

# Ванильно-вишневый шейк



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



1 л.  
протеинового порошка



240 мл  
обезжиренного молока



75 г  
замороженной вишни



30 г  
обезжиренного творога



1/2 ч. л.  
ванили

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.



Для большей сытости добавьте порцию  
Протеиновой смеси Формула 3.



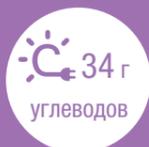
290 ккал



29 г  
белков



5 г  
жиров



34 г  
углеводов



4,5 г  
клетчатки



# Манговый шейк со шпинатом и лаймом



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



1 л.  
протеинового порошка



240 мл  
обезжиренного молока



150 г  
замороженного манго



30 г  
свежего шпината



1/2 ч. л.  
сока лайма

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.



Для большей сытости добавьте порцию  
Протеиновой смеси Формула 3.



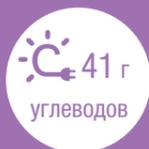
310 ккал



27 г  
белков



5 г  
жиров



41 г  
углеводов



5,5 г  
клетчатки



# Шейк «Морковный кейк»



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



240 мл обезжиренного молока



160 г замороженных морковных палочек



10 г изюма



30 г рикотты



1/2 щепотки гранулированной корицы



1/4 щепотки мускатного ореха



1/4 щепотки измельченного грецкого ореха



4 кубика льда

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.



Для большей сытности добавьте порцию  
Протеиновой смеси Формула 3.



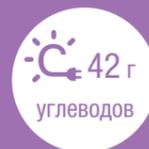
330 ккал



23 г  
белков



7 г  
жиров



42 г  
углеводов



7,5 г  
клетчатки



# Тыквенно-банановый шейк



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



1 л. протеинового порошка



240 мл обезжиренного молока



60 г мякоти приготовленной тыквы



1/2 среднего банана



Щепотка ванили



1/8 ч. л. мускатного ореха



4 кубика льда

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.



Для большей сытности добавьте порцию  
Протеиновой смеси Формула 3.



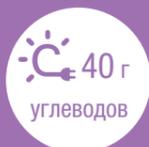
240 ккал



24 г  
белков



5 г  
жиров



40 г  
углеводов



6 г  
клетчатки



# Пряный овсяно-яблочный шейк



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



240 мл  
обезжиренного молока



45 г  
сушеных яблок



2 ст. л.  
овсяных хлопьев быстрого приготовления



1/4 ч. л.  
корицы

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.



Для большей сытости добавьте порцию  
Протеиновой смеси Формула 3.



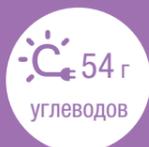
325 ккал



21 г  
белков



5 г  
жиров



54 г  
углеводов



7 г  
клетчатки



# Ягодно-сливочный шейк с киви



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



1 л.  
протеинового порошка



50 г  
обезжиренного натурального йогурта



120 мл  
обезжиренного молока



1 очищенный киви



150 г  
замороженной клубники

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.



Для большей сытости добавьте порцию  
Протеиновой смеси Формула 3.



300 ккал



28 г  
белков



4 г  
жиров



40 г  
углеводов



8 г  
клетчатки



# Абрикосовый шейк с пряностями



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



55 г  
обезжиренного творога



240 мл  
обезжиренного молока



30 г  
кураги\*



1/2 ч. л.  
пряной смеси  
(одинаковое количество корицы, гвоздики,  
мускатного ореха, белого перца и кардамона)

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.

\*Курагу можно заменить 3 свежими абрикосами.



Для большей сытости добавьте порцию  
Протеиновой смеси Формула 3.



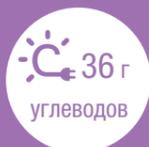
300 ккал



27 г  
белков



5 г  
жиров



36 г  
углеводов



5 г  
клетчатки



# Шейк «Ягодный чизкейк»



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



240 мл  
обезжиренного молока



30 г  
рикотты



100 г  
смеси замороженных ягод



Щепотка  
гранулированного мускатного ореха

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.



Для большей сытности добавьте порцию  
Протеиновой смеси Формула 3.



300 ккал



23 г  
белков



7 г  
жиров



36 г  
углеводов



10 г  
клетчатки



# Апельсиново-кремовый шейк



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



240 мл  
обезжиренного молока



25 г  
обезжиренного йогурта



100 г  
консервированных апельсинов

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.



Для большей сытости добавьте порцию  
Протеиновой смеси Формула 3.



