

## 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 cucchiaini 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 snocciate, 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