HERBALIFE NUTRITION

Ricette di frullati

Share a Shake

HERBALIFE NUTRITION

Indice

Sharbat alla rosa 06
Delizia al cocco 08
Classico anguria e formaggio 10
Caffè lentisco 12
Shake “a tutta fibra” 14
Delizia con sorpresa 16
Fresco zenzero 18
Delizia allo yogurt 20
Prelibatezza di visciole 22
Delizia verde 24
Frullato mela limone e zenzero 26
Frullato torta di carote 28
Sapore d’oriente 30
Trionfo di frutta 32
Rosso amore 34
Frullato mela e cannella 36
Frullato vaniglia e carota 38
Delizia alla mela verde 40
Frullato mandorle e pesca 42
Frullato Velluto Rosso 44
Frullato visciole e formaggio 46
Frullato Chai e banana 48
Delizia pistacchio e formaggio 50
Frullato melagrana e menta 52
Frullato fragola e kiwi 54
Frullato tè e cannella 56
Binomio perfetto 58
Frullato composta di mele e melassa 60
Frullato zucca e banana 62

Scegli ogni giorno un gusto nuovo per i tuoi frullati

Questa raccolta di ricette è nata pensando a te e ai tuoi obiettivi. Abbiamo voluto creare frullati che delizino il palato e offrano all'organismo la nutrizione di cui ha bisogno. Gli abbinamenti di sapori e le consistenze di molte ricette sono opera del celebre chef Eyüp Kemal Sevinç, che ha collaborato alla stesura di questa raccolta.

I frullati che ti proponiamo sono buoni da gustare, semplici da preparare e perché no…anche belli da vedere. Continua a seguire il tuo piano per uno stile di vita sano e attivo: ai frullati abbiamo pensato noi!

Share a Shake

HERBALIFE NUTRITION

SHARBAT ALLA ROSA

HERBALIFE NUTRITION

Ingredienti (1 porzione)

250 ml d'acqua
3 cucchiai di acqua di rose
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Vaniglia**
1 misurino (14 g) di **Protein Drink Mix**

Istruzioni

Miscela gli ingredienti con un frullatore fino ad ottenere la consistenza desiderata. Servi immediatamente. Puoi guarnire con dei petali di rosa.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nell'acqua e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 16,5 g | **Calorie:** 151 kcal
Carboidrati: 12 g | **Grassi:** 3 g | **Fibre:** 3 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

DELIZIA AL COCCO

HERBALIFE NUTRITION

Ingredienti (1 porzione)

250 ml di latte parzialmente scremato (1,5% di grassi)
1 cucchiaio di cocco disidratato
1/4 di banana
1 cucchiaino di scorza d'arancia
1 cucchiaio di muesli semplice
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Cacao**

Istruzioni

Taglia a fette la banana e miscela con il latte nel frullatore. Quando la banana è ben sminuzzata, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata. Servi immediatamente. Puoi guarnire con della polvere di cocco.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nel latte e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 20,5 g | **Calorie:** 388 kcal
Carboidrati: 40 g | **Grassi:** 17 g | **Fibre:** 6 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

CLASSICO ANGURIA E FORMAGGIO

Ingredienti (1 porzione)

250 ml di latte parzialmente scremato (1,5% di grassi)
1,5 cucchiai di formaggio magro
3-4 gocce di lime
1 fetta di anguria della grandezza di un palmo,
4 foglie di menta fresca
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Vaniglia**

Istruzioni

Miscela gli ingredienti con un frullatore fino a ottenere la consistenza desiderata. Servi immediatamente. Puoi guarnire con delle foglie di menta fresca.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nel latte e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 21 g | **Calorie:** 306 kcal
Carboidrati: 37 g | **Grassi:** 8 g | **Fibre:** 3,3 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

CAFFÈ LENTISCO

Ingredienti (1 porzione)

250 ml di latte di soia
1 cucchiaio di caffè istantaneo
1 cucchiaio di resina di lentisco tritata
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Cacao**

Istruzioni

Miscela gli ingredienti con un frullatore fino a ottenere la consistenza desiderata. Servi immediatamente.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nel latte di soia e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 18 g | **Calorie:** 250 kcal
Carboidrati: 27 g | **Grassi:** 7 g | **Fibre:** 3,7 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

