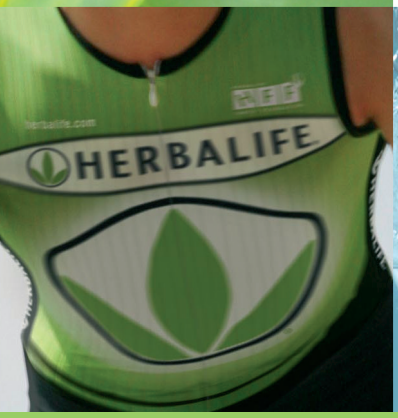
clin d'œil Today

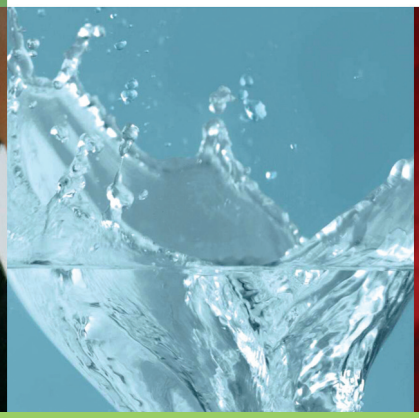
NUMERO 142

A vos mixeurs !

Un shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle constitue un repas nutritif, riche en vitamines et minéraux essentiels, ainsi qu'en fibres et en protéines de soja, le tout pour seulement 200 calories*. Vous avez le choix entre six parfums différents, à préparer avec du lait demi-écrémé. Vous pouvez également les mélanger à d'autres ingrédients de votre choix pour constituer un en-cas délicieux. Nous avons sélectionné pour vous quelques idées de recettes simples…

*** Valeurs pour un Shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle, parfum Cookies & Cream, lorsque mélangé à 250ml de lait demi-écrémé.**





Ingrédients et ustensiles

❶ Formula 1 – Boisson Nutritionnelle (Réf. 0141, 0142, 0143, 0144, 1171 et 0146)

Déclinée en six parfums (Vanille, Chocolat, Fraise, Fruit Tropical, Cappuccino et Cookies & Cream**), cette préparation constitue la base de nos shakes.

S'il est préparé avec 250ml de lait demi-écrémé, un shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle apporte*:

- 10,6g de protéines de soja
- 23 vitamines et minéraux essentiels dont les vitamines antioxydantes A, C et E
- Une source non négligeable de fibres
- Seulement 200 calories

*** Valeurs pour la Formula 1 – Boisson Nutritionnelle, parfum Cookies & Cream (Réf. 0146)**

❷ Formula 3 – Personalised Protein Powder* (Réf. 0242)

Ajoutez 1 à 3 cuillères à soupe de cette préparation à chaque shake pour un apport supplémentaire en protéines.

❸ Divers fruits, jus de fruits ou arômes selon la recette

❹ Des glaçons (facultatif)

❺ Du lait, lait de soja ou yaourt

selon la recette.

❻ Un mixeur ou un shaker

Essayez le Shaker Herbalife (Réf. 8151) ou utilisez votre mixeur.

Quelques conseils avant de vous lancer…

- Veillez à bien mixer tous les ingrédients. Versez les ingrédients liquides en premier, mixez, puis découpez les ingrédients solides et ajoutez-les. Mixez le tout.
- Pour varier votre alimentation quotidienne, pourquoi ne pas préparer votre shake avec autre chose que du lait ? Du lait de soja, du jus de fruit ou encore du yaourt ? Mais n'oubliez pas que les recettes utilisant autre chose que du lait demi-écrémé n'entrent pas dans la catégorie des substituts de repas.
- Parcourez ces idées de recettes, elles vous inspireront peut-être. Mais vous pouvez tout à fait laisser libre cours à votre créativité et inventer vos propres recettes afin d'expérimenter de nouvelles sensations gustatives !

Comment préparer un Shake traditionnel ?

La préparation d'un shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle est très simple…

Prenez deux cuillères à soupe du parfum de votre choix. Vous pouvez aussi ajouter une dose personnalisée de Formula 3 – Personalised Protein Powder*.

Ajoutez 250ml de lait demi-écrémé

Mélangez ! Utilisez un récipient hermétique pour mélanger ou un mixeur électrique.

*** Supplément de protéines en poudre à base de protéines de soja et de petit-lait.**
****Cookies et crème**

Des recettes !

Shakes à base de fruits frais

Pourquoi ne pas essayer un shake à base de fruits pour le petit-déjeuner ? Ils sont nutritifs, rapides et tout simples à préparer. Avec eux, vous allez bien commencer la journée ! Les glaçons ne sont pas obligatoires. Ils sont cependant parfaits pour rafraîchir en pleine chaleur estivale !

