

inspire

EDIZIONE ITALIANA NUMERO 142

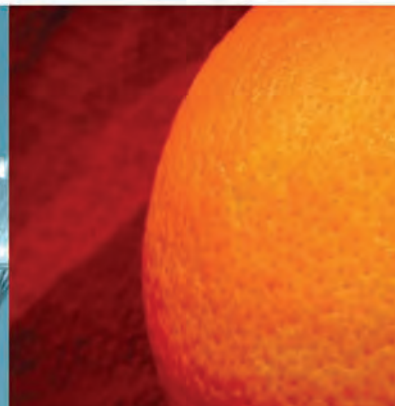
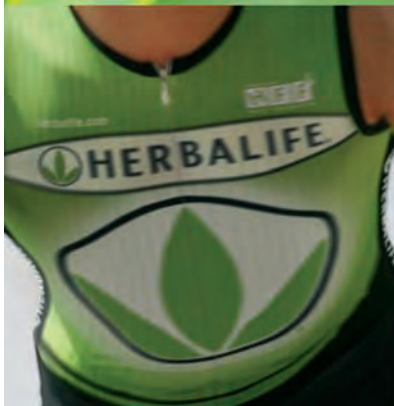
Today


A tutto mix!

Un frullato Formula 1 Herbalife® è un pasto sano e nutriente, ricco di vitamine e minerali essenziali, fibre alimentari e proteine – il tutto per appena 200 calorie*. Scegli tra i sei diversi gusti disponibili e aggiungi latte parzialmente scremato o latte di soia o di riso per avere un sostituto del pasto sano e bilanciato, oppure aggiungi altri stuzzicanti ingredienti per concederti uno snack sano e nutriente. Prova una di queste semplici ricette...



* Riferito a Formula 1 Crema & Biscotto.



HERBALIFE.



Ingredienti e accessori

1 Formula 1 Sostituto del pasto

Disponibile in sei irresistibili gusti (Fragola, Vaniglia, Frutti Tropicali, Cacao, Cappuccino e Crema & Biscotto), la Formula 1, con la sua formulazione in polvere, rappresenta la base dei nostri frullati.

Preparato con 250ml di latte parzialmente scremato o latte di soia o di riso, un frullato Formula 1*:

- ha un apporto di 10,6g di proteine di soia
- contiene 23 vitamine e minerali essenziali, comprese le vitamine antiossidanti C ed E
- contiene benefiche fibre alimentari
- ha un apporto di appena 200 calorie

* riferito al gusto Crema & Biscotto (Cod. 0146)

2 Formula 3 Integratore Proteico in Polvere (Cod. 0242)

Per un maggiore apporto proteico, aggiungi a ogni frullato 1-3 cucchiaini di questa polvere al gusto di vaniglia.

3 Frutta varia, succhi di frutta e aromi – a seconda della ricetta

4 Cubetti di ghiaccio (facoltativi)

5 Latte parzialmente scremato, latte di soia o di riso o yogurt

A seconda della ricetta.

6 Un frullatore o uno shaker

Prova lo Shaker firmato Herbalife® (Cod. 8151) o usa un frullatore.

Alcuni consigli prima di cominciare...

- Amalgama bene gli ingredienti. Aggiungi prima gli ingredienti liquidi, frulla, quindi taglia a pezzetti eventuali ingredienti solidi, aggiungili e frulla di nuovo.
- Per dare più varietà alla tua dieta quotidiana, prova ad usare delle 'alternative al latte' come latte di soia, latte di riso, succo di frutta, yogurt.
- Dai uno sguardo a queste idee per i frullati: puoi anche liberare la tua creatività e inventare tue ricette personali per scoprire nuovi straordinari gusti!

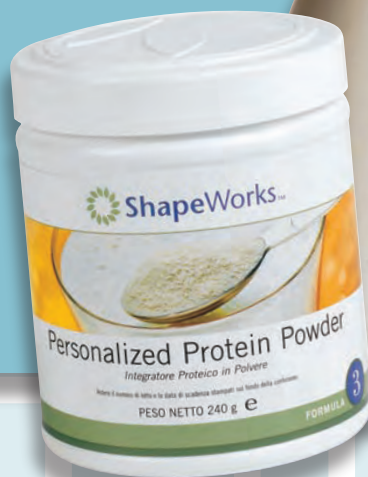
Come si prepara il frullato base

Preparare un frullato Formula 1 è semplice...

Prendi due cucchiaini del gusto che desideri. In base alle tue esigenze specifiche, puoi anche aggiungere Formula 3 Integratore Proteico in Polvere.

Aggiungi 250ml di latte parzialmente scremato o di soia o di riso.

Frulla! Usa un contenitore a chiusura ermetica o un frullatore elettrico.





Si comincia!

Frullati rinfrescanti alla frutta

Prova uno di questi frullati alla frutta per colazione. Sono nutrienti, facili e veloci da preparare e ti aiutano ad iniziare la giornata alla grande! I cubetti di ghiaccio sono facoltativi, ma sentirai che freschezza quando arriva l'estate!

Delizia primaverile alla fragola

- Formula 1 alla Fragola (26g o 2 cucchiaini)
- 250ml di succo di mirtillo
- 4 fragole
- 2-4 cubetti di ghiaccio

Delizia cremosa alla frutta

- Formula 1 ai Frutti Tropicali (26g o 2 cucchiaini)
- 1 tazza di succo d'arancia
- ½ banana
- 100ml di latte parzialmente scremato
- 4 cucchiaini di yogurt alla fragola

Frutta esotica

- Formula 1 ai Frutti Tropicali (26g o 2 cucchiaini)
- 60ml di succo d'ananas
- 2 cucchiaini di ananas a pezzetti
- 1 cucchiaino di latte di cocco
- 150ml di succo d'arancia

Mela e cannella

- Formula 1 alla Vaniglia (26g o 2 cucchiaini)
- 150ml di succo di mela
- ½-1 cucchiaino di cannella

Frullato misto allo yogurt

- Formula 1 alla Fragola (26g o 2 cucchiaini)
- 250ml di yogurt magro all'albicocca
- 50ml di yogurt magro alla fragola
- 100ml di succo d'arancia

Frullati sani e generosi

Prepara uno di questi frullati per pranzo. Basta con cibi veloci, merendine o cibi pieni di grassi: preparati uno di questi gustosi frullati che sanno deliziare ogni palato!

Cioco-banana

- Formula 1 al Cacao (26g o 2 cucchiaini)
- 1 banana
- 250ml di latte parzialmente scremato
- ghiaccio (facoltativo)

Voglia d'amaretto

- Formula 1 al Cappuccino o Crema & Biscotto (26g o 2 cucchiaini)
- ½-1 cucchiaino di polvere di cacao
- ½ banana
- 2 o 3 biscotti alla mandorla (amaretti) o al cocco
- yogurt alla vaniglia

Ice Cream Shake

- Formula 1 alla Vaniglia, Fragola o Frutti Tropicali (26g o 2 cucchiaini)
- 100ml di succo di frutta
- 150ml di acqua
- 1 cucchiaino di gelato alla frutta o di gelato alla soia

Frullati preparati con latte di soia o di riso

Prova a usare il latte di soia in alternativa al latte parzialmente scremato.

Crema al cioccolato con latte di soia

- Formula 1 al Cacao (26g o 2 cucchiaini)
- 250ml di latte di soia
- Essenza di rum

Frullato soia & cocco

- Formula 1 alla Vaniglia, Crema & Biscotto o Cacao (26g o 2 cucchiaini)
- ½-1 cucchiaino di cocco in polvere
- 150ml di latte di soia o di riso
- 100 ml di acqua

Delizia menta-cioccolato

- Formula 1 al Cacao (26g o 2 cucchiaini)
- 150ml di latte di soia o di riso
- 100ml di acqua
- 1 cucchiaino di sciroppo di menta
- ½ cucchiaino di cacao amaro
- ghiaccio (facoltativo)

Speriamo con questo inserto di averti dato qualche idea per creare tanti diversi frullati Formula 1.



Nutrizione 24 ore su 24



Formula 1 Sostituto del pasto

Puoi fare una 'pausa frullato' gustando il tuo pasto nel bicchiere quando e dove vuoi!
È veloce, è semplice, sazia ed è assolutamente NUTRIENTE. Ad ogni ora, per tutto il giorno!

Il tuo piano per una vita di benessere comincia OGGI!

La straordinaria gamma di prodotti Herbalife scientificamente all'avanguardia per la nutrizione, il controllo del peso e la cura della persona è accompagnata da un servizio di assistenza clienti personalizzato ed una garanzia 'soddisfatti o rimborsati' di 30 giorni. Chiedi una copia del catalogo prodotti.

Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife:

IMPRESA
ASSOCIATA
Favedisco

FEDER
SALUS
ASSOCIATO

Issue 142 - Insert
Italian
#5921-IT-42