

www.Herba4everyone.nl



HERBALIFE®

Onafhankelijk Distributeur

Onafhankelijke Distributeur

RECEPTENBOEK



HERBALIFE.
Onafhankelijk Distributeur

Overheerlijke Recepten!

Omdat afwisseling zo belangrijk is in een goed dieet hebben we hieronder de beste recepten verzameld zodat u elke dag kunt genieten van de lekkerste F1 shakes. Alle shakes zijn eenvoudig te maken maar ooh zo lekker.

Smakelijk!!

Het herba4everyone-team

F1 Shake Vanille

Vanille shake

- ✓ 3 maatlepels F1 vanille
- ✓ 250 ml sojamelk vanille
- ✓ Een paar ijsblokjes
- ✓ Het geheel goed mixen met een staafmixer

Banaan shake:

- ✓ 3 maatlepels F1 vanille
- ✓ 250 ml sojamelk of 250 ml drink yoghurt met bananensmaak
- ✓ ½ banaan
- ✓ ½ eetlepel kaneel (optioneel)
- ✓ Het geheel goed mixen met een staafmixer

Honing shake:

- ✓ 3 maatlepels F1 vanille
- ✓ 250 ml sojamelk
- ✓ 2 theelepels honing
- ✓ ½ mango
- ✓ Het geheel goed mixen met een staafmixer

Kiwi shake:

- ✓ 3 maatlepels F1 vanille
- ✓ 250 ml drink yoghurt met kiwi smaak (of andere drink yoghurt)
- ✓ 1 kiwi
- ✓ Het geheel goed mixen met een staafmixer



Yoghurt shake:

- ✓ 3 maatlepels F1 vanille
- ✓ 250 ml magere yoghurt

Yoghurt muesli shake:

- ✓ 3 maatlepels F1 vanille
- ✓ 250 ml magere yoghurt
- ✓ 2 eetlepels muesli naturel
- ✓ Enkele stukjes vers fruit



Yoghurt cornflakes Shake:

- ✓ 3 maatlepels F1 vanille
- ✓ 250 ml magere yoghurt of karnemelk
- ✓ 2-3 eetlepels cornflakes

Speculaas shake:

- ✓ 3 maatlepels F1 vanille
- ✓ 250 ml sojadrink natuur
- ✓ 2 speculaasjes
- ✓ Het geheel goed mixen met een staafmixer

Koffie shake:

- ✓ 3 maatlepels F1 vanille
- ✓ 250 ml sojamelk (natuur)
- ✓ 2 theelepels oploskoffie
- ✓ Een beetje cacao poeder
- ✓ Het geheel goed mixen met een staafmixer

Mokka shake:

- ✓ 3 maatlepels F1 vanille
- ✓ 250 ml sojamelk
- ✓ 1 theelepel oploskoffie
- ✓ ½ banaan
- ✓ 4-5 ijsblokjes
- ✓ Het geheel goed mixen met een staafmixer



Vanille Sensation shake:

- ✓ 3 maatlepels F1 vanille
- ✓ 250 ml sojamelk
- ✓ 1 eetlepel honing
- ✓ ½ theelepel vanille extract
- ✓ Een beetje nootmuskaat
- ✓ 4 ijsblokjes
- ✓ Het geheel goed mixen met een staafmixer

Pina Colada Shake

- ✓ 3 maatlepels F1 vanille
- ✓ 200 ml magere melk
- ✓ ½ kopje ananasblokjes
- ✓ ½ banaan
- ✓ Het geheel goed mixen met een staafmixer
- ✓ Enkele ijsblokjes aan toevoegen



F1 Shake Chocolade

Choco-Choco shake

- ✓ 3 maatlepels F1 chocolade
- ✓ 250 ml sojamelk chocolade
- ✓ Eventueel een paar ijsblokjes aan toevoegen

Bounty shake

- ✓ 3 maatlepels F1 chocolade
- ✓ 200ml magere melk
- ✓ 50ml ananassap
- ✓ 1 eetlepel geraspte kokocsnoot
- ✓ 4-5 ijsblikjes aan toevoegen
- ✓ Het geheel goed mixen met een staafmixer



Midwinter shake

- ✓ 3 maatlepels F1 Chocolade
- ✓ 250ml warme magere (soja) melk
- ✓ 1 eetlepel cappucinopoeder
- ✓ Niet schudden maar roeren

Amandel shake

- ✓ 3 maatlepels F1 Chocolade
- ✓ 250 ml magere melk
- ✓ ½ banaan
- ✓ Een paar druppels amandelessence
- ✓ Het geheel goed mixen met een staafmixer

F1 Shake Cappuccino

Cappuccino Shake

- ✓ 3 maatlepels F1 Cappuccino
- ✓ 250 ml Soja melk (smaak machiatto)
- ✓ 3 à 4 ijsblokjes (optioneel) kan eventueel ook warm gedronken worden.

