HERBALIFE

FORMULA 1

Kartice sa receptima

iskusite čitav svijet okusa...

VisualLightBox.com

KRUŠKA i CIMET

KONTROLA TEŽINE

Slasni okusi svježe kruške i cimeta objedinjeni su u ovom ukusnom shake-u kojeg je jednostavno spraviti

2 mjerice Herbalife Formule 1
Vanilija (1 mjerica = 26 gr)
150 ml poluobranog mlijeka
2 jušne žlice nemasnog jogurta
½ kruške s cimetom

Kao nadomjestak obroka koristiti samo shakeove koji su spravljeni s 250 ml poluobranog mlijeka.

© 2009 Herbalife International, Inc. Sva prava pridržana.

HERBALIFE

VisualLightBox.com

PIKANTNA SENZACIJA

KONTROLA TEŽINE

Začinite svoj repertoar shakeova ovom ukusnom i originalnom kombinacijom – 100% užitak za nepce!

2 mjerice Herbalife Formule 1
Vanilija (1 mjerica = 26 gr)
250 ml soka od rajčice
2 svježa lista metvice ili bosiljka
1 prstohvat soli s celerom
Tabasco za poboljšanje okusa

140
KALORIJE

Kao nadomjestak obroka koristiti samo shakeove koji su spravljeni s 250 ml poluobranog mlijeka.

© 2009 Herbalife International, Inc. Sva prava pridržana.

HERBALIFE

VisualLightBox.com

BOGATSTVO BOBICA

KONTROLA TEŽINE

Svježi okusi jagode i ananasa stapaju se u ovoj okrepljujućoj kombinaciji koja će vas oduševiti

2 mjerice Herbalife Formule 1
Jagoda (1 mjerica = 26 gr)
250 ml soka od ananasa
40 g smrznutih jagoda

Kao nadomjestak obroka koristiti samo shakeove koji su spravljeni s 250 ml poluobranog mlijeka.

© 2009 Herbalife International, Inc. Sva prava pridržana.

HERBALIFE

VisualLightBox.com

PIKANTNI TORNADO*

KONTROLA TEŽINE

Ovaj pikantni tornado okusa idealna je poslastica u bilo koje doba dana.

2 mjerice Herbalife Formule 1
Vanilija (1 mjerica = 26 gr)
1 porcija nemasnog jogurta od trešanja
3 komada manga
1 čajna žličica nasjeckane kore limete
100 ml soka od guave

*Navedeni broj kalorija ovog recepta može varirati za otprilike 1 kaloriju.

Kao nadomjestak obroka koristiti samo shakeove koji su spravljeni s 250 ml poluobranog mlijeka.

© 2009 Herbalife International, Inc. Sva prava pridržana.

HERBALIFE

VisualLightBox.com

CHOCO BANANA

KONTROLA TEŽINE

Jednostavan ali slastan shake, odličan za doručak ili ručak. Prije miksanja sastojaka možete dodati kockice leda i dobit ćete osvježavajući hladan napitak!

2 mjerice Herbalife Formule 1
Čokolada (1 mjerica = 26 gr)
1 banana
250 ml poluobranog mlijeka
Kockice leda (po želji)

267
KALORIJE

Kao nadomjestak obroka koristiti samo shakeove koji su spravljeni s 250 ml poluobranog mlijeka.

© 2009 Herbalife International, Inc. Sva prava pridržana.

HERBALIFE

VisualLightBox.com

UŽITAK s LJEŠNJAKOM

KONTROLA TEŽINE

Ova poslastica s lješnjakom biti će praznik za vaše nepce. Ukusno, savršeno tijekom čitave godine.

2 mjerice Herbalife Formule 1
Vanilija (1 mjerica = 26 gr)
150 ml sojinog mlijeka
2 jušne žlice nemasnog jogurta
1 jušna žlica zdrobljenih lješnjaka

Kao nadomjestak obroka koristiti samo shakeove koji su spravljeni s 250 ml poluobranog mlijeka.

© 2009 Herbalife International, Inc. Sva prava pridržana.

HERBALIFE

VisualLightBox.com

OKUSI HERBALIFE FORMULE 1

Shake Formule 1 dostupan je u četiri slasna okusa:

