ZDRAVO I SLATKO RECEPTI ZA SVAKI DAN

HERBALIFE NUTRITION

Making the World Healthier and Happier

Snježne kuglice od banane i kokosa

Dostatno za: 24 kuglice

Sastojci:
2 mjerice Formule 1 okus Banana Cream
2 mjerice Mješavine za proteinski napitak
½ šalice punomasnog kokosovog mlijeka
1 šalica dehidriranog kokosa
(i još 1/3 šalice mljevenog kokosa za oblaganje)

Priprema:
1. Dobro promiješajte sve sastojke u multipraktiku.
2. Oblikujte kuglice
3. Proteinske kuglice uvaljajte u mljeveni kokos

Hranjive vrijednosti po porciji (2 kuglice):
Kalorije 98,
Masti 8,4 g,
Ugljikohidrati 3,8 g,
Šećeri 1,7 g,
Vlakna 2,2 g,
Proteini 2,9 g

Banana Cream zobena kaša s bademima

Dostatno za: 1 osobu
Trajanje pripreme: 5 minuta, plus hlađenje preko noći

Sastojci:
1 jušna žlica Herbalife Formule 1 okus Banana Cream
40 g zobenih pahuljica
½ jušne žlice chia sjemenki
1 jušna žlica maslaca od badema
½ jušne žlice ekstrakta vanilije
100 ml napitka od badema

Za dekoraciju (po želji):
½ jušne žlice maslaca od badema
½ jušne žlice sjeckanih badema
½ banane, narezane
Borovnice

Priprema:
Sve sastojke za zobenu kašu Promiješajte u posudi, poklopite i preko noći ostavite u hladnjaku. Prije posluživanja izvadite iz hladnjaka i ukrasite sastojcima po želji.

Hranjive vrijednosti po porciji (s navedenim ukrasima):
Kalorije 491, Masti 23,5 g, Ugljikohidrati 55,9 g, Šećeri 15 g, Vlakna 13,2 g, Bjelančevine 18,3 g

Proteinski kolač s čokoladom u šalici iz mikrovalne

Dostatno za: 1 osobu
Trajanje pripreme: 5 minuta, trajanje pečenja: 1 ½ minuta

Sastojci:
2 mjerice Formule 1 okus Banana Cream
1 jušna žlica kakao praha
1 čajna žličica praška za pecivo
25 ml napitka od badema
1 jaje
10 g komadića čokolade

Priprema:
Sve sastojke pomiješajte u šalici ili zdjelici prikladnoj za mikrovalnu pećnicu. Stavite u mikrovalnu 1 1/2 minutu ili dok se kolač ne digne. Jedite nakon što se malo ohladilo.

Hranjive vrijednosti po porciji:
Kalorije 239,7,
Masti 11,6 g,
Ugljikohidrati 19,7 g,
Šećeri 11,9 g,
Vlakna 7,4 g,
Bjelančevine 16,4 g

Spiced Apple
proteinske pločice bez pečenja

Dostatno za: 6 osoba
Trajanje pripreme: 10 minuta

Sastojci:
3 mjerice Formula 1 okus Spiced Apple
120 g zobenih pahuljica
150 ml napitka od badema
30 g sitno sjeckanih sušenih jabuka

Priprema:
Tepsiju ili poslužavnik obložite prozirnom folijom.
Pola zobenih pahuljica obradite u blenderu dok ne dobijete glatku masu.
Tako obrađene zobene pahuljice i Herbalife Formulu 1 okus Spiced Apple stavite u veliku posudu za miješanje. Dodajte napitak od badema i miješajte dok ne dobijete gusto tijesto. Umiješajte sušene jabuke i mješavinu istresite na pripremljenu tepsiju, te je čvrsto pritisnite.
Pokrijte i stavite u hladnjak na 30 minuta ili dok ne očvrsne.
Narežite na 6 pločica i poslužite.