Cappuccino Vanille Shake

- ✓ 3 maatlepels F1 Cappuccino
- ✓ 200 ml magere (soja) melk
- ✓ 100 ml magere vanille yoghurt
- ✓ 3 à 4 ijsblokjes

Cappuccino Choco shake

- ✓ 3 maatlepels F1 Cappuccino
- ✓ 250 ml sojamelk chocolade smaak
- ✓ 1 eetlepel cacaopoeder of oploskoffie
- ✓ 3 à 4 ijsblokjes (optioneel)

Cappuccino Banana Shake

- ✓ 3 maatlepels F1 Cappuccino
- ✓ 250 ml magere melk
- ✓ ½ banaan
- ✓ 3 à 4 ijsblokjes
- ✓ Het geheel goed mixen met een staafmixer



Cappucino Ontbijt (af en toe voor afslankers)

- ✓ 3 maatlepels F1 Cappuccino
- ✓ 150 gr biologische yoghurt
- ✓ 2 eetlepels havervezels
- ✓ 100 ml magere melk
- ✓ 30 gr ongezoete muesli

F1 Shake Tropische Vruchten

Mango Heaven shake

- ✓ 3 maatlepels F1 Tropische vruchten
- ✓ 250 ml sojamelk (vanille of banaan)
- ✓ Een paar blokjes (diepvries) mango
- ✓ 2 à 3 ijsblokjes (optioneel)
- ✓ Het geheel goed mixen met een staafmixer

Tropical Surprise Shake

- ✓ 3 maatlepels F1 Tropische vruchten
- ✓ 250 ml tropische vruchtensap
- ✓ 3 à 4 stukjes banaan
- ✓ 2 ijsklontjes
- ✓ Het geheel goed mixen met een staafmixer

Hawaï Shake

- ✓ 3 maatlepels F1 Tropische vruchten
- ✓ 125 ml ananassap
- ✓ 125 ml drinkyoghurt ananas
- ✓ 2 ijsblokjes

Bermuda Shake

- ✓ 3 maatlepels F1 Tropische vruchten
- ✓ 250 ml mangosap
- ✓ 2 à 3 ijsblokjes
- ✓ Het geheel goed mixen met een staafmixer



Mauï Shake

- ✓ 3 maatlepels F1 Tropische vruchten
- ✓ 125 ml drink yoghurt ananas
- ✓ 125 ml ananas
- ✓ Guavesap
- ✓ 3 à 4 stukjes banaan

Sunrise Shake

- ✓ 3 maatlepels F1 Tropische vruchten
- ✓ 250 ml magere yoghurt
- ✓ Handje muesli (af en toe)
- ✓ 3 à 4 stukjes banaan

Kiwi Lovers shake

- ✓ 3 maatlepels F1 Tropische vruchten
- ✓ 1 kiwi
- ✓ 3 à 4 stukjes banaan
- ✓ Een paar ijsblokjes
- ✓ Het geheel goed mixen met een staaf mixer

Tropical Sunrise

- ✓ 3 maatlepels F1 Tropische vruchten
- ✓ 125 ml sinaasappelsap
- ✓ 125 ml magere drink yoghurt
- ✓ 3 à 4 stukjes banaan

Grapefruit Shake

- ✓ 3 maatlepels F1 Tropische vruchten
- ✓ 250 ml pompelmoes sap

Sunset Shake

- ✓ 3 maatlepels F1 Tropische vruchten
- ✓ 125 ml ananassap
- ✓ 125 ml kokosmelk (af en toe)
- ✓ Een paar ijsblokjes



F1 Shake Aardbeien

Frambozen shake

- ✓ 3 maatlepels F1 Aardbeien
- ✓ Handjevol verse of diepvries frambozen
- ✓ Een paar ijsblokjes (optioneel)
- ✓ Het geheel goed mixen met een staafmixer