- Čokolada
- Vanilija
- Jagoda
- Cappuccino

HERBALIFE

VisualLightBox.com

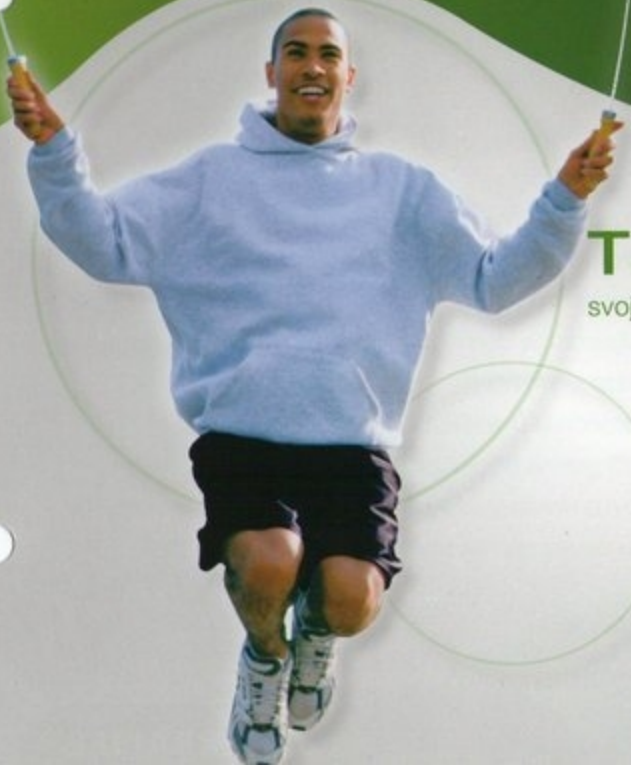
NUTRICIONISTIČKA VRIJEDNOST HERBALIFE FORMULE 1

Shake Formule 1 bogat je ključnim vitaminima i mineralima. Sadrži uravnoteženu kombinaciju proteina soje i ugljikohidrata koji mogu produžiti osjećaj sitosti i održati energiju u okviru programa kontrole težine ili općenito optimalne prehrane, te mogu pomoći pri razvoju nemasne mišićne mase u okviru programa fitnesa.

Naša knjižica recepata nudi uzbudljive prijedloge koji će se lako uklopiti u svačiji način života...

HERBALIFE

VisualLightBox.com



Treba vam snage za tešku vježbu ili trebate nahraniti svoje mišiće?

Popijte ukusan, visoko energetski shake Formule 1 prije vježbanja ili nakon vježbanja nahranite svoje mišiće shakeom prepunim proteina. Savršeni omjer vitamina, minerala, ugljikohidrati proteina u Formuli 1 čini je dobrim odabirom za sportske fanatike!

HERBALIFE

VisualLightBox.com

Ako ne želite pojesti obilan obrok, ali želite osigurati važne hranjive tvari – spravite lagani shake Herbalife Formule 1! Izaberite jedan od jednostavnih shakeova s poluobranim ili sojinim mlijekom, ili dodajte šaku bobičastog voća, bananu ili nešto egzotičnije... Shake Formule 1 može vam pomoći da unesete preporučenu dnevnu količinu od 25 grama proteina soje, čime čuvate dobrostanje srca i možete održati optimalne razine kolesterola u okviru prehrane s malo zasićenih masti.

HERBALIFE

VisualLightBox.com

ŠTO JE HERBALIFE FORMULA 1?

Shake napitak od Herbalife Formule 1 je ukusan i nutricionistički uravnotežen nadomjestak obroku ako se spravi s 250 ml poluobranog mlijeka. Posebno je formuliran i sadrži uravnotežene količine hranjivih tvari kako biste dobili pomoć u postizanju vašeg najboljeg mogućeg stanja.

HERBALIFE

VisualLightBox.com

Da li ste spremni za spravljanje shake-a?

Ovisno o sastojcima koje trebate za svoj shake, trebat će vam posuda za miješanje (poput osnovnog Herbalife Shakera) ili električni mikser s posudom. Najprije dodajte tekućine, a potom ostale sastojke. Pomoću Herbalife mjerne žličice izmjerite dvije jušne žlice praška Formule 1. Možete dodati i porciju proteinskog dodatka u prahu Formula 3, kako biste «pojačali» unos proteina. Čvrste sastojke (voće, orašasti plodovi) nasjeckajte i ne zaboravite maknuti peteljke i koštice...

I možete krenuti!

HERBALIFE

VisualLightBox.com

SHAKE s LUBENICOM

KONTROLA TEŽINE

Shake s lubenicom idealno je osvježenje u vrućim danima. Opustite se, pijuckajte shake i uživajte u njegovom osvježavajućem učinku!

2 mjerice Herbalife Formule 1
Vanilija (1 mjerica = 26 gr)
150 ml poluobranog mlijeka
2 jušne žlice nemasnog jogurta
1 šalica lubenice

248
KALORIJE

Kao nadomjestak obroka koristiti samo shakeove koji su spravljeni s 250 ml poluobranog mlijeka.

© 2009 Herbalife International, Inc. Sva prava pridržana.

HERBALIFE

VisualLightBox.com

SOČNA DATULJA

POWER SHAKE

Voće i čokoladna pločica s orašastim plodovima u shake-u! Ukusna kombinacija okusa spravljena sa sojinim mlijekom, koje sadrži dodatne proteine.

2 mjerice Herbalife Formule 1
Čokolada (1 mjerica = 26 gr)
2 mjerice Herbalife Proteinskog dodatka u prahu (1 mjerica = 26 gr)
3 datulje
4 polovice oraha
250 ml sojinog mlijeka

374
KALORIJE

Kao nadomjestak obroka koristiti samo shakeove koji su spravljeni s 250 ml poluobranog mlijeka.

