

FRULLATI SENZA USO DI LATTE & LATTICINI

FORMULA 1 TROPICALE

250 ml. di succo d'ananas non zuccherato
½ banana o una banana piccola



FORMULA 1 FRAGOLA

250 ml. di succo d'ananas non zuccherato
alcuni pezzettini di ananas fresca



FORMULA 1 VANIGLIA

250 ml. di succo d'arancia rossa o spremuta



FORMULA 1 CAPPUCCINO & CACAO

250 ml. di succo di pera
½ banana o una banana piccola

CIOCCOLATO & MENTA (F1 CACAO)

250 gr. di yogurt bianco o latte di soia, 2 cucchiari di sciroppo alla menta.

Per guarnizione: alcune foglioline di menta e pezzettini di cioccolata fondente amara. Miscelare la F1 con lo yogurt o con il latte, unire lo sciroppo. Servire in una coppetta e guarnire con le foglioline di menta.



SOFFIO DEL



DIABOLO (F1 FRUTTI TROPICALI)

150 gr. di succo di pomodoro o 2 pomodori freschi, alcuni sottaceti, 4 o 5 gocce di salsa worchester, molto peperoncino, olive nere snocciolate, cipolline fresche e sale q.b.

Frullare la F1 con il succo di pomodoro (unire acqua se risulta molto denso), la salsa worchester, il peperoncino, sale, le olive, i sottaceti.

Servire in coppetta e assaporare con verdure miste!

SHAKE PINA COLADA (F1 VANIGLIA)

200 ml. di latte scremato, 1 tazza di ananas fresco, 1 cucchiaino di estratto di cocco,
1 cucchiaino di essenza di rum, cubetti di ghiaccio.

Miscelare la F1 con il latte, unire l'estratto di cocco e l'essenza di rum.

Servire in coppa con l'ananas fresco e i cubetti di ghiaccio.



RICETTE



Uhm, che buoni!
E pensare che mi
avevano detto che
Herbalife era una dieta.
Ah,ah!!!

Il **frullato** è un tuo **pasto** quindi preparalo buono, variato, usando la stessa cura con cui prepari o scegli il tuo **pasto colorato**!!

- ◆ procurati, se già non lo possiedi, un **frullatore** o uno **shaker**.
- ◆ guarda queste ricette e scegli quelle che più ti ispirano, provando ad inventarne delle nuove.
- ◆ cambia ricetta spesso così non ti stancherai.
- ◆ se sei fuori casa procurati un frullino tascabile (anche herbalife ne ha uno in commercio).
- ◆ se scegli il frullato a base di latte, e non sei abituato a bere latte, adotta il latte di soia che è sicuramente più digeribile, non crea problemi e rende i tuoi frullati deliziosi.
- ◆ frulla a lungo gli ingredienti con la **formula 1**, la polvere non si deve sentire deve essere sciolta bene, a parte gli yogurt che vanno aggiunti dopo e girati energicamente.
- ◆ se non hai la possibilità di frullare, metti 2 dita di liquido nel bicchiere, aggiungi la **formula 1**, mescola energicamente fino ad avere una crema liscia, poi aggiungi il restante liquido.
- ◆ Metti prima la polvere nel bicchiere con il liquido e poi mescola, altrimenti si formano dei grumi
- ◆ **aggiungi la quantità di polvere proteica consigliata**

IL TUO PERSONAL COACH DEL BENESSERE È:

PER LE SEGUENTI RICETTE SI CONSIGLIA DI USARE IL FRULLATORE,
VENGONO INDUBBIAMENTE PIU' APPETITOSE!

FORMULA 1 VANIGLIA

125 GR. Yogurt magro al caffè o bianco
125 ml di latte di soia
2 cucchiaini di sciroppo di orzata
½ Banana

Mescolare la F1 con lo yogurt, aggiungere il latte e la banana, amalgamare bene a frappe
Servire ghiacciato in un bicchiere grande da bibita e ...
BUONA DEGUSTAZIONE!

