat noix de coco  
2 cuillères mesurette de F1 **saveur Chocolat.** Mélangez 1 poire coupée en morceau  
un peu de jus de citron, (évite de noircir), mélangez le tout.

## LES MILK SHAKES AU LAIT DE SOJA (ou lait écrémé)

### Grand Café :

**Mixez :** 250 ml de lait de soja avec ¼ de banane, ajoutez 1 c. à c. de café soluble  
décaféiné et 2 cuillères mesurette de F1 **saveur Vanille,** servir très frais.

### Cocktail de fruits 214 calories

Fort en goût, stimulant et très fruité. Un mélange raffiné d'ananas et d'abricots secs  
rehaussé d'une pointe de vanille crémeuse.  
2 cuillères mesurette de F1 **saveur Vanille**  
3 tranches d'ananas (100g), 3abricots secs  
100 ml jus d'orange non sucré, 150 ml d'eau.



### Cappuccino Perse 277 calories

Lorsque vous êtes tentés par un café, essayez cette version extra crémeuse ! Un  
cappuccino agrémenté de dattes sucrées, toujours très nutritif, le déjeuner exotique idéal.  
2 cuillères mesurette de F1 **saveur Cappuccino**  
250 ml de lait demi-écrémé, 3 dattes.

### Chocolat Gingembre 192 calories

Un cadeau pour les amoureux du chocolat. Le piquant du gingembre aiguise le goût du  
chocolat.  
Auriez-vous soupçonné pouvoir vous faire autant plaisir avec si peu de calories ?  
2 cuillères mesurette de F1 **saveur Chocolat**  
1 morceau de gingembre, 1 c. à c. de chocolat à boire  
250 ml d'eau.

### Suprême de tomate 248 calories

Découvrez de nouvelles sensations avec cette alternative savoureuse.  
Cette association inattendue de vanille et de tomate. Osez l'essayer !  
2 cuillères mesurette de F1 **saveur Vanille**  
250 ml de soupe de tomate, 1 c. à c. d'amandes en poudre.

### Shake au fromage blanc 149 calories

La note acidulée des fruits est parfaitement équilibrée par le crémeux et la texture du  
fromage blanc. Avec ce shake vous prenez vraiment soin de vous !  
125 ml d'eau  
30 gr de fromage blanc allégé  
1 cuillère mesurette de F1 **saveur Vanille**  
1 cuillère mesurette de F1 **saveur Fruit Tropical.**

## Si votre repas de la veille a été un peu festif !!!!

La plupart de ces recettes sont **légères et facile à digérer**, idéales pour les lendemains  
de repas festifs. Elles sont donc idéales pour contrôler son poids.

**Mixez :** 1orange avec 125 ml de thé à la cannelle froid légèrement sucré (sucre de canne  
idéal) et 125 ml de lait  
2 cuillères mesurette de F1 **saveur Chocolat.**

**Mixez :** 1 mandarine avec 125 ml d'eau et 2 cm de massepain.  
2 cuillères mesurette de F1 **saveur Vanille.**

**Mixez :** 1 mandarine, 1 kiwi, ½ mirabelle avec 125 ml eau.  
 2 cuillères mesurette de F1 **saveur Cookies**.  
 Versez le tout dans un petit bol avec des corn flakes « fitness nature de Nestlé ».  
**Mixez :** 1 poire, avec 125 ml d'eau et un peu de cannelle.  
 2 cuillères mesurette de F1 **saveur Chocolat**.  
 Coupez une petite banane en morceau dans un bol et versez la préparation dessus.

**Mixez :** 2 mandarines avec 125 ml d'eau.  
 1 cuillère mesurette de F1 **saveur Cookies**.  
 1 cuillère mesurette de F1 **saveur Fruit Tropical**.  
 Versez dans un bol.

**Mixez :** 2 sésames Burger (biscottes Denner) avec 125 ml d'eau et 2 c. à c. de confiture ou miel.  
 2 cuillères mesurette de F1 **saveur Fraise**.  
 Versez dans un bol sur une petite banane coupée et mélangez.

## SPORT



Les besoins nutritionnels de votre organisme augmentent lorsque vous pratiquez une activité physique. C'est la raison pour laquelle la société Herbalife a développé une gamme de produits nutritionnels pour les sportifs, les Powershakes.