Hranjive vrijednosti po porciji:
Kalorije 87,7,
Masti 1,7 g,
Ugljikohidrati 14,5 g,
Šećeri 3,9 g,
Vlakna 2,7 g,
Bjelančevine 3,8 g

Spiced Apple proteinski muffini

Dostatno za: 9 osoba

Trajanje pripreme: 10 minuta
Trajanje pečenja: 15 minuta

Sastojci:
2 mjerice Formule 1 okus Spiced Apple
100 g zobenih pahuljica
60 g običnog brašna
1 čajna žličica praška za pecivo
30 g sjeckanih sušenih jabuka
Lan kao nadomjestak za 2 jaja (2 jušne žlice sjemenki lana pomiješanih s 1 jušnom žlicom vode ostaviti da nabubri)
200 ml napitka od badema
1 jušna žlica sirupa agave
½ čajne žličice ekstrakta vanilije

Priprema:
Pećnicu ugrijte na 180 C. Pomiješajte Herbalife Formulu 1 okus Spiced Apple, zobene pahuljice, brašno, prašak za pecivo i sušene jabuke. Dodajte lan kao zamjenu za jaja, napitak od badema, sirup agave i ekstrakt vanilije, te sve dobro promiješajte. Na lim za pečenje muffina stavite 9 košarica i jednakomjerno ih napunite mješavinom. Stavite u pećnicu i ostavite da se peče 15 minuta ili dok ne dobiju zlatnu boju.

Hranjive vrijednosti po porciji:
Kalorije 107,2, Masti 2,3 g, Ugljikohidrati 18,2 g, Šećeri 4,2 g, Vlakna 2,7 g, Bjelančevine 3,7 g

Mint & Chocolate proteinske kuglice

Dostatno za: 16 osoba
Trajanje pripreme: 15 minuta, plus 30 minuta za hlađenje

Sastojci:
2 mjerice Formule 1 okus Mint and Chocolate
50 g zobenih pahuljica
70 g dehidriranog kokosa plus još 2 jušne žlice za oblaganje
1 jušna žlica sirupa agave
70 ml biljnog napitka

Priprema:
Pomiješajte Herbalife Formulu 1 okus Mint and Chocolate, zobene pahuljice i 70 g dehidriranog kokosa. Dodajtesirup agave i biljni napitak i miješajte dok mješavina ne postane čvrsta.
Tepsiju obložite papirom za pečenje i od mješavine oblikujte 16 kuglica. Svaku od kuglica uvaljajte u 2 žlice dehidriranog kokosa, stavite na papir za pečenje i prije posluživanja ostavite da se 30 minuta hladi u hladnjaku.

Hranjive vrijednosti po porciji:
Kalorije 56,3, Masti 3,7 g,
Ugljikohidrati 4,6 g,
Šećeri 1,6 g, Vlakna 1,4 g,
Bjelančevine 1,4 g

Šarena zdjelica Šumskog voća

Dostatno za: 1 osobu
Trajanje pripreme: 5 minuta

Sastojci:
2 mjerice Formule 1 okus Fruits of The Forest
1 srednje velika banana, smrznuta
60 g šumskog voća, smrznutog
200 ml biljnog napitka
½ jušne žlice spiruline

Za ukrašavanje:
Smrznuto bobičasto voće (10 g)
Pržene pahuljice kokosa (5 g)
Žitne pahuljice (5 g)
1/4 srednje velike banane

Priprema:
Smrznutu bananu, bobičasto voće, biljni napitak, Herbalife Formula 1 okus Fruits of The Forest i spirulinu miješati u blenderu dok smjesa ne postane glatka i zatim staviti u zdjelicu za posluživanje. Prije posluživanja ukrasiti smrznutim bobičastim voćem, prženim pahuljicama kokosa, žitnim pahuljicama i komadićima banane.

Hranjive vrijednosti po porciji:
Kalorije 424,5, Masti 10,5 g,
Ugljikohidrati 65 g,
Šećeri 40,9 g, Vlakna 11,5 g,
Bjelančevine 21,2 g

Strawberry Delight vafli

Sastojci:
3 mjerice Formule 1 okus Strawberry Delight
2 jaja
50 ml mlijeka
2 jušne žlice grčkog jogurta smanjene masnoće za ukrašavanje
6 jagoda, nasjeckanih

Priprema:
U zdjeli pomiješati Herbalife Formulu 1 okus Strawberry Delight, jaja i mlijeko dok tijesto ne postane glatko.
Ugrijte uređaj za pripremu vafla i namastite ga. Kada se ugrije, stavite proteinsko tijesto i svaki vafl pecite 4-5 minuta.
Vafle stavite na tanjur i ukrasite grčkim jogurtom i sjeckanim jagodama.