Tropical Shake

- ✓ 3 maatlepels F1 Aardbeien
- ✓ 250 ml tropische vruchtensap
- ✓ Een paar ijsblokjes
- ✓ Het geheel goed mixen met een staafmixer

Passion Shake

- ✓ 3 maatlepels F1 Aardbeien
- ✓ 250 ml tropische vruchtensap of passievruchtsap
- ✓ ½ banaan
- ✓ Een paar ijsblokjes
- ✓ Het geheel goed mixen met een staafmixer

Muesli yoghurt shake

- ✓ 3 maatlepels F1 Aardbeien
- ✓ 250 ml magere yoghurt
- ✓ 2 eetlepels muesli naturel

Aardbeien/banaan shake

- ✓ 3 maatlepels F1 Aardbeien
- ✓ 250 ml magere drinkyoghurt naturel
- ✓ ½ banaan

Aardbeien sensation shake

- ✓ 3 maatlepels F1 Aardbeien
- ✓ 250 ml magere (soja) melk
- ✓ 5 à 6 verse aardbeien
- ✓ 1 verse abrikoos
- ✓ Een paar ijsblokjes
- ✓ Het geheel goed mixen met een staafmixer



F1 Shake Cookies & Cream

Cookies & Cream shake

- ✓ 3 maatlepels F1 Cookies & Cream
- ✓ 250 ml magere (soja) melk
- ✓ ¼ chocolaat chip cookie
- ✓ Het geheel goed mixen met een staafmixer



Speculaas Cookies & Cream shake (af en toe voor afslankers)

- ✓ 3 maatlepels F1 Cookies & Cream
- ✓ 250 ml magere (soja) melk
- ✓ ½ theelepel kaneel
- ✓ 1 theelepel Speculoospasta (crunchy)
- ✓ Het geheel goed mixen met een staafmixer

Choco Cookies & Cream

- ✓ 3 maatlepels F1 Cookies & Cream
- ✓ 250 ml soja melk chocolade
- ✓ 3 à 4 ijsblokjes (optioneel)

F1 Shake Toffee-Appel-Kaneel

Appeltaart Shake

- ✓ 3 maatlepels F1 Toffee Appel Kaneel
- ✓ 250 ml soja melk vanille
- ✓ ½ appel in kleine blokjes
- ✓ Het geheel goed mixen met een staafmixer

Appel Yoghurt shake

- ✓ 3 maatlepels F1 Toffee Appel Kaneel
- ✓ 250 ml magere yoghurt
- ✓ ½ appel in kleine blokjes



Rozijnen Yoghurt shake

- ✓ 3 maatlepels F1 Toffee Appel Kaneel
- ✓ 250 ml magere yoghurt
- ✓ 1 eetlepel rozijnen

Instant Theedrank - Thermojetics

Bij elk dieet moet men minstens 2 liter water per dag drinken. Om dit makkelijker te maken is er de Instant Theedrank-Thermojetics. Deze kan warm gedronken worden zoals gewone thee of koud zoals Ice-Tea. Hieronder vindt u een paar voorbeelden van een lekkere koude thee drank. Heerlijk om te genieten op een warme zomeravond, als verfrissing of origineel voor bij een feestje.

Genieten!

Het Herba4everyone-team

Herbalife Instant theedrank Original:

- ✓ 1 kleine maatlepel per 250ml water
- ✓ ½ citroen in schijfjes
- ✓ paar blaadjes verse munt
- ✓ 2 à 3 ijsblokjes



Herbalife Instant theedrank Citroen:

- ✓ 1 kleine maatlepel per 250ml water
- ✓ ½ limoen in schijfjes
- ✓ 1 theelepelt canderel/stevia (optioneel)
- ✓ 2 à 3 ijsblokjes



Herbalife Instant theedrank Perzik:

- ✓ 1 kleine maatlepel per 250ml water
- ✓ ½ perzik in schijfjes
- ✓ Paar blaadjes verse munt
- ✓ 2 à 3 ijsblokjes

Herbalife Instant theedrank Framboos:

- ✓ 1 kleine maatlepel per 250ml water
- ✓ Een handvol frambozen (vers of uit het vriesvak)
- ✓ Paar blaadjes verse munt
- ✓ 2 à 3 ijsblokjes

