

inspire

PORTUGAL NÚMERO 142

Today

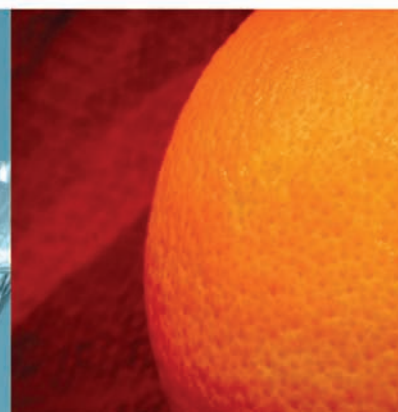
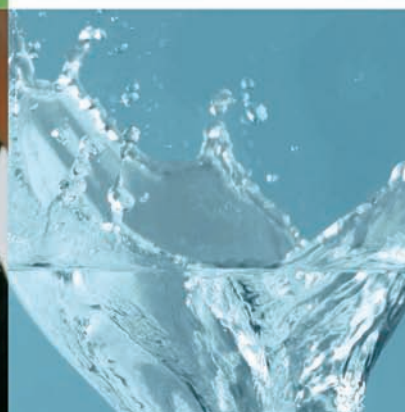
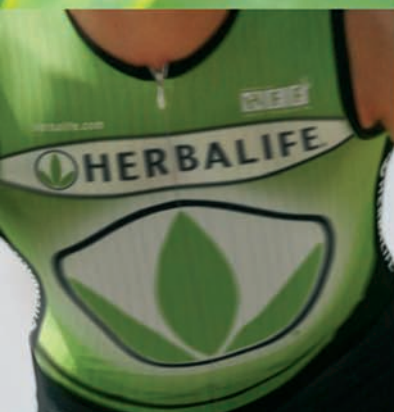


Misture!

Um batido Fórmula 1 da Herbalife® constitui uma refeição equilibrada e nutritiva – recheado com vitaminas e minerais essenciais, juntamente com fibras dietéticas benéficas e proteínas de soja – tudo isto com apenas 200 calorias*. Aprecie um dos seis diferentes sabores de batidos, preparados com leite meio gordo para uma refeição saudável, ou faça combinações com outros ingredientes tentadores e obtenha um snack equilibrado. Inspire-se com uma destas simples receitas de batidos...



* Baseado na Fórmula 1 Biscoito & Nata.





Ingredientes e equipamento

1 Fórmula 1 Mistura Nutricional para Batidos (#0141)

Disponível em seis sabores de fazer crescer água na boca (Morango, Baunilha, Frutos Tropicais, Chocolate, Cappuccino e Biscoito & Nata), este pó é a base dos nossos batidos.

Quando misturado com 250 ml de leite meio gordo, um batido Fórmula 1*:

- fornece 10,6 g de proteínas de soja
- fornece 23 vitaminas e minerais essenciais, incluindo as Vitaminas antioxidantes C e E
- fornece fibras saudáveis
- contém apenas 200 calorias

* com base no sabor Biscoito & Nata (#0146)

2 Fórmula 3 Suplemento de Proteínas Personalizado (#0242)

Adicione, por batido, 1-3 colheres de sopa deste pó com sabor a baunilha, para obter proteínas extras.

3 Frutos variados, sumos de fruta e aromatizantes – dependendo da receita

4 Cubos de gelo (opcional)

5 Leite, leite de soja ou iogurte

Dependendo da receita.

6 Uma misturadora ou um shaker

Experimente o Shaker da marca Herbalife® (#8151) ou use uma misturadora.

Algumas dicas antes de começar...

- Certifique-se que mistura bem os ingredientes. Deite primeiro os ingredientes líquidos, mexa, depois corte os ingredientes sólidos, adicione-os e, depois misture.
- Para variar a sua dieta diária, porque não preparar o seu batido com 'alternativas ao leite', como o leite de soja, sumo de fruta ou iogurte? Lembre-se que as receitas que não forem feitas com leite meio gordo não devem ser encaradas como substitutos de refeição.
- Dê uma vista de olhos nestas ideias para receitas – pode também usar a sua criatividade, criando as suas próprias receitas e provar sensações de paladar fantásticas!

Como fazer um batido básico

Preparar um batido Fórmula 1 é simples...

Adicione duas colheres de sopa de batido do sabor que quiser. Se desejar, também pode adicionar uma quantidade personalizada de Fórmula 3 Suplemento de Proteínas Personalizado.

Junte 250 ml de leite meio gordo.

Agite! Use um recipiente que vede bem para poder agitar, uma misturadora eléctrica ou um liquidificador.