SHAKE “A TUTTA FIBRA”

Ingredienti (1porzione)

200 ml di latte parzialmente scremato (1,5% di grassi)
1 tazza di tè verde infuso in acqua fredda
8 more
2 cucchiai di crusca d'avena
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Cappuccino**

Istruzioni

Miscela gli ingredienti con un frullatore fino a ottenere la consistenza desiderata. Servi immediatamente. Puoi guarnire con dei frutti di bosco.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nel latte e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 24 g | **Calorie:** 359 kcal
Carboidrati: 40 g | **Grassi:** 10 g | **Fibre:** 10 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

DELIZIA CON SORPRESA

Ingredienti (1 porzione)

250 ml di latte parzialmente scremato (1,5% di grassi)
2 cucchiai di caprino morbido
6 foglie di spinaci freschi
1 cucchiaio di pinoli
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Vaniglia**

Istruzioni

Miscela gli ingredienti con un frullatore fino a ottenere la consistenza desiderata. Servi immediatamente.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nel latte e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 27 g | **Calorie:** 400 kcal
Carboidrati: 23 g | **Grassi:** 22 g | **Fibre:** 3,4 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

FRESCO ZENZERO

Ingredienti (1 porzione)

250 ml di succo di frutta
6 nocciole
3 foglie di menta fresca
1 pizzico di zenzero fresco grattugiato
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Frutti Tropicali**
1 misurino (6 g) di **Integratore Proteico in Polvere**

Istruzioni

Miscela gli ingredienti con un frullatore fino a ottenere la consistenza desiderata. Servi immediatamente. Puoi guarnire con delle foglie di menta fresca.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nel succo di frutta e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 16 g | **Calorie:** 309 kcal
Carboidrati: 43 g | **Grassi:** 7 g | **Fibre:** 4 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

DELIZIA ALLO YOGURT

Ingredienti (1 porzione)

250 ml d'acqua
3 cucchiai di yogurt magro
1 cucchiaio di avena
1 cucchiaino di scorza d'arancia
8 acini di uva passa
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Cacao**
1 misurino (6 g) di **Integratore Proteico in Polvere**

Istruzioni

Miscela gli ingredienti con un frullatore fino a ottenere la consistenza desiderata. Servi immediatamente. Puoi guarnire con della scorza d'arancia grattugiata.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nell'acqua e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 16 g | **Calorie:** 173 kcal
Carboidrati: 22 g | **Grassi:** 3 g | **Fibre:** 3 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

PRELIBATEZZA DI VISCIOLE

HERBALIFE NUTRITION

Ingredienti (1 porzione)

250 ml di composta di visciole
12 arachidi sgusciate
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Vaniglia**
1 misurino (6 g) di **Integratore Proteico in Polvere**

Ingredienti della composta di visciole
1 scodella di visciole

Preparazione della composta di visciole
Fai bollire una scodella di visciole in 1 litro d'acqua e lascia raffreddare. Filtra il tutto. Usa la parte acquosa come composta. Scarta i frutti o usali per un'altra ricetta.

Istruzioni

Miscela gli ingredienti con un frullatore fino a ottenere la consistenza desiderata. Servi immediatamente. Puoi guarnire con delle arachidi tritate.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nella composta di visciole e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 19 g | **Calorie:** 222 kcal
Carboidrati: 12 g | **Grassi:** 11 g | **Fibre:** 4 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

DELIZIA VERDE

Ingredienti (1 porzione)

250 ml di latte parzialmente scremato (1,5% di grassi)
1 kiwi medio (sbucciato)
2 fette d'ananas
4 foglie di spinaci freschi
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Vaniglia**

Istruzioni

Affetta il kiwi e l'ananas. Miscela gli ingredienti con un frullatore fino a ottenere la consistenza desiderata.
Servi immediatamente.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nel latte e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 21,3 g | **Calorie:** 447 kcal
Carboidrati: 77 g | **Grassi:** 8 g | **Fibre:** 8 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

FRULLATO MELA LIMONE E ZENZERO

HERBALIFE NUTRITION

Ingredienti (1 porzione)

250 ml di latte parzialmente scremato (1,5% di grassi)
1/2 mela
4 cucchiai di succo di limone
1 cucchiaio di zenzero (grattugiato)
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Vaniglia**

