



쉽고 간편한 레시피로 당신의 삶을 건강하고 활기차게 만들어보세요

# 균형잡힌 영양이 담긴 건강한 레시피

Part. 3

Herbalife

## 허벌라이프 가족 여러분,

허벌라이프 레시피북은 활기차고 건강한 라이프스타일을 위한 여러분의 노력을 지원하고 격려하고자 하는 의미에서 나오게 되었습니다. 아시다시피, 균형잡힌 영양과 규칙적인 운동은 건강을 유지하는 데 있어서 매우 중요합니다. 여기에 실린 레시피들이 여러분의 건강 목표를 달성하는데 큰 도움이 되시리라 생각합니다.

새로운 레시피를 만들어내는 것은 언제나 멋진 일입니다. 또한 각 레시피가 좋은 재료와 우리 몸이 필요로 하는 영양소들을 모두 가질 수 있도록 하는 것은 영양사인 저의 역할이자 보람이기도 합니다. 하지만 무엇보다 중요한 것은 바로 '맛'이라고 생각합니다. 맛과 건강을 모두 잡은 다양한 레시피가 한 권의 책으로 나오게 되어 너무나 기쁩니다.

저는 평소에 건강을 생각해서 허벌라이프 제품을 다양하게 넣어 먹는 것을 좋아합니다. 이 레시피북을 활용하여 맛있고 균형잡힌 영양을 이전보다 새롭고 다양한 방법으로 즐겨보시길 바랍니다. 셰이크 이외에도 수프나 간식류, 주스와 디저트 등의 형태로 여러분의 가족 또는 친구들과 나눌 수 있을 것입니다.

허벌라이프 제품을 활용하는 방법은 이밖에도 정말 무궁무진할 것입니다. 이 레시피북을 통하여 여러분 자신만의 레시피를 찾는데 좋은 영감과 상상력을 부여받으시길 바랍니다.

## 여러분의 건강을 기원합니다.

수잔 바워만 박사

허벌라이프 웰드와이드 뉴트리션 교육 및  
트레이닝 수석 상무 및  
식이 자문 위원회 의장



*Susan Bowman*

# 목차

## 쉐이크 및 프로틴 커피 (38종)

Shakes and Protein coffee

05



|                      |    |               |    |
|----------------------|----|---------------|----|
| 스트로베리맛 블루베리요거트 스무디   | 06 | 딸기 키위 감탄쉐이크   | 19 |
| 쿠키앤크림맛 청포도 쉐이크       | 07 | 땅콩버터 감탄쉐이크    | 20 |
| 쿠키앤크림맛 단호박 쉐이크       | 08 | 모카 딸기 감탄쉐이크   | 21 |
| 바닐라맛 키위 케일 쉐이크       | 09 | 딸기 민트 감탄쉐이크   | 22 |
| 바닐라맛 파프리카 쉐이크        | 10 | 아몬드 오디 쉐이크    | 23 |
| 치아씨드 딸기 쉐이크          | 11 | 씨알세븐 블루베리 쉐이크 | 24 |
| 베리 감탄쉐이크             | 12 | 딸기 라떼 쉐이크     | 25 |
| 시원한 오이 감탄쉐이크         | 13 | 현미 쿠키 쉐이크     | 26 |
| 바닐라 바나나 감탄쉐이크        | 14 | 케일 녹차 쉐이크     | 27 |
| 시나몬 스파이스 아몬드밀크 감탄쉐이크 | 15 | 믹스넛 쉐이크       | 28 |
| 초코렛 쿠키 감탄쉐이크         | 16 | 검은깨 쉐이크       | 29 |
| 사과식이섬유 감탄쉐이크         | 17 | 오렌지 망고 쉐이크    | 30 |
| 향긋한 시나몬 바나나브레드 감탄쉐이크 | 18 | 초코 딸기 감탄쉐이크   | 31 |