Hranjive vrijednosti po porciji:
Kalorije 336,5,
Masti 12,7 g,
Ugljikohidrati 23,6 g,
Šećeri 16,7 g, Vlakna 8 g,
Bjelančevine 30,3 g

Sirovi proteinski keksi s čokoladom i lješnjacima

Dostatno za: 8 osoba
Trajanje pripreme: 10 minuta

Sastojci:
2 mjerice Formule 1 okus Smooth Chocolate
60 g zobenih pahuljica
1 zrela banana, zdrobljena
1 jušna žlica meda
1 jušna žlica maslaca od lješnjaka
Za dekoraciju (po želji):
20 g otopljene tamne čokolade
1 jušna žlica sjeckanih lješnjaka

Priprema:
Sve sastojke stavite u multipraktik i dobro promiješajte. Od smjese napravite 8 kuglica i pritisnite ih da dobijete oblik keksa. Prelijte otopljenom tamnom čokoladom, posipajte sjeckanim lješnjacima i poslužite.

Hranjive vrijednosti po porciji:
Kalorije 98, Masti 3,9 g,
Ugljikohidrati 13,5 g,
Šećeri 5,4 g, Vlakna 2,4 g,
Bjelančevine 3,1 g

Proteinska poslastica od čokolade i kokosa

Dostatno za: 12 osoba
Trajanje pripreme: 10 minuta

Sastojci:
3 mjerice Herbalife Formule 1 okus Smooth Chocolate
15 g kakao praha
60 g kokosovog ulja
60 g punomasnog kokosovog mlijeka
60 g grožđica
1 jušna žlica dehidriranog kokosa

Priprema:
Herbalife Formulu 1 okus Smooth Chocolate, kako prah, kokosovo ulje, punomasno kokosovo mlijeko i grožđice miješajte u blenderu dok ne dobijete glatku smjesu. Malu tepsiju obložite prozirnom folijom, prebacite mješavinu na foliju i poravnajte kako biste dobili ravnomjerni sloj. Pospite dehidriranim kokosom i stavite u zamrzivač na 30 minuta da se stvrdne. Zatim narežite i poslužite.

Hranjive vrijednosti po porciji:
Kalorije 89, Masti 7 g,
Ugljikohidrati 5,9 g,
Šećeri 3,9 g, Vlakna 1,6 g,
Bjelančevine 1,7 g

Kolač Spiced Apple

Ukupan broj porcija: 10

Sastojci
1/4 šalice sojinog mlijeka
7 mjerica Formule 1 okus Spiced Apple
1 šalica bademovog brašna
2 čajne žličice praška za pecivo
2 čajne žličice ekstrakta vanilije
1⁄2 čajne žličice soli
1⁄4 šalice nezaslađenog soka jabuke
1⁄2 šalice bjelanjaka
6 jušnih žlica otopljenog maslaca
3 jaja
1/2 jušne žlice cimeta
1⁄4 čajne žličice muškatnog oraščića
3 jušne žlice vode
1 jušna žlica šećera u prahu

Upute za pripremu
Zagrijte pećnicu na 150°C. Namastite veliki kalup za kuglof.
U zdjeli dobro pomiješajte prašak F1 okus Spiced Apple, bademovo brašno, sladilo, prašak za pecivo i sol. Dodajte sok od jabuke, bjelanjke, maslac, jaja, ekstrakt vanilije, cimet i muškatni oraščić. Miješajte dok ne dobijete glatku smjesu. Tijesto stavite u kalup za kuglof. Pecite 30 minuta, izvadite iz pećnice i pokrijte aluminijskom folijom. Zatim vratite u pećnicu i ostavite da se peče još 15-18 minuta, odnosno dok nije pečeno. Ostavite da se kolač hladi 10 minuta, zatim ga izvadite iz kalupa.

Hranjive vrijednosti (1 kriška)
Kalorije: 210, Masti: 16 g,
Ugljikohidrati: 8 g, Vlakna: 3 g
Bjelančevine 9 g

PROTEINSKI PUDING

3 MJERICE	Herbalife Formula 1 Okus "po zelji"
2 MJERICE	Herbalife Protein Drink Mix
400 ml	Mlijeka 1,5% mm

Stavite sve sastojke u blender i miksajte minimalno 1 minutu.
Pripremite 2 male posudice promjera 7-8 cm i izlijte smjesu u njih.
Prije kozumacije, smjesu stavite u hladnjak na 20-tak minuta.
Ukrasite po svom ukusu i uzivajte!