Istruzioni

Taglia la mela a fette. Miscela gli ingredienti con un frullatore fino a ottenere la consistenza desiderata. Servi immediatamente.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nel latte e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 18 g | **Calorie:** 253 kcal
Carboidrati: 29 g | **Grassi:** 7 g | **Fibre:** 3 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

FRULLATO TORTA DI CAROTE

Ingredienti (1 porzione)

250 ml di latte parzialmente scremato (1,5% di grassi)
1 carota media cotta a vapore (cotta e affettata)
1 cucchiaio di formaggio magro spalmabile
8 acini di uva
1 noce intera
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di cocco disidratato
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Vaniglia**

Istruzioni

Miscela gli ingredienti con un frullatore fino a ottenere la consistenza desiderata. Servi immediatamente. Puoi guarnire con della cannella.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nel latte e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 21 g | **Calorie:** 408 kcal
Carboidrati: 33 g | **Grassi:** 22 g | **Fibre:** 6,7 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

SAPORE D'ORIENTE

Ingredienti (1 porzione)

250 ml di sharbat
8-10 gelsi grandi
8 mandorle
1/2 cucchiaino di cannella
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Vaniglia**
1 misurino (6 g) di **Integratore Proteico in Polvere**

Ingredienti dello sharbat
8 prugne secche
Una manciata di uva passa

Preparazione dello sharbat
Fai bollire le prugne secche e l'uva passa in 1 litro d'acqua e lascia raffreddare.

Istruzioni

Miscela gli ingredienti con un frullatore fino a ottenere la consistenza desiderata. Servi immediatamente. Puoi guarnire con della cannella.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nello sharbat e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 17 g | **Calorie:** 201 kcal
Carboidrati: 13 g | **Grassi:** 9 g | **Fibre:** 4 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

TRIONFO DI FRUTTA

HERBALIFE NUTRITION

Ingredienti (1 porzione)

250 ml di latte parzialmente scremato (1,5% di grassi)
1/8 di mela
1/8 di pera
1/4 di fetta d'ananas
1 albicocca
1 cucchiaio di melone
1 noce intera
1/2 cucchiaino di cannella
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Vaniglia**

Istruzioni

Miscela gli ingredienti con un frullatore fino a ottenere la consistenza desiderata. Servi immediatamente. Puoi guarnire con della cannella.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nel latte e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 19 g | **Calorie:** 341 kcal
Carboidrati: 45 g | **Grassi:** 10 g | **Fibre:** 6 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

ROSSO AMORE

HERBALIFE NUTRITION

Ingredienti (1porzione)

250 ml di latte parzialmente scremato (1,5% di grassi)
3 visciole
3 more
3 lamponi
1/2 fetta di anguria (grande circa la metà del palmo di una mano)
4 foglie di menta fresca
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Vaniglia**

Istruzioni

Miscela gli ingredienti con un frullatore fino a ottenere la consistenza desiderata. Servi immediatamente. Puoi guarnire con delle foglie di menta fresca.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nel latte e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 18 g | **Calorie:** 274 kcal
Carboidrati: 33 g | **Grassi:** 7 g | **Fibre:** 4,2 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

FRULLATO MELA E CANNELLA

Ingredienti (1porzione)

250 ml di latte parzialmente scremato (1,5% di grassi)
1 mela verde piccola (sbucciata)
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di cocco in polvere
2 chiodi di garofano
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Vaniglia**

Istruzioni

Miscela gli ingredienti con un frullatore fino a ottenere la consistenza desiderata. Servi immediatamente. Puoi guarnire con della cannella.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nel latte e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 19 g | **Calorie:** 349 kcal
Carboidrati: 44 g | **Grassi:** 10 g | **Fibre:** 7,8 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

FRULLATO VANIGLIA E CAROTA

HERBALIFE NUTRITION

Ingredienti (1 porzione)

250 ml di latte di soia
1/8 di avocado (affettato)
2 cucchiai di carota grattugiata
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Free**

Istruzioni

Miscela gli ingredienti con un frullatore fino ad ottenere la consistenza desiderata. Servi immediatamente.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nel latte e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 17 g | **Calorie:** 223 kcal
Carboidrati: 18 g | **Grassi:** 10 g | **Fibre:** 5 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