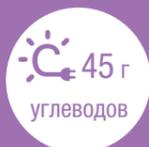
315 ккал



22 г  
белков



5 г  
жиров



45 г  
углеводов



4 г  
клетчатки



# Картофельный СМУЗИ



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



100 г обезжиренного натурального йогурта



150 мл охлажденного куриного бульона



60 г картофельного пюре



2 пучка нарезанного зеленого лука



1/4 авокадо средних размеров



Щепотка смеси свежих трав (укроп, петрушка) /  
1/2 щепотки сушеного укропа



Соль и перец по вкусу

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.



Для большей сытости добавьте порцию  
Протеиновой смеси Формула 3.



# Шейк с яблоком и корицей



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



240 мл  
обезжиренного молока



85 г  
замороженных кусочков яблока



Щепотка  
корицы



1/4 ч. л.  
ванили

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.



Для большей сытости добавьте порцию  
Протеиновой смеси Формула 3.



245 ккал



19 г  
белков



5 г  
жиров



32 г  
углеводов



5 г  
клетчатки



# Сливочно-клубничный шейк



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



100 г  
обезжиренного натурального йогурта



200 мл  
воды



150 г  
замороженной клубники



1 кусочек  
спелого банана

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.



Для большей сытости добавьте порцию  
Протеиновой смеси Формула 3.



260 ккал



23 г  
белков



4 г  
жиров



32 г  
углеводов



8 г  
клетчатки



# Бананово-пряный шейк



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



240 мл обезжиренного молока



1/2 небольшого банана



1/8 ч. л. корицы



1/8 ч. л. мускатного ореха



1/8 ч. л. имбиря



1/8 ч. л. гвоздики

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.



Для большей сытости добавьте порцию  
Протеиновой смеси Формула 3.



250 ккал



20 г  
белков



5 г  
жиров



33 г  
углеводов



4 г  
клетчатки



# Ягодный шейк



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



240 мл  
обезжиренного молока



100 г  
замороженных ягод

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.



Для большей сытости добавьте порцию  
Протеиновой смеси Формула 3.



260 ккал



19 г  
белков



5 г  
жиров



34 г  
углеводов



9 г  
клетчатки



# Апельсиново-малиновый шейк



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



1 л.  
протеинового порошка



240 мл  
обезжиренного молока



70 г  
замороженной малины



1/2 ч. л.  
цедры апельсина

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.



Для большей сытости добавьте порцию  
Протеиновой смеси Формула 3.



260 ккал



25 г  
белков



5 г  
жиров



30 г  
углеводов



7,5 г  
клетчатки



# Морковно-ананасовый шейк



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



240 мл  
обезжиренного молока



80 г  
замороженных морковных палочек



55 г  
замороженных кусочков ананаса

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.



Для большей сытости добавьте порцию  
Протеиновой смеси Формула 3.



260 ккал



19 г  
белков



5 г  
жиров



35 г  
углеводов



6 г  
клетчатки



# Свекольно-вишневый шейк



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



240 мл  
обезжиренного молока



40 г  
готовой свеклы



75 г  
замороженных ягод



1/2 ч. л.  
апельсиновой цедры

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.



Для большей сытости добавьте порцию  
Протеиновой смеси Формула 3.



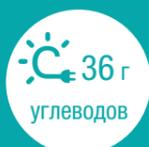
265 ккал



20 г  
белков



5 г  
жиров



36 г  
углеводов



4,5 г  
клетчатки



# Огуречно-йогуртовый шейк



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



150 г обезжиренного натурального йогурта



120 мл холодной воды



1 небольшой очищенный огурец



1/2 ч. л. сушеного укропа



1/2 ч. л. лимонного сока



Щепотка гранулированного кумина



2 кубика льда



Соль и перец по вкусу

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.



Для большей сытости добавьте порцию  
Протеиновой смеси Формула 3.



250 ккал



29 г  
белков



5 г  
жиров



19 г  
углеводов



4 г  
клетчатки



# Неаполитанский шейк



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



240 мл  
обезжиренного молока



150 г  
замороженной клубники



1 ст. л.  
несладкого какао-порошка

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.



Для большей сытности добавьте порцию  
Протеиновой смеси Формула 3.



260 ккал



22 г  
белков



6 г  
жиров



35 г  
углеводов



6 г  
клетчатки



# Абрикосово-персиковый шейк



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



240 мл  
обезжиренного молока



75 г  
замороженных персиков\*



2 половинки  
кураги\*

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.

\*Замороженные персики и курагу можно заменить 1 свежим абрикосом и 1/2 персика средних размеров.



Для большей сытости добавьте порцию  
Протеиновой смеси Формула 3.