200 ml di latte di soia
1 cucchiaino di cannella in polvere
1 mela
2 pinoli e 2 uvette

Frullare la F1 con la mela, il latte, i pinoli, le uvette e la cannella
Servire in una coppetta con cucchiaino e
BUON APPETITO



FORMULA 1 FRAGOLA

250 ML. di latte di Soia
2 cucchiaini di caffè solubile
1 cucchiaino di caffè amaro
2/3 cucchiaini di cereali non zuccherati
Frullare la F1 con il latte, il caffè e il cacao amaro
Servire in tazza con cereali. BUONA COLAZIONE!

125 gr. Yogurt magro ai frutti di bosco o bianco
125 ml di acqua
5 fragole fresche
Panna vegetale o gelato di soia alla frutta
Frullate la F1 con lo yogurt e 3 fragole. Servire in una coppetta, guarnire con 2 fragole sminuzzate e un ciuffo di panna vegetale. BUON APPETITO!



FORMULA 1 FRUTTI TROPICALI

200/250 GR. DI YOGURT AI FRUTTI DI BOSCO
SUCCO TROPICALE
ALCUNI MIRTILLI
FRAGOLINE FRESCHE

Mettere lo yogurt, la F1 e il succo di frutta nel miscelatore e mescolare bene –
servire in coppette con la frutta fresca, unire a piacere i cereali e
BUON APPETITO!

FORMULA 1 CACAO & CAPPUCCINO

200/250 ML. DI SUCCO ALLA PERA
1 PERA

UNA TAZZA DI CEREALI NON ZUCCHERATI O RISO SOFFIATO AL CACAO

Miscelare la F1 con il succo alla pera – unire la frutta a pezzetti
Servire in tazza con i cereali o riso soffiato, oppure servire freddo come bevanda con cubetti di ghiaccio!



FORMULA 1 Cookies & Cream

250 ML. di latte di Soia
Un cucchiaino di cacao amaro
½ Banana

Frullare la Banana con il latte di soia e il cacao. Unire la F1 e shackerare
Servire in tazza con il cucchiaino oppure servire freddo come bevanda con cubetti di ghiaccio

MOUSSE, CREME, SEMIFREDDI & BUDINI PER LA GIOIA DEI BAMBINI (E NON SOLO) !!

MOUSSE AL CIOCCOLATO (si possono usare tutti i gusti della FORMULA 1)

¼ D'ACQUA
6 CUCCHIAI DA TAVOLA DI FORMULA 1

Frullare il tutto e mettere in frigorifero almeno 2 ore prima della consumazione.



BUDINO

¼ DI LATTE FRESCO
3 CUCCHIAI DA TAVOLA DI FORMULA 1 (GUSTO A PIACERE)
UNA PUNTA DI FARINA DI FECOLA
Amalgamare il tutto in un pentolino (senza formare grumi), arrivando al massimo ad
intiepidire il preparato (NON portare ad ebollizione).
Versare negli stampini e riporre in frigorifero almeno 2 ore prima di servire.

CREMA PASTICCERA

¼ DI LATTE FRESCO
3 CUCCHIAI DA TAVOLA DI FORMULA 1 alla VANIGLIA
UN cucchiaino di MIELE
Un cucchiaino di VANIGLINA
Una buccia di limone gratuggiata

Amalgamare il tutto, versare negli stampini e riporre in frigorifero almeno 2 ore prima di servire.
Si può anche consumare subito, a cucchiaino.

In queste preparazioni per i bambini si può:

- sostituire l'acqua con il latte fresco
- aggiungere zucchero (meglio fruttosio) a piacere
- si può guarnire con gocce di cioccolato

FRULLATI A BASE DI LATTE & LATTICINI



FORMULA 1 TROPICALE

250 gr. di yogurt bianco magro
succo di pera non zuccherato

FORMULA 1 CAPPUCCINO

250 ml. di latte
nescafé o caffè d'orzo

FORMULA 1 FRAGOLA



250 ml. di latte
½ banana



FORMULA 1 VANIGLIA

250 gr. di yogurt magro
1 cucchiaino di orzata (sciroppo)

FORMULA 1 CACAO

250 gr. di yogurt magro al gusto di cocco