DELIZIA ALLA MELA VERDE

Ingredienti (1porzione)

250 ml di acqua minerale (fredda)
1/4 di mela verde
1 cucchiaio di cetriolo grattugiato
(1/4 di cetriolo, grattugiato)
4 gocce di lime
6 foglie di menta fresca
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Free**
1 misurino (6 g) di **Integratore Proteico in Polvere**

Istruzioni

Miscela gli ingredienti con un frullatore fino a ottenere la consistenza desiderata. Servi immediatamente. Puoi guarnire con delle foglie di menta fresca.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nell'acqua e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 15 g | **Calorie:** 143 kcal
Carboidrati: 13 g | **Grassi:** 2 g | **Fibre:** 5 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

FRULLATO MANDORLE E PESCA

Ingredienti (1 porzione)

250 ml di latte parzialmente scremato (1,5% di grassi)
150 g di pesche
1/4 di cucchiaio di estratto di mandorla
Qualche fettina di zenzero
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Vaniglia**

Istruzioni

Taglia a fette la pesca e lo zenzero. Miscela gli ingredienti con un frullatore fino a ottenere la consistenza desiderata. Servi subito.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nel latte e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 19 g | **Calorie:** 284 kcal
Carboidrati: 35 g | **Grassi:** 7 g | **Fibre:** 4,7 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

FRULLATO VELLUTO ROSSO

Ingredienti (1 porzione)

250 ml di latte parzialmente scremato (1,5% di grassi)
75 g di fragole
50 g di rape rosse
2 cucchiai di formaggio magro spalmabile
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Vaniglia**

Istruzioni

Taglia a fette la rapa e le fragole. Miscela gli ingredienti con un frullatore fino ad ottenere la consistenza desiderata. Servi subito. Puoi guarnire con delle fettine di fragola.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nel latte e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 22 g | **Calorie:** 352 kcal
Carboidrati: 35 g | **Grassi:** 13,5 g | **Fibre:** 5,4 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

FRULLATO VISCIOLE E FORMAGGIO

Ingredienti (1 porzione)

250 ml di latte parzialmente scremato (1,5% di grassi)
75 g di visciole
80 g di formaggio in fiocchi
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Vaniglia**

Istruzioni

Miscela gli ingredienti con un frullatore fino ad ottenere la consistenza desiderata. Servi subito.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nel latte e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 28 g | **Calorie:** 270 kcal
Carboidrati: 32 g | **Grassi:** 8 g | **Fibre:** 3,7 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

FRULLATO CHAI E BANANA

Ingredienti (1 porzione)

250 ml di latte parzialmente scremato (1,5% di grassi)
1 banana piccola
1/2 cucchiaio di Chai (cannella, chiodi di garofano, pepe bianco, cardamomo)
1/2 cucchiaino di **Infuso a Base di Erbe Herbalife – Gusto Originale**
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Vaniglia**

Istruzioni

Taglia a fette la banana. Miscela gli ingredienti con un frullatore fino ad ottenere la consistenza desiderata. Servi subito.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nel latte e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 18 g | **Calorie:** 320 kcal
Carboidrati: 45 g | **Grassi:** 7 g | **Fibre:** 5 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

DELIZIA PISTACCHIO E FORMAGGIO

Ingredienti (1 porzione)

250 ml di latte parzialmente scremato (1,5% di grassi)
2 cucchiai di formaggio magro
2 cucchiai di pistacchi
2 cucchiai di cetriolo grattugiato (1/2 cetriolo, grattugiato)
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Cioccolato e Menta**

Istruzioni

Miscela gli ingredienti con un frullatore fino ad ottenere la consistenza desiderata. Servi immediatamente.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nel latte e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 26 g | **Calorie:** 431 kcal
Carboidrati: 30 g | **Grassi:** 22 g | **Fibre:** 7 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

FRULLATO MELAGRANA E MENTA

Ingredienti (1 porzione)

150 ml di latte parzialmente scremato (1,5% di grassi)
100 ml di succo di melagrana
4 foglie di menta fresca
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Cacao**

Istruzioni

Miscela gli ingredienti con un frullatore fino ad ottenere la consistenza desiderata. Servi immediatamente. Puoi guarnire con delle foglie di menta fresca.