## 핫 셰이크 (3종)

Hot Shakes 44

|                    |    |             |    |
|--------------------|----|-------------|----|
| 상큼 애플 감탄셰이크        | 32 | 초코렛맛 고구마 라떼 | 45 |
| 바닐라맛 배 사과 셰이크      | 33 | 핫 모카 라떼     | 46 |
| 파인애플 쿠키앤크림 셰이크     | 34 | 콘밀크 바닐라 라떼  | 47 |
| 스트로베리 사과 당근 셰이크    | 35 |             |    |
| 스트로베리맛 파프리카 프룬 셰이크 | 36 |             |    |
| 아이스 카푸치노           | 37 |             |    |
| 아이스 모카 프라푸치노       | 38 |             |    |
| 메이플 아이스라떼          | 39 | 바닐라 쿠키앤크림 바 | 49 |
| 흑임자 아이스 모카라떼       | 40 | F1 헬씨 바     | 50 |
| 제주비양고 아이스라떼        | 41 | 바닐라 프로틴 떡   | 51 |
| 누룽지 프라페            | 42 | 아사이 볼       | 52 |
| 꿀땅콩 프라페            | 43 |             |    |

※ 본 레시피는 허벌라이프 제품과 다른 재료를 함께 섭취하기 위한 방법입니다.  
 체중조절용 조제식품의 경우 하루 섭취량 및 섭취 방법을 준수하여 드시기 바랍니다.

※ 본 레시피는 자가소비 및 뉴트리션 클럽용으로 제작되었습니다.

## 주스 및 티 (5종)

Beverages 53

|                  |    |
|------------------|----|
| 콜라겐 릴렉스 티        | 54 |
| 하와이안 펀치          | 55 |
| 아이스 믹스베리 티       | 56 |
| 과일믹스 아이스 티       | 57 |
| 체리베리 엔-알-지 티 스무디 | 58 |





# 쉐이크 및 프로틴 커피

Shakes and Protein coffee



# 스트로베리맛 블루베리 요거트 스무디

1인분  
기준

213  
Kcals

11g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 2스푼(25g)
- 마시는 저지방 요거트 ¾컵(120g)
- 블루베리 3테이블스푼(60g)
- 얼음 3-5조각



## 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



# 쿠키앤크림맛 청포도 셰이크

1인분  
기준

230  
Kcals

18g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 2스푼(25g)
- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- 청포도 7-10알(70g)
- 샐러리 1/3줄기(50g)
- 물 200ml



## 조리법

- ① 청포도, 샐러리를 깨끗이 씻고 샐러리의 경우 적당한 크기로 자른다.
- ② 모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



# 쿠키앤크림맛 단호박 셰이크

1인분  
기준

275  
Kcals

19.5g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 2스푼(25g)
- 단호박 1/4조각(150g)
- 무가당 두유 200ml



## 조리법

- ① 단호박은 깨끗이 씻어 냄비에 물을 붓고 삶은 후 껍질을 벗겨준다.
- ② 모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



# 바닐라맛 키위 케일 셰이크

1인분  
기준

230  
Kcals

19g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- 키위 1개(80g)
- 케일 2장
- 저지방우유 250ml



## 조리법

- ① 키위는 껍질을 벗겨 적당한 크기로 자르고 케일은 깨끗이 씻어 준비한다.
- ② 1에 물을 넣고 곱게 갈아준다.
- ③ 2에 F1건강한 식사를 넣고 다시 한 번 갈아준다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



# 바닐라맛 파프리카 셰이크

1인분  
기준

260  
Kcals

19g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- 사과 ½개
- 파프리카 1개
- 저지방우유 250ml



## 조리법

- ① 사과와 파프리카는 깨끗이 씻어 적당한 크기로 썬다.
- ② 모든 재료를 넣고 곱게 갈아준다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

# 치아씨드 딸기 셰이크

1인분  
기준

260  
Kcals

14g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 2스푼(25g)
- 치아씨드 1테이블스푼
- 냉동 딸기 ½컵
- 물 200ml
- 얼음 3-5조각