**Energie :** Pour que votre corps vous donne les meilleurs résultats, vous devez entretenir votre « réserve d'énergie » c'est-à-dire vos muscles.

**Réserves d'énergie :** Réapprovisionnez vos muscles lorsqu'ils sont le plus réceptifs. (dans les 30 minutes après l'effort)

**Réparez :** Il vous faut des protéines pour réparer les dégâts causés sur vos muscles lorsque vous faites de l'exercice.

**Récupérez :** Apportez des antioxydants à votre organisme. Ils aident à réduire le temps de récupération en luttant contre les dommages causés par les radicaux libres lors de l'activité physique.

## Crème au Chocolat

Mixez 125 ml de lait froid (ou eau, plus léger) avec 2 cuillères mesurette de F1 **saveur Chocolat** jusqu'à l'obtention d'une crème.  
 Versez dans un bol et y ajouter des fruits de saison.

## Glace Sorbet

Mixez des baies des bois congelées (comptez 1 tasse par personne). Ajoutez de la crème light ou yogourt (selon les fruits) avec 1 c. à c. de sucre glace jusqu'à l'obtention d'une masse onctueuse. Ajoutez 2 cuillères mesurette de F1 **saveur Vanille** ou de F1 **saveur Fruit Tropical**.

On peut prendre d'autres fruits congelés pour cette préparation.  
 1 blanc d'œuf ajouté à votre glace, vous permettra de la congeler (évite les cristaux).



## Tiramisu (pour 1 personne)

Imbibez quelques biscuits (pèlerines) avec 1 c. à c. de café fort.  
 Mélangez 200 gr de fromage blanc maigre avec 1 c. à c. de café soluble Ajoutez 2 cuillères mesurette de F1 **saveur Capuccino**.  
 Nappez les biscuits.  
 Laissez reposer quelques minutes au frigo et dégustez.

## Recette de Noël

**Mixez :** 1 tasse de lait, 1 tasse de pomme congelée en tranche, 1 pincée de cannelle, 1 pincée de muscade, 1 pincée de poudre de clous de girofle, ½ c. à c. d'essence de vanille, 4 cubes de glace.  
 2 cuillères mesurette de F1 **saveur Vanille**.

## Muffins Herbalife

¾ tasse de son (All Bran), ¾ de tasse de lait, ¾ tasse de farine, 6 cuillères mesurette de F1 **arôme (au choix)**, 2 ½ c. à c. de poudre à lever, 1 œuf.  
 Faire tremper le son dans le lait 5 min. Tamisez la farine, la Formula 1 et la poudre à lever. Batre l'œuf, ajoutez le son dans le lait.  
 Mélangez rapidement avec la préparation de farine. Versez dans 6 grands moules à muffins bien graissés. Cuire au four à 180°C pendant 15 min.

## Des recettes aux 2 parfums à déguster à la cuillère, dans un bol.

**Mixez :** 1 petite banane, 2 c. à c. de confiture ou miel.  
 250 ml de lait de soja (mieux si enrichi de calcium) avec  
 1 cuillère mesurette de F1 **saveur Chocolat** et cuillère mesurette de F1 **saveur Vanille**.

**Mixez :** 1 kiwi, 1 petite banane, 1 mandarine  
 125 ml d'eau et ½ yogourt nature.  
 Ajoutez 1 cuillère mesurette de F1 **saveur Fraise** et  
 1 cuillère mesurette de F1 **saveur Fruit Tropical**.

**Mixez :** 1 petite banane, ajoutez 2 c. à c. de confiture de pruneaux.  
 Complétez avec ½ yogourt nature, 125 ml d'eau.

### Délice d'été

200 ml de jus de fruit rouge  
50 ml dl d'eau, ½ yogourt fraise  
2 cuillères mesurette de F1 **saveur Fraise**  
1 petite tasse de fraise fraîche.

### Délice Mente - Chocolat

2 cuillères mesurette de F1 **saveur Chocolat**  
100 ml d'eau  
150 ml de lait de soja  
1 c à s. de sirop de menthe, ½ c à c. de cacao non sucré.

