



Les Recettes des Distributeurs

La première des choses qu'il faut avoir à l'esprit, c'est que si vous ne faites pas "**HUM!**" en prenant votre repas Herbalife, il faudra modifier votre recette. Voici quelques recettes faites par les distributeurs, il y en a d'autres dans les documents Herbalife et vous pouvez, vous aussi, en créer à votre goût.

Les recettes à boire : En général le matin.

* 2 cuillères à soupe de F1 chocolat dans 250 ml de **lait de Soja** froid ou tiède (uniquement si vous supportez le lait)

* 2 cuillères de F1 fraise, 1 yaourt myrtilles 0%, 180 ml de nectar de fruits multi vitamines (3 à 4 FRF le litre), 1 demi-banane. (Attention au jus d'orange, le matin, c'est souvent trop acide pour les digestions délicates)

En yaourt optez pour les produits à 0% de matière grasse. Le panier de Yoplait, Super U etc...

Mais vous pouvez vous faire plaisir en prenant les yaourts Croix de Savoie ou Baïko, dont les pots sont transparents avec le yaourt blanc en haut et le mélange "confitureux" au fond.

* 2 cuillères de F1 fraise, 250 ml de nectar de poire, 1 demi-pomme.

* 2 cuillères de F1 fruit tropical, 1 yaourt parfum noix de coco, 180 ml de nectar de fruits multi vitamines, 1 demi-banane, quelques gouttes de rhum.

* 1 cuillère de F1 vanille, 1 cuillère de F1 fraise, 1 yaourt parfum framboise, 180 ml de nectar de fruits multi vitamines, 1 demi-banane.

Si vous avez un bon mixer, vous pouvez rajouter une demi pomme avec la banane ou à la place de la banane

SPÉCIALE SALÉE

* 2 cuillères de F1 vanille, 250 ml de jus de tomate ou de carotte, un peu de Tabasco, de l'ail lyophilisé et un peu de poivre. On peut rajouter du persil frais et du basilic.

Les recettes à manger :

* 2 cuillères de F1 chocolat, 2 yaourts aux fruits, mettez le tout dans un bol, bien mélanger et attendez une dizaine de minutes. C'est le temps qu'il faut à la poudre pour se "mouiller".

Vous pouvez remplacer le chocolat par les autres parfums de la gamme Herbalife.

* 2 cuillères de F1 fraise, 2 pots de fromage blanc à 0% (c'est l'équivalent de 2 yaourts), des fruits frais ou décongelés, mélangez avec la cuillère et attendez une dizaine de minutes.

* 2 cuillères de F1 vanille, 2 pots de compote allégée (c'est l'équivalent de 2 yaourts), des petits morceaux de pomme ou de poire, mélangez avec la cuillère et attendez une dizaine de minutes.

Essayez d'associer les parfums Herbalife avec les parfums des yaourts :

- Fraise avec les parfums framboise, cerise, fraise, mûre, myrtille.

- Vanille et chocolat avec poire, pomme.

- Fruits tropicaux avec ananas, citron et noix de coco.

L'été vous pouvez mettre les recettes avec des yaourts au congélateur, vous aurez de délicieuses glaces.

Mais encore.....

- Formula 1 Fraise
- Jus d'orange
- Yogourt 'Bircher Muesli'
- Compote de pruneaux
- Cube de glace
 - Formula 1 Vanille
 - Jus de pomme
 - Compote de pommes
 - Cube de glace

- Formula 1 Chocolat
- Lait maigre
- Yogourt chocolat
- Bananes
- Cubes de glace

Délicieux shakes fruités

Avec la Formula 1 à la Fraise :

- Jus d'abricot et Formula 1 Fraise
- Jus d'abricot, abricot frais, banane et Formula 1 Fraise
- Melon frais et Formula 1 Fraise
- Assortiment de fruits d'été et Formula 1 Fraise
- Jus multi-fruits, banane et Formula 1 Fraise
- Jus d'orange et Formula 1 Fraise
- Fraises, bananes, yaourt aux baies sauvages et Formula 1 Fraise
- Yaourt à la fraise et Formula 1 Fraise
- Fraises, citron, banane et Formula 1 Fraise
- Jus de fruits tropicaux et Formula 1 Fraise
- Melon d'eau, fraises, bananes, abricots et Formula 1 Fraise

Avec la Formula 1 au Chocolat :

- Jus d'abricot, abricot et Formula 1 Chocolat
- Banane, yaourt à la banane et Formula 1 Chocolat
- Lait de soja, banane et Formula 1 Chocolat

Avec la Formula 1 à la Vanille :

- Abricot, melon d'eau et Formula 1 Vanille
- Prune fraîche et Formula 1 Vanille
- Kiwi et Formula 1 Vanille
- Kiwi, banane, ananas écrasé, concentré aux herbes à l'aloé et Formula 1 Vanille
- Jus multi-fruits, kiwi et Formula 1 Vanille
- Jus d'orange, cannelle et Formula 1 Vanille
- Jus de pêche, cannelle et Formula 1 Vanille
- Sirop de mûres amer, yaourt à la banane et Formula 1 Vanille
- Jus de fruit tropicaux, banane et Formula 1 Vanille

Les cocktails de fruits

TULIPE :

2 cuillères de F1 Fraise, 10 cl de jus d'orange, 10 cl de jus d'ananas

MARGUERITE :

2 cuillères de F1 Vanille, 10cl de jus d'orange, 10 cl de jus d'ananas

KIWI :

2 cuillères de F1 Vanille, 10 cl de jus d'orange, 10 cl de jus d'ananas, 1 kiwi frais.