250 ккал



20 г  
белков



5 г  
жиров



34 г  
углеводов



5 г  
клетчатки



# Томатно-пряный СНЭК-ШЕЙК



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



120 мл томатного сока



120 мл холодной воды



3 ч. л. лимонного сока



1/2 ч. л. соевого соуса



1–2 капли табаско



1 очищенный огурец небольших размеров



1/8 авокадо небольших размеров



1/4 дольки гвоздики



Соль и перец по вкусу

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.



165 ккал



13 г  
белков



4 г  
жиров



19 г  
углеводов



7 г  
клетчатки



# Куриный суп с карри



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



2 ст. л. холодной воды



3 ст. л. обезжиренного натурального йогурта



230 мл куриного бульона



1/2 моркови, натертой на мелкой терке



1/4 ч. л. карри (по вкусу)



1/4 ч. л. лимонного сока



Соль и перец по вкусу

Смешайте протеиновый Вечерний коктейль Формула 1, холодную воду и йогурт в чашке, перемешайте вилкой до получения однородной массы. В небольшой кастрюле смешайте натертую морковь, карри, добавьте сок лимона и влейте куриный бульон. Доведите получившийся бульон до кипения. Кипятите его в течение нескольких минут, пока морковь не станет мягкой. Уберите бульон с огня. Влейте бульон в полученную смесь Формула 1, одновременно перемешивайте смесь вилкой.



160 ккал



14 г  
белков



2,5 г  
жиров



17 г  
углеводов



5 г  
клетчатки



# Ягодно-шоколадный шейк



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



180 мл  
холодной воды



100 г  
замороженных ягод



Щепотка  
несладкого какао-порошка

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.



140 ккал



12 г  
белков



1,5 г  
жиров



21 г  
углеводов



4,5 г  
клетчатки



# Абрикосово-грушевый снэк-шейк с корицей



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



180 мл  
воды



100 г  
консервированной груши\*



3 половинки  
кураги\*



Щепотка  
корицы

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.

\*Консервированные груши и курагу можно заменить 1/2 небольшой свежей груши и 1/2 свежего абрикоса.



150 ккал



11 г  
белков



1,5 г  
жиров



23 г  
углеводов



4 г  
клетчатки



# Снэк-шейк «Пина Колада»



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



180 мл  
воды



120 г  
замороженных кусочков ананаса



Несколько капель  
кокосового сиропа

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.



155 ккал



11 г  
белков



1,5 г  
жиров



26 г  
углеводов



4,5 г  
клетчатки



# Ванильно-банановый СНЭК-ШЕЙК



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



180 мл  
воды



1/2 среднего банана



Несколько капель  
ванильного сиропа

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.



150 ккал



11 г  
белков



1,5 г  
жиров



23 г  
углеводов



4,5 г  
клетчатки



# Лимонно-сливовый коктейль



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



3 чернослива



180 мл  
воды



1 ч. л.  
лимонного сока



Щепотка  
корицы

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.



155 ккал



11 г  
белков



1,5 г  
жиров



28 г  
углеводов



5 г  
клетчатки



# Снэк-шейк «Манго-киви»



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



180 мл  
воды



85 г  
замороженных кусочков манго



1/2 свежего очищенного киви

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.



165 ккал



13 г  
белков



1,5 г  
жиров



32 г  
углеводов



6 г  
клетчатки



# Ягодный СНЭК-ШЕЙК



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



180 мл  
воды



210 г  
замороженных ягод



1 ч. л.  
цедры апельсина  
или несколько капель  
апельсинового сиропа

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.



150 ккал



11 г  
белков



1,5 г  
жиров



22 г  
углеводов



7 г  
клетчатки



# Морковно-малиновый СНАК-ШЕЙК



3 ст. л.  
протеинового Вечернего  
коктейля Формула 1



180 мл  
воды



70 г  
замороженной малины



80 г  
замороженных морковных палочек

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.



160 ккал



11 г  
белков



1,5 г  
жиров



24 г  
углеводов



9,5 г  
клетчатки





**HERBALIFE**  
**СБАЛАНСИРОВАННОЕ**  
**ПИТАНИЕ**

**+7 (912) 668-73-93**

**в чат Viber, Вацап,  
admin@svetlana-dolgih.ru**



[facebook.com/HerbalifeRSM](https://facebook.com/HerbalifeRSM)



[ok.ru/herbalifeofficial](https://ok.ru/herbalifeofficial)



[vk.com/herbalifeofficial](https://vk.com/herbalifeofficial)



[youtube.com/HerbalifeRus](https://youtube.com/HerbalifeRus)



[bud-v-forme.ru](https://bud-v-forme.ru)