© 2009 Herbalife International, Inc. Sva prava pridržana.

HERBA

VisualLightBox.com

INSTANT GORIVO

POWER SHAKE

328
KALORIJE

Savršeni shake spravljen od razrjeđenog voćnog soka koji odmah daje energiju. Ova ukusna kombinacija odličnog sušenog voća, badema i osvježavajućeg voćnog soka osvježit će vas i dati vam energije.

2 mjerice Herbalife Formule 1 Vanilija (1 mjerica = 26 gr)
2 mjerice Herbalife Proteinskog dodatka u prahu (1 mjerica = 26 gr)
150 ml nezaslađenog soka od naranče
1 čajna žličica mljevenih badema
2 sušene marelice
100 ml vode
3 datulje

Kao nadomjestak obroka koristiti samo shakeove koji su spravljeni s 250 ml poluobranog mlijeka.

© 2009 Herbalife International, Inc. Sva prava pridržana.

HERBALIFE

VisualLightBox.com

TROPSKA POSLASTICA*

POWER SHAKE

Osvježavajući shake zavodljivog tropskog okusa. Divna meka tekstura!

2 mjerice Herbalife Formule 1
Jagoda (1 mjerica = 26 gr)
2 mjerice Herbalife Proteinskog dodatka u prahu (1 mjerica = 26 gr)
1 srednje velik mango
200 ml poluobranog mlijeka

374
KALORIJE

*Navedeni broj kalorija ovog recepta može varirati za otprilike 1 kaloriju.

Kao nadomjestak obroka koristiti samo shakeove koji su spravljeni s 250 ml poluobranog mlijeka.

© 2009 Herbalife International, Inc. Sva prava pridržana.

HERBALIFE

VisualLightBox.com

DOBAR POČETAK

POWER SHAKE

Alternativni shake za doručak kojem muesli daju dodatnu teksturu. Počnite svoj dan kako treba i priuštite si ovaj odličan shake – konačno, doručak je najvažniji obrok u danu!

2 mjerice Herbalife Formule 1 Vanilija
100 g muesla (1 mjerica = 26 gr)
1 porcija nemasnog jogurta s okusom maline
250 ml poluobranog mlijeka
1 jušna žlica džema od malina

Kao nadomjestak obroka koristiti samo shakeove koji su spravljeni s 250 ml poluobranog mlijeka.

© 2009 Herbalife International, Inc. Sva prava pridržana.

HERBALIFE

VisualLightBox.com

CAPPUCCINO CREAM DESERT

GURMANSKI SHAKE

Ako volite kavu sa šlagom, obožavat ćete ovaj shake. Kombinacija Formule 1 Cappuccino s kremastim sladoledom daje ovaj božanstveni frape u kojem ćete htjeti uživati polako. Samo naprijed – razmazite se!

2 mjerice Herbalife Formule 1 Cappuccino (1 mjerica = 26 gr)
100 ml nemasnog sladoleda od vanilije
150 ml poluobranog mlijeka
1 kap esencije badema

Kao nadomjestak obroka koristiti samo shakeove koji su spravljeni s 250 ml poluobranog mlijeka.

© 2009 Herbalife International, Inc. Sva prava pridržana.

HERBALIFE

VisualLightBox.com

SLASTAN KOLAČ OD SIRA

GURMANSKI SHAKE

201
KALORIJE

Prijedlog za ručak koji će vas jednostavno oduševiti. Intenzivne voćne okuse savršeno nadopunjuje kremasti okus i tekstura sira. Imat ćete dojam da si zaista ugađate!

1 mjerica Herbalife Formule 1 Vanilija
(1 mjerica = 26 gr)
1 mjerica Herbalife Formule 1 Jagoda
(1 mjerica = 26 gr)
30 g nemasnog krem sira
125 ml poluobranog mlijeka

Kao nadomjestak obroka koristiti samo shakeove koji su spravljeni s 250 ml poluobranog mlijeka.

© 2009 Herbalife International, Inc. Sva prava pridržana.

HERBALIFE

VisualLightBox.com

JUHA OD RAJČICE

GURMANSKI SHAKE

Aromatična alternativa, neočekivana kombinacija vanilije i rajčice stvara živahan okus. Kada se doda juhi od rajčice, vanilija unosi slatkoću koja podsjeća na rajčice dozrele na suncu. Bademi dodaju orašasti okus, a Cajun prah svemu daje malo oštrine. Usudite se kušati!

2 mjerice Herbalife Formule 1
Vanilija (1 mjerica = 26 gr)
150 ml juhe od rajčice
1 čajna žličica mljevenih badema
1 čajna žličica praha Cajun

Kao nadomjestak obroka koristiti samo shakeove koji su spravljeni s 250 ml poluobranog mlijeka.

© 2009 Herbalife International, Inc. Sva prava pridržana.

VisualLightBox.com