Délice de Fruits Rouges

- Formula 1 – Boisson Nutritionnelle, parfum Fraise (26g ou 2 cuillères à soupe)
- 250ml de jus de myrtilles
- 4 fraises
- 2 à 4 glaçons

Délice de Fruits Onctueux

- Formula 1 – Boisson Nutritionnelle, parfum Fruit Tropical (26g ou 2 cuillères à soupe)
- 250ml de jus d'orange
- ½ banane
- 100ml de lait demi-écrémé
- 4 cuillères à soupe de yaourt à la fraise

Shake Exotique

- Formula 1 – Boisson Nutritionnelle, parfum Fruit Tropical (26g ou 2 cuillères à soupe)
- 60ml de jus d'ananas
- 2 cuillères à soupe d'ananas
- 1 cuillère à soupe de lait de coco
- 150ml de jus d'orange

Pomme Cannelle

- Formula 1 – Boisson Nutritionnelle, parfum Vanille (26g ou 2 cuillères à soupe)
- 150ml de jus de pomme
- ½ à1 cuillère à café de cannelle en poudre

Shake de Yaourts

- Formula 1 – Boisson Nutritionnelle, parfum Fraise (26g ou 2 cuillères à soupe)
- 250ml de yaourt 0% à l'abricot
- 50ml de yaourt 0% à la fraise
- 100ml de jus d'orange

Douceur de shakes

Préparez l'un des shakes suivants en guise d'en-cas, de repas « sucré » ou de petit plaisir équilibré. Refusez le morceau de cake ou le plat prêt à consommer trop riches en graisses et préférez l'un de ces délicieux shakes qui raviront à coup sûr vos papilles !

Choco-Banane

- Formula 1 – Boisson Nutritionnelle, parfum Chocolat (26g ou 2 cuillères à soupe)
- 1 banane
- 250ml de lait demi-écrémé
- Des glaçons (facultatif)

Délice de Macaron

- Formula 1 – Boisson Nutritionnelle, parfum Cookies & Cream (26g ou 2 cuillères à soupe)
- ½ à1 cuillère à café de poudre de cacao non sucrée
- ½ banane
- 2 ou 3 macarons
- Du yaourt à la vanille

Shake Crème Glacée

- Formula 1 – Boisson Nutritionnelle, parfum Vanille, Fraise ou Fruit Tropical (26g ou 2 cuillères à soupe)
- 100ml de jus de fruit
- 150ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de crème glacée aux fruits ou au soja

Shakes à base de lait de soja

Essayez d'utiliser de temps en temps du lait de soja pour remplacer le lait demi-écrémé.

Crème Chocolat-Lait de Soja

- Formula 1 – Boisson Nutritionnelle, parfum Chocolat (26g ou 2 cuillères à soupe)
- 250ml de lait de soja
- Arôme de rhum

Shake Soja-Coco

- Formula 1 – Boisson Nutritionnelle, parfum Vanille, Cookies & Cream ou Chocolat (26g ou 2 cuillères à soupe)
- ½-1 cuillère à café de poudre de noix de coco
- 150ml de lait de soja
- 100 ml d'eau

Délice Menthe-Chocolat

- Formula 1 – Boisson Nutritionnelle, parfum Chocolat (26g ou 2 cuillères à soupe)
- 150ml de lait de soja
- 100ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de sirop de menthe
- ½ cuillère à café de cacao non sucré
- Des glaçons (facultatif)

Nous espérons que cette rubrique vous aura encouragé à créer de nouveaux shakes de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle. Laissez libre cours à votre imagination !

Dynamisez votre quotidien

Formula 1 – Boisson Nutritionnelle

Faites une « pause Shake » et savourez un délicieux repas dans un verre, où que vous soyez et à tout moment de la journée !
C'est rapide, tout simple, délicieux et tout à fait varié.
Dégustez un verre de Formula 1 au petit-déjeuner, au déjeuner ou au dîner, contribuera à votre équilibre nutritionnel et à votre programme de contrôle de poids !

Votre Programme Bien-être commence AUJOURD'HUI !

La gamme de produits Herbalife de Nutrition Interne, Externe et de Contrôle de Poids est de première qualité et vous est proposée par un service personnalisé et chaleureux. Elle est par ailleurs soumise à la garantie « Satisfait sous 30 jours ou remboursé ». N'hésitez pas à demander un Catalogue Produits.

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :

Régine FAGES
Tél : 04 11 19 73 44 / 06 18 35 00 52
regine.fages@free.fr
www.nutrition-equilibree.com

Fédération de la Vente Directe
FVD
TEL 01 43 13 90 00
www.fvd.fr

Numéro 142 – Insert French
#5921–FR–42

Imprimé par Nuffield Press, UK. Corporate Marketing© 2007, Herbalife (U.K.) Ltd, Uxbridge, Angleterre, UB8 1HB. Février 2007

HERBALIFE.