KALORIJE 189 | UGLJIKOHIDRATI 21 g | PROTEINI 16,9 g | MASTI 4,7 g

* po porciji

PROTEINSKE HERBAČINKE

2 MJERICE	Herbalife Formula 1 Okus jabuka karamel cimet
2 MJERICE	Herbalife Protein Drink Mix
2 kom	Bjelanjak od jajeta
1 kom	Cijelo jaje
1/2 ŠALICE	Mlijeka 1,5% mm
2 ŽLICE	Usitnjenih zobenih pahuljica

Stavite sve sastojke u blender zajedno i izmiksajte.
Izliti po 1/4 smjese na tavu i peci na srednje jakoj vatri sa obje strane da bude ujednaceno.
Preliti javorovim sirupom ili medom i ukrasiti vocem.
(Od smjese se mogu dobiti 4 palacinkice)

KALORIJE 100 | UGLJIKOHIDRATI 8 g | PROTEINI 10,7 g | MASTI 2,9 g

* po palačinki

SLADOLEDNI ČOKO-SHAKE

2 MJERICE	Herbalife Formula 1 Okus cokolada
2 MJERICE	Herbalife Protein Drink Mix
200 mL	Mlijeka 1,5%mm
200 mL	Vrhnja 15% mm
1/2 ŠALICE	Tamne cokolade min 70% kakaa

Stavite sve sastojke u blender zajedno sa 4-5 komada leda i izmiksajte. Prelijte smjesu u posudu i stavite u zamrzivac na minimalno 2-3 sata prije konzumiranja. Da sladoled ostane kremast dobro promjesajte smjesu u zamrzivacu svakih 30 min. (Od smjese se mogu dobiti 6 porcija sladoleda)

KALORIJE 226 | UGLJIKOHIDRATI 13,5 g | PROTEINI 7,6 g | MASTI 15 g

* po porciji

PROTEINSKA PANNA COTTA

4 MJERICE	Herbalife Formula 1 okus vanilija
4 MJERICE	Herbalife F3
3 DCL	Mlijeko 1,5% mm ili sojin napitak
3 DCL	Rizino vrhnje za kuhanje
1 ŽLICA	Zasladjivac Stevija
1 VREĆICA	Zelatine ili 1 zlicica agar agar pahuljica
	Prstohvat soli i ekstrakt vanilije

Izblendati Shake Formula 1 u 3 dcl mlijeka. Rastopite zelatinu ili agar agar u posudici sa 2 zlice vode i ostavite da odstoji 5 minuta. U drugu posudu stavite vrhnje za kuhanje i umjesajte pripremljeni shake pa sve zajedno zagrijavajte na laganoj vatri a nakon minute dodajte med. Smjesa nikako ne smije poceti kipjeti samo zagrijte,njezno mjesajuci.Posudu sklonite s vatre i u smjesu umijesajte otopljenu zelatinu, 1 zlicicu ekstrakta vanilije i prstohvat soli. Smjesu ravnomjerno rasporedite u 4 keramicke posudice i stavite u hladnjak na 4 sata da se dobro ohladi. Pri serviranju, nozem pazljivo odvojite desert od rubova posudica i uronite na 3 sekunde dno zdjelica u vrucu vodu i okrenite panna cottu iz zdjelica na tanjurice, prelijte zeljenim preljevom i ukrasite vocem po zelji

KALORIJE 172 | UGLJIKOHIDRATI 13 g | PROTEINI 12g | MASTI 7,5 g

* po posudici

SLADOLEDNI ŠTAPIĆI OD BOBICA

2 MJERICE	Herbalife Formula 1 Okus borovnica malina
4 MJERICE	Herbalife Protein Drink Mix
150 mL	Mlijeka 1,5%mm
150 mL	Grckog jogurta
1/2 ŠALICE	Smrznutih malina

Stavite sve sastojke u blender i dobro izmiksajte. Stavite u modlice za sladoled i zamrzavajte minimalno 2 sata prije konzumiranja.
(Od smjese se mogu dobiti 6 sladoleda)

KALORIJE 70 | UGLJIKOHIDRATI 8 g | PROTEINI 6,4 g | MASTI 1,5 g

* po shake štapiću

HERBALIFE NUTRITION