### Shake Vanille – Miel 250 calories

2 cuillères mesurette de F1 **saveur Vanille**  
250 ml de lait écrémé  
1 c. à s. de miel, ½ c à s. extrait de vanille et noix de muscade.



### Shake Bounty 230 calories

2 cuillères mesurette de F1 **saveur Fruit Tropical**  
100 gr de yogourt à la noix de coco  
100 ml de lait écrémé.

### Shake Pina Colada

2 cuillères mesurette de F1 **saveur Vanille**  
200 ml de lait de soja  
4 à 5 morceaux d'ananas  
100 ml de lait de coco.

### Rêve de Pêche 250 calories

2 cuillères mesurette de F1 **saveur Vanille**  
250 ml de lait écrémé  
1 pêche, 1 à 2 glaçons (facultatif).



### Kiwi

125 ml de jus d'orange, 100 ml de jus d'ananas, 50 ml d'eau.  
1 kiwi et 2 cuillères mesurette de F1 **saveur Vanille**.



### Orchidée

125 ml de jus d'ananas, 100 ml d'eau, 4 à 5 fraises fraîches (ou surgelées) et 2 cuillères mesurette de F1 **saveur Fraise**.

### Pêche - Cognac

250 ml de lait écrémé.  
2 cuillères mesurette de F1 **saveur Fruit Tropical**  
1 c. à c. d'essence de cognac, 1 pêche.

Grâce à nos Powershakes spécifiquement formulés, et à leur apport calorique variable, vous êtes sûr(e) d'apporter à votre organisme tout ce dont il a besoin à chaque étape de l'exercice physique. **Mélangez tous les ingrédients et mixez.**

### Powershake 252 Calories

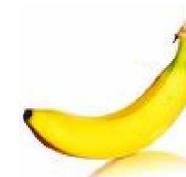
Un shake rafraîchissant avec un goût envoûtant de fruits tropicaux. **Idéal après l'entraînement.** Sa consistance onctueuse est un régal !

1 cuillère mesurette de F1 **saveur Vanille**  
1 cuillère mesurette de F1 **saveur Fruit Tropical**  
1 mangue de grosseur moyenne, 250 ml jus de fruit.

### Powershake 329 Calories

Chocolat, fruits et noix dans un shake ! Une alliance de saveurs et de lait de soja qui augmente le contenu en protéines.

1 cuillère mesurette de **Formula 3 (neutre)**  
1 cuillère mesurette de F1 **saveur Chocolat**  
3 dates, 4 cerneaux de noix  
250 ml de lait de soja.



### Powershake 284 calories

Vaste choix si vous souhaitez remplir vos réserves d'énergie avant de faire de l'exercice. Contient de la banane, très riche en glucides et source d'énergie immédiate. Le mélange chocolat banane remporte un vif succès.

1 cuillère mesurette de **Formula 3 (neutre)**  
1 cuillère mesurette de F1 **saveur Chocolat**  
½ banane, 250 ml de lait écrémé.

### Powershake 344 calories

Ce shake peut être pris idéalement avant toute activité sportive. En effet il contient du jus de fruit dilué, source immédiate d'énergie. Ce délicieux mélange prêt à être consommé, contient des fruits secs et des noix, riches en énergie, et un jus de fruit rafraîchissant.

1 cuillère mesurette de **Formula 3 (neutre)**  
1 cuillère mesurette de F1 **saveur Vanille**  
3 dates, 3 abricots secs, 1 c. à c. d'amandes en poudre  
150 ml de jus d'orange **non sucré**  
100 ml d'eau.

### Powershake 431 calories

Un choix de qualité pour ceux et celles qui pratiquent un **sport de haut niveau** ! Faites le plein de calories nutritives, après une séance de sport intense, avec ce shake riche, au délicieux parfum fruit tropical. La forte concentration de protéines aide à réparer les dommages causés aux cellules musculaires lors d'exercices physiques intenses.

1 cuillère mesurette de **Formula 3 (neutre)**  
1 cuillère mesurette de F1 **saveur Fruit Tropical**  
1 petite banane, 3 tranches (100gr) d'ananas  
250 ml de lait de chèvre (ou soja).