ROSE :

2 cuillères de F1 Vanille, 20 cl de jus d'ananas, ¼ banane, un trait de sirop de fraise

ORCHIDEE :

2 cuillères de F1 Fraise, 20cl de jus d'ananas, 4 à 5 fraises fraîches (ou surgelées)

Les panachés

METIS :

1 cuillère de F1 Vanille, 1 cuillère de F1 Chocolat, 20cl de lait de soja, 1 trait de « Gand-Marnier »

TETE DE NEGE :

1 cuillère de F1 Vanille, 1 cuillère de F1 Chocolat, 20cl de lait de soja, 2 cuillères à café de café soluble décaféiné

DOUDOU :

1 cuillère de F1 Vanille, 1 cuillère de F1 Fraise, 20cl de lait de soja, ¼ banane, 1 trait de sirop de fraise

Les Milk Shakes au lait de SOJA

GAND CAFE : 2 cuillères de F1 Vanille, 1 cuillère à café soluble de café décaféiné, 20cl de lait de soja, ¼ banane, servir très frais

BANANA : 2 cuillères de F1 Vanille, 20cl de lait de soja, ¼ de banane

AMANDA : 2 cuillères de F1 Vanille, 20cl de lait de soja, ¼ de banane, 2 gouttes d'extrait d'amande amères.

CREOLE : 2 cuillères de F1 Vanille, 20cl de lait de soja, 2 traits de caramel, 1 trait de rhum

LE FRAISIER : 2 cuillères de F1 Fraise, 20cl de lait de soja, ½ yaourt aux fruits rouges

MACUMBA : 2 cuillères de F1 Chocolat, 20cl de lait de soja, ' Gand-Marnier'

MOKA : 2 cuillères de F1 Chocolat, 20cl de lait de soja, 2 cuillères à café de café soluble décaféiné

CHOCO-CHOCO : 2 cuillères de F1 Chocolat, 20cl de lait de soja, ¼ banane, 2 gouttes d'extrait d'amandes amères

Préparez des shakes spéciaux !

Shake Pina Colada

Ingredients:

2 cuillères de F1 Vanille
200 ml de lait de soja
1 bol d'ananas frais
½ cuiller à soupe d'extrait de noix de coco
50 ml d'eau
4-6 glaçons

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients dans un mixer.
Servir frais

Shake au jus de fruits

Ingredients:

2 cuillères de F1 Fraise
250 ml de jus de fruits non sucré (orange, canneberge, pamplemousse, etc...)
4-5 fraises ou ½ banane
4-6 glaçons

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients dans un mixer.
Garnir avec une tranche de fraise, de banane et d'orange

Shake Bounty

Ingredients:

2 cuillères de F1 Chocolat
100 ml de lait de coco
100 ml de lait de soja
4-6 glaçons

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients dans un mixer.
Garnir avec de la noix de coco fraîche

Shake à la pomme

Ingédients:

2 cuillères de F1 Vanille
1 petite pomme
ou ¼ de bol de compote de pomme
½ cuillère à soupe de cannelle
1 pincée de noix de muscade
250 ml de jus de pomme

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients dans un mixer.
Garnir avec une tranche de pomme

Sensation à la fraise

Ingédients:

2 cuillères de F1 Fraise
250 ml d'eau
1 bol de fraises fraîches
1 abricot frais
50 ml d'eau
3 glaçons

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients dans un mixer.
Garnir avec une tranche de fraise, de banane et d'orange

La poire belle Hélène !

-- 1 poire en boîte mixée --

-- 2 dl de jus de pomme et poire --

-- 2 cuillères à soupe de Formula 1 Chocolat --

-- 3 gouttes d'essences d'amandes --



Nos trois salades rafraîchissantes pour un été tout en beauté en famille ou entre amis pour accompagner nos barbecues.

1) Vinaigette Herbalife :

- 3 cuillères à soupe d'huile d'arachides
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de framboises
- ½ cuillère à café de Formula 1 à la fraise
- 1 échalote hachée finement
- sel et poivre

Pour votre salade, au choix :

- salade mixte
- frisée jaune
- mâche
- ...

2) Vinaigette Herbalife :

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 échalote hachée finement
- ½ cuillère à café de Formula 1 à la vanille
- sel et poivre

Pour votre salade :

- radis
- maïs
- salade mixte

3) Vinaigette Herbalife :

- yogourt maigre
- huile de colza (riche en oméga 3)
- vinaigre au choix
- épices salade, herbes de Provence et autres au choix
- ½ cuillère à café de Formula 1 à la vanille

Pour votre salade :

- poivron rouge
- concombre
- tomates



Un petit dessert s'impose pour garder la forme avant vos longues soirées animées entre amis....

Salade exotique ...

- *mélange de fruits frais de saison*
- *le jus d'orange*
- *1/4 de cuillère à café de Thermojetics au fruit*
- *le jus d'un 1/2 citron*
- *1/2 cuillère à soupe de Formula 1 Vanille*

Potage de nos jardins ...

1,5 litre d'eau

250 g de légumes : Poireau, carotte, céleri, persil

1 cuillère 1/2 de Thermojetics

1/2 cube de bouillon de légume