Suggerimento: *Aggiungi qualche cubetto di ghiaccio al latte e al succo di melagrana frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 18 g | **Calorie:** 280 kcal
Carboidrati: 34 g | **Grassi:** 8 g | **Fibre:** 2,6 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

FRULLATO FRAGOLA E KIWI

Ingredienti (1porzione)

250 ml di latte parzialmente scremato (1,5% di grassi)
75 g di fragole
1 Kiwi (maturo)
1/2 arancia di media grandezza
2 misurini di **Formula 1 Fragola**

Istruzioni

Taglia l'arancia a grandi pezzi. Taglia a fette il kiwi. Miscela gli ingredienti con un frullatore fino ad ottenere la consistenza desiderata. Servi subito. Puoi guarnire con delle fettine di kiwi.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nel latte e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 21 g | **Calorie:** 378 kcal
Carboidrati: 58 g | **Grassi:** 8,3 g | **Fibre:** 12 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

FRULLATO TÈ E CANNELLA

Ingredienti (1porzione)

250 ml di latte parzialmente scremato (1,5% di grassi)
1 tazza di tè
2 cucchiai d'avena
1/2 cucchiaino di cannella
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Cacao**

Istruzioni

Miscela gli ingredienti con un frullatore fino ad ottenere la consistenza desiderata. Servi immediatamente. Puoi guarnire con della cannella.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nel latte e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 23 g | **Calorie:** 344 kcal
Carboidrati: 40 g | **Grassi:** 10 g | **Fibre:** 5,7 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

BINOMIO PERFETTO

Ingredienti (1 porzione)

250 ml di latte parzialmente scremato (1,5% di grassi)
4 fragole
2 cucchiai di carota grattugiata
1 cucchiaio di mandorle a pezzi
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Cacao**

Istruzioni

Miscela gli ingredienti con un frullatore fino ad ottenere la consistenza desiderata. Servi immediatamente. Puoi guarnire con delle mandorle tritate.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nel latte e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 20 g | **Calorie:** 286 kcal
Carboidrati: 27 g | **Grassi:** 12 g | **Fibre:** 4,7 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

FRULLATO COMPOSTA DI MELE E MELASSA

HERBALIFE NUTRITION

Ingredienti (1 porzione)

250 ml di composta di mele
2 cucchiaini di melassa
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Vaniglia**
1 misurino (14 g) di **Protein Drink Mix**

Ingredienti della composta di mele
2 mele dolci

Preparazione della composta di mele
Fai bollire 2 mele dolci con la buccia e tagliate a cubetti in 1 litro d'acqua e lascia raffreddare. Filtra il tutto. Usa la parte acquosa come composta. Scarta i frutti o usali per un'altra ricetta.

Istruzioni

Miscela gli ingredienti con un frullatore fino a ottenere la consistenza desiderata.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nella composta di mele e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino a ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 16 g | **Calorie:** 267 kcal
Carboidrati: 42 g | **Grassi:** 3 g | **Fibre:** 3 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

FRULLATO ZUCCA E BANANA

Ingredienti (1 porzione)

250 ml di latte parzialmente scremato (1,5% di grassi)
100 g di zucca (bollita)
1 banana piccola
1 cucchiaino di cannella
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Vaniglia**

Istruzioni

Taglia a fette la banana. Miscela gli ingredienti con un frullatore fino ad ottenere la consistenza desiderata. Servi subito. Puoi guarnire con della cannella.

Suggerimento: *Metti qualche cubetto di ghiaccio nel latte e frulla. Una volta che il ghiaccio è tritato, aggiungi gli altri ingredienti e miscela fino ad ottenere la consistenza desiderata.*

Valori nutrizionali*:
Proteine: 19 g | **Calorie:** 350 kcal
Carboidrati: 49 g | **Grassi:** 7,5 g | **Fibre:** 6,2 g

Quando consumato nell'ambito della perdita di peso o del controllo del peso corporeo, il Formula 1 Herbalife deve essere preparato attentamente come da istruzioni in etichetta, miscelando circa 26 gr di polvere in 250 ml di latte parzialmente scremato.
** Il contenuto nutrizionale può variare in base alla Formula 1 utilizzata, i valori nutrizionali riportati in questo ricettario sono calcolati considerando le formulazioni Europee.*

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

HERBALIFE NUTRITION