Que vous soyez adeptes de la course, du vélo ou autre sport, si vous souhaitez être au maximum de vos capacités, le Powershake est fait pour vous !

## OCCASIONS SPECIALES !!!!

Quand tout le monde autour de vous se jette sur les gâteaux à la crème, pourquoi ne pas vous laisser vous-même tenter par une de nos recettes spéciales ?

Elaborés pour vous rappeler **vos desserts préférés**, nos recettes spéciales sont riches en ingrédients « à éviter ». Du chocolat et gingembre à la compote de pomme et la glace à la vanille allégée !

Vous surveillez votre alimentation, mais ce n'est pas une raison pour avoir une alimentation monotone. Nos shakes vous permettent de vous faire plaisir tout en apportant à votre organisme les nutriments essentiels.

Alors n'ayez plus peur de résister au gâteau à la carotte, la tarte aux pommes ou encore la mousse au chocolat, façon Herbalife, bien sûr !

## Mélangez tous les ingrédients, mixez et dégustez !!!!!

### Mousse marbrée chocolat 176 calories

Battez-la au fouet puis laissez-la reposer toute une nuit au réfrigérateur. Vous serez étonné(e) du résultat. Une mousse onctueuse mariée à la douceur de la poire.

2 cuillères mesurette de F1 **saveur Chocolat**  
1 poire mixée, 1 blanc d'œuf et 100 ml de lait demi-écrémé.



### Shake gâteau à la carotte 230 calories

Faites-vous plaisir, ce shake est une véritable révélation pour vos sens. Le mélange des carottes cuites avec de l'eau donne un jus nutritif et rafraîchissant, relevé avec du gingembre pour titiller vos papilles.

2 cuillères mesurette de F1 **saveur Vanille**  
1 petite carotte cuite, 25 gr de raisins secs, 1 morceau de gingembre confit  
100 ml jus d'orange non sucré  
100 ml d'eau.

### Crème dessert cappuccino 244 calories

La subtile combinaison de la glace vanille allégée et de la Formula1 saveur Cappuccino agrémentée d'une touche d'essence d'amande. Ce shake est le trésor des amoureux du café. Si vous aimez votre café surmonté de crème, vous avez trouvé le shake idéal pour le remplacer.

2 cuillères mesurette de F1 **saveur Cappuccino**  
100 ml (1 boule) de glace vanille allégée  
150 ml de lait demi-écrémé  
Une goutte d'essence d'amande.

### Douceur des Iles 217 calories

Un vrai plaisir riche en protéines, aux parfums des Caraïbes. Relaxez-vous et appréciez le parfum des tropiques. L'idéal pour donner du pep's à une journée chaude d'été !

1 cuillère mesurette de F1 **saveur Vanille**  
1 cuillère mesurette de F1 **saveur Fruit Tropical**  
250 ml jus d'ananas coupé avec de l'eau.

### Shake Exotique

2 cuillères mesurette de F1 **saveur Fruit Tropical**  
60 ml de jus d'ananas  
2 c. à s. d'ananas, 1 c. à s. de lait de coco  
150 ml de jus d'orange.

### Pomme Cannelle

2 cuillères mesurette de F1 **saveur Vanille**  
250 ml de jus de pomme coupé avec de l'eau  
½ à 1 c. à c. de cannelle en poudre.

### Shake de Yogourt

2 cuillères mesurette de F1 **saveur Fraise**  
250 ml de yogourt 0% abricot  
50 ml de yogourt 0% frais  
100 ml de jus d'orange.

### Délice de Macaron

2 cuillères mesurette de F1 **saveur Cookies**  
½ à 1 c. à c. de poudre de cacao non sucrée  
½ banane, 2 ou 3 macarons  
1 yogourt nature.

### Shake Crème Glacée

2 cuillères mesurette de F1 parfum à choix : **Vanille - Fraise - Fruit Tropical**  
100 ml de jus de fruit  
150 ml d'eau  
1 c. à s. de fruits ou crème de soja.

### Shake Soja - Coco

2 cuillères de F1 parfum à choix **Vanille - Chocolat - Cookies.**  
½ c à c. de poudre de noix de coco  
150 ml de lait de soja et 100 ml d'eau.