Aqui vamos nós!

Batidos de fruta refrescante

Porque não experimentar um batido de fruta para o pequeno-almoço? São nutritivos, rápidos e fáceis de preparar – ótimos para começar o dia! Se quiser, pode juntar cubos de gelo – que podem ajudar a criar o fresco perfeito no Verão!

Delícia Bagas de Primavera

- Batido Fórmula 1 de Morango (26 g ou 2 colheres de sopa)
- 250 ml de sumo de mirtilo
- 4 morangos
- 2-4 cubos de gelo

Cremosa Delícia de Fruta

- Batido Fórmula 1 de Frutos Tropicais (26 g ou 2 colheres de sopa)
- 1 chávena de sumo de laranja
- ½ banana
- 100 ml de leite meio gordo
- 4 colheres de sopa de iogurte de morango

Frutos Exóticos

- Batido Fórmula 1 de Frutos Tropicais (26 g ou 2 colheres de sopa)
- 60 ml de sumo de ananás
- 2 colheres de sopa de ananás
- 1 colher de sopa de leite de coco
- 150 ml de sumo de laranja

Maçã Canela

- Batido Fórmula 1 de Baunilha (26 g ou 2 colheres de sopa)
- 150 ml de sumo de maçã
- ½-1 colher de chá de canela

Batido de Iogurte Misto

- Batido Fórmula 1 de Morango (26 g ou 2 colheres de sopa)
- 250 ml de iogurte light de damasco
- 50 ml de iogurte light de morango
- 100 ml de sumo de laranja

Tentadores batidos saudáveis

Prepare um dos seguintes batidos para fazer um snack equilibrado, almoço ou guloseima. Diga não aos bolos que engordam ou à comida cheia de gordura e, aprecie um destes batidos saborosos, que com certeza, irão satisfazer o seu paladar!

Choco-Banana

- Batido Fórmula 1 de Chocolate (26 g ou 2 colheres de sopa)
- 1 banana
- 250 ml de leite meio gordo
- cubos de gelo (opcional)

Tentação de Almendrado

- Batido Fórmula 1 de Cappuccino ou Biscoito & Nata (26 g ou 2 colheres de sopa)
- ½-1 colher de chá de cacau em pó sem açúcar
- ½ banana
- 2 ou 3 almendrados
- iogurte de baunilha

Batido de Gelado

- Batido Fórmula 1 de Baunilha, Morango ou Frutos Tropicais (26 g ou 2 colheres de sopa)
- 100 ml de sumo de fruta
- 150 ml de água
- 1 colher de sopa de gelado de fruta ou gelado de soja

Batidos preparados com leite de soja

Experimente usar o leite de soja como uma alternativa ao leite meio gordo.

Creme de Chocolate com Leite de Soja

- Batido Fórmula 1 de Chocolate (26 g ou 2 colheres de sopa)
- 250 ml de leite de soja
- Extracto de rum

Batido de Coco-soja

- Batido Fórmula 1 de Baunilha, Biscoito & Nata ou Chocolate (26 g ou 2 colheres de sopa)
- ½-1 colher de chá de coco em pó
- 150 ml de leite de soja
- 100 ml de água

Delícia de Choco-Mint

- Batido Fórmula 1 de Chocolate (26 g ou 2 colheres de sopa)
- 150 ml de leite de soja
- 100 ml de água
- 1 colher de sopa de xarope de hortelã-pimenta
- ½ colher de chá de cacau sem açúcar
- cubos de gelo (opcional)

Esperamos que este destacável o tenha inspirado para criar uma série de batidos Fórmula 1 diferentes. Pode encontrar mais receitas deliciosas no folheto de 'Receitas de Batidos' da Herbalife® – peça mais pormenores ao seu Distribuidor Independente Herbalife.



Nutrição a toda a hora



Fórmula 1 Mistura Nutricional para Batidos e Refeição Equilibrada

Pode fazer um 'intervalo para um batido' e apreciar uma refeição num copo sempre e onde quiser!
É rápido, fácil, satisfaz e é totalmente versátil. A qualquer hora do dia!

O seu plano de bem-estar para toda a vida começa HOJE!

A esplêndida gama de produtos Herbalife cientificamente avançados, de nutrição, controlo de peso e cuidados pessoais, é apoiada por um serviço personalizado e amigável e uma garantia de devolução do dinheiro de 30 dias. Por favor, peça uma Brochura de Produto.

O Seu Distribuidor Independente Herbalife é:

IPVD
Instituto Português de Venda Directa

Issue 142 - Insert
Portuguese
#5921-P0-42