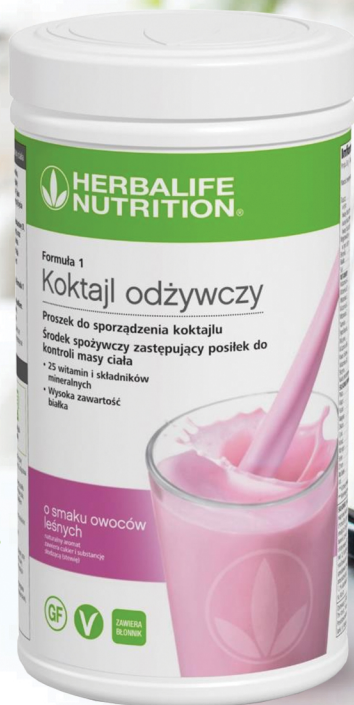


Herbalife<sup>®</sup> | Niezależny  
Dystrybutor

*Przepisy na  
koktajle*

*Share a  
Shake* 



501 778 522



# SZERBET RÓŻANY

## Składniki (dla 1 osoby):

- 250 ml wody
- 3 łyżki wody różanej
- 2 łyżki (26 g) **Koktajlu odżywczego Formuła 1 o smaku waniliowo-śmietankowym**
- 1 łyżka (14 g) **Protein drink mix**

Białko	Tłuszcz	Błonnik	Węglowodany	Kalorie
16,5 g	3 g	3 g	12 g	151 kcal

**WYSOKA  
ZAWARTOŚĆ  
BIAŁKA**



Jeśli stosujesz Koktajle odzywczego Formuła 1 zastępujące posiłek w celu kontroli lub zarządzania wagą, dokładnie sprawdź instrukcje na etykiecie produktu.

\* Wartości odżywcze pokazane poniżej są właściwe dla składu koktajli Formuła 1 dostępnych na terenie Unii Europejskiej. Te wartości mogą się różnić w innych rejonach.

Share a  
Shake



Herbalife

Niezależny  
Dystrybutor

www.herblive.pl





# ZIELONY PRZYSMAK

## Składniki (dla 1 osoby):

250 ml mleka półtłustego (1,5%)

1 średniej wielkości kiwi (obrane) 2 plastry ananasa

4 świeże liście szpinaku

2 łyżki (26 g) **Koktajlu odżywczego Formuła 1 o smaku waniliowo-śmietankowym**

Białko	Tłuszcz	Błonnik	Węglowodany	Kalorie
21,3 g	8 g	8 g	77 g	447 kcal

**WYSOKA  
ZAWARTOŚĆ  
BIAŁKA**



Jeśli stosujesz Koktajle odżywcze Formuła 1 zastępujące posiłek w celu kontroli lub zarządzania wagą, dokładnie sprawdź instrukcje na etykiecie produktu.

\* Wartości odżywcze pokazane poniżej są właściwe dla składu koktajli Formuła 1 dostępnych na terenie Unii Europejskiej. Te wartości mogą się różnić w innych rejonach.

**Herbalife** | Niezależny  
Dystrybutor



501 778 522



# KOKTAJL Z WIGOREM

## Składniki (dla 1 osoby):

- 200 ml mleka półtłustego (1,5%)
- 1 filiżanka schłodzonego naparu z zielonej herbaty
- 8 jagód
- 2 łyżki otrębów owsianych
- 2 łyżki (26 g) **Koktajlu odżywczego Formuła 1 o smaku waniliowo-śmietankowym**

Białko	Tłuszcz	Błonnik	Węglowodany	Kalorie
24 g	10 g	10 g	40 g	359 kcal

**WYSOKA  
ZAWARTOŚĆ  
BIAŁKA**



Share a  
Shake



Jeśli stosujesz Koktajle odżywcze Formuła 1 zastępujące posiłek w celu kontroli lub zarządzania wagą, dokładnie sprawdź instrukcje na etykiecie produktu.

\* Wartości odżywcze pokazane poniżej są właściwe dla składu koktajli Formuła 1 dostępnych na terenie Unii Europejskiej. Te wartości mogą się różnić w innych rejonach.

Herbalife

Niezależny  
Dystrybutor

www.herblive.pl





# POWIEW WIŚNI

## Składniki (dla 1 osoby):

- 250 ml kompotu z wiśni
- 12 łuskanych orzeszków ziemnych
- 2 łyżki (26 g) **Koktajlu odżywczego Formuła 1 o smaku waniliowo-śmietankowym**
- 1 łyżka (6 g) **Odżywki białkowej Formuła 3**

### Składniki kompotu z wiśni

1 miska wiśni (świeżych lub mrożonych)

### Przygotowanie kompotu z wiśni

Zagotuj miskę wiśni w jednym litrze wody i zostaw do ostygnięcia. Oddziel wodę od wiśni. Wody można już użyć jako kompotu. Owoce wyrzuć lub wykorzystaj w innym przepisie.

Białko	Tłuszcz	Błonnik	Węglowodany	Kalorie
19 g	11 g	4 g	12 g	222 kcal

WYSOKA  
ZAWARTOŚĆ  
BIAŁKA

Jeśli stosujesz Koktajle odżywcze Formuła 1 zastępujące posiłek w celu kontroli lub zarządzania wagą, dokładnie sprawdź instrukcje na etykiecie produktu.

\* Wartości odżywcze pokazane poniżej są właściwe dla składu koktajli Formuła 1 dostępnych na terenie Unii Europejskiej. Te wartości mogą się różnić w innych rejonach.

Share a  
Shake



Herbalife

Niezależny  
Dystrybutor

501 778 522



# MASTYKSOWA KAWA

## Składniki (dla 1 osoby:)

- 250 ml mleka sojowego
- 1 łyżka kawy rozpuszczalnej
- 1 łyżeczka gumy mastyksowej
- 2 łyżki (26 g) **Koktajlu odżywczego Formuła 1 o smaku delikatnej czekolady**

Białko	Tłuszcz	Błonnik	Węglowodany	Kalorie
18 g	7 g	3,7 g	27 g	250 kcal

**WYSOKA  
ZAWARTOŚĆ  
BIAŁKA**



Jeśli stosujesz Koktajle odżywcze Formuła 1 zastępujące posiłek w celu kontroli lub zarządzania wagą, dokładnie sprawdź instrukcje na etykiecie produktu.

\* Wartości odżywcze pokazane poniżej są właściwe dla składu koktajli Formuła 1 dostępnych na terenie Unii Europejskiej. Te wartości mogą się różnić w innych rejonach.



**Herbalife** Niezależny  
Dystrybutor

www.herblive.pl





# JOGURTOWY PRZYSMAK

## Składniki (dla 1 osoby):

- 250 ml wody
- 3 łyżki jogurtu light
- 1 łyżka płatków owsianych
- 1 łyżeczka skórki z pomarańczy
- 8 rodzynek
- 2 łyżki (26 g) **Koktajlu odżywczego  
Formuła 1 o smaku delikatnej  
czekolady**

Białko	Tłuszcz	Błonnik	Węglowodany	Kalorie
16 g	3 g	3 g	22 g	173 kcal

**WYSOKA  
ZAWARTOŚĆ  
BIAŁKA**



Jeśli stosujesz Koktajle odżywcze Formuła 1, zastępujące posiłek w celu kontroli lub zarządzania wagą, dokładnie sprawdź instrukcje na etykiecie produktu.

\*Wartości odżywcze pokazane poniżej są właściwe dla składu koktajli Formuła 1 dostępnych na terenie Unii Europejskiej. Te wartości mogą się różnić w innych rejonach.

Share a  
Shake 

**Herbalife**  Niezależny  
Dystrybutor



501 778 522



# KLASYCZNY SEROWO- ARBUZOWY

## Składniki (dla 1 osoby):

250 ml mleka półtłustego (1,5%)

1,5 łyżki sera

3–4 krople soku z limonki

1 kawałek arbuza wielkości dłoni

4 liście świeżej mięty

2 łyżki (26 g) **Koktajlu odżywczego Formuła 1 o smaku waniliowo-śmietankowym**

Białko	Tłuszcz	Błonnik	Węglowodany	Kalorie
21 g	8 g	3,3 g	37 g	306 kcal

**WYSOKA  
ZAWARTOŚĆ  
BIAŁKA**



Share a  
Shake



Jeśli stosujesz Koktajle odżywcze Formuła 1 zastępujące posiłek w celu kontroli lub zarządzania wagą, dokładnie sprawdź instrukcje na etykiecie produktu.

\*Wartości odżywcze pokazane poniżej są właściwe dla składu koktajli Formuła 1 dostępnych na terenie Unii Europejskiej. Te wartości mogą się różnić w innych rejonach.

**Herbalife** Niezależny  
Dystrybutor

www.herblive.pl





# IMBIROWA ŚWIEŻOŚĆ

## Składniki (dla 1 osoby):

- 250 ml soku owocowego
- 6 orzechów laskowych
- 3 świeże liście mięty
- 1 szczypta świeżo startego imbiru
- 2 łyżki (26 g) **Koktajlu Odżywczego Formuła 1 o smaku brzoskwiń i owoców liczi**
- 1 łyżka (6 g) **Odżywki białkowej**

Białko	Tłuszcz	Błonnik	Węglowodany	Kalorie
16 g	7 g	4 g	43 g	309 kcal

**WYSOKA  
ZAWARTOŚĆ  
BIAŁKA**



Jeśli stosujesz Koktajle odżywcze Formuła 1 zastępujące posiłek w celu kontroli lub zarządzania wagą, dokładnie sprawdź instrukcje na etykiecie produktu.

\* Wartości odżywcze pokazane poniżej są właściwe dla składu koktajli Formuła 1 dostępnych na terenie Unii Europejskiej. Te wartości mogą się różnić w innych rejonach.

Share a  
Shake 

**Herbalife**

Niezależny  
Dystrybutor

501 778 522



www.herblive.pl



# PRZYSMAK KOKOSOWY

## Składniki (dla 1 osoby:)

250 ml mleka półtłustego (1,5%)

1 łyżka wiórków kokosowych

1/4 banana

1 łyżeczka skórki z pomarańczy

1 łyżka musli bez dodatków

2 łyżki (26 g) **Koktajlu odżywczego Formuła 1  
o smaku delikatnej czekolady**

Białko	Tłuszcz	Błonnik	Węglowodany	Kalorie
20,5 g	17 g	6 g	40 g	388 kcal

**WYSOKA  
ZAWARTOŚĆ  
BIAŁKA**



Jeśli stosujesz Koktajle odżywcze Formuła 1 zastępujące posiłek w celu kontroli lub zarządzania wagą, dokładnie sprawdź instrukcje na etykiecie produktu.

\* Wartości odżywcze pokazane poniżej są właściwe dla składu koktajli Formuła 1 dostępnych na terenie Unii Europejskiej. Te wartości mogą się różnić w innych rejonach.

Share a  
Shake 

**Herbalife** | Niezależny  
Dystrybutor



# PRYZMAK NIESPODZIANKA

## Składniki (dla 1 osoby):

- 250 ml mleka półtłustego (1,5%)
- 2 łyżki miękkiego sera koziego
- 6 świeżych liści szpinaku
- 1 łyżka orzeszków pinii
- 2 łyżki (26 g) **Koktajlu odżywczego Formuła 1 o smaku waniliowo-śmietankowym**

Białko	Tłuszcz	Błonnik	Węglowodany	Kalorie
27 g	22 g	3,4 g	23 g	400 kcal

**WYSOKA  
ZAWARTOŚĆ  
BIAŁKA**



Jeśli stosujesz Koktajle odzywczyc Formuła 1 zastępujące posiłek w celu kontroli lub zarządzania wagą, dokładnie sprawdź instrukcje na etykiecie produktu.

\* Wartości odzywczyc pokazane poniżej są właściwe dla składu koktajli Formuła 1 dostępnych na terenie Unii Europejskiej. Te wartości mogą się różnić w innych rejonach.

Share a  
Shake 

**Herbalife** | Niezależny  
Dystrybutor



[www.herblive.pl](http://www.herblive.pl)



801 000 886



501 778 522