



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



Ingredienti (1 porzione) Istruzioni

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

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.



DELIZIA AL COCCO



Ingredienti (1 porzione) Istruzioni

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

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.



CLASSICO ANGURIA E FORMAGGIO



Ingredienti (1 porzione) Istruzioni

250 ml di latte parzialmente scremato
(1,5% di grassi)
1,5 cucchiaini 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**

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.



CAFFÈ LENTISCO



Ingredienti (1 porzione) Istruzioni

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

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.*



SHAKE “A TUTTA FIBRA”



Ingredienti (1 porzione) Istruzioni

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**

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.



DELIZIA CON SORPRESA



Ingredienti (1 porzione) Istruzioni

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

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.



FRESCO ZENZERO



Ingredienti (1 porzione) Istruzioni

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**

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.



DELIZIA ALLO YOGURT



Ingredienti (1 porzione) Istruzioni

250 ml d'acqua
3 cucchiaini di yogurt magro
1 cucchiaino 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**

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.*



PRELIBATEZZA DI VISCIOLE



Ingredienti (1 porzione) ***Istruzioni***

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.

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) Istruzioni

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**

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.



FRULLATO MELA LIMONE E ZENZERO



Ingredienti (1 porzione) Istruzioni

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

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.



FRULLATO TORTA DI CAROTE



Ingredienti (1 porzione) Istruzioni

250 ml di latte parzialmente scremato
(1,5% di grassi)
1 carota media cotta a vapore
(cotta e affettata)
1 cucchiaino 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**

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.

SAPORE D'ORIENTE



Ingredienti (1 porzione) Istruzioni

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.

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.*

TRIONFO DI FRUTTA



Ingredienti (1 porzione) Istruzioni

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 cucchiaino di melone
1 noce intera
1/2 cucchiaino di cannella
2 misurini (26 g) di **Formula 1 Vaniglia**

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.



HERBALIFE
NUTRITION

ROSSO AMORE



Ingredienti (1 porzione) Istruzioni

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**

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.



FRULLATO MELA E CANNELLA



Ingredienti (1 porzione) Istruzioni

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**

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.



FRULLATO VANIGLIA E CAROTA



Ingredienti (1 porzione) Istruzioni

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

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.



DELIZIA ALLA MELA VERDE



Ingredienti (1 porzione) Istruzioni

250 ml di acqua minerale (fredda)
1/4 di mela verde
1 cucchiaino 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**

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.*



FRULLATO MANDORLE E PESCA



Ingredienti (1 porzione) Istruzioni

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

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.



FRULLATO VELLUTO ROSSO



Ingredienti (1 porzione) Istruzioni

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

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.



FRULLATO VISCIOLE E FORMAGGIO



Ingredienti (1 porzione) Istruzioni

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**

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.*



HERBALIFE
NUTRITION

FRULLATO CHAI E BANANA



Ingredienti (1 porzione) Istruzioni

250 ml di latte parzialmente scremato
(1,5% di grassi)
1 banana piccola
1/2 cucchiaino 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**

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.



DELIZIA PISTACCHIO E FORMAGGIO



Ingredienti (1 porzione) Istruzioni

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

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.



FRULLATO MELAGRANA E MENTA



Ingredienti (1 porzione) Istruzioni

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**

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 (1 porzione) Istruzioni

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**

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.*



HERBALIFE
NUTRITION

FRULLATO TÈ E CANNELLA



Ingredienti (1 porzione) Istruzioni

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

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.



BINOMIO PERFETTO



Ingredienti (1 porzione) ***Istruzioni***

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

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.*



FRULLATO COMPOSTA DI MELE E MELASSA



Ingredienti (1 porzione) Istruzioni

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.

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.

FRULLATO ZUCCA E BANANA



Ingredienti (1 porzione) Istruzioni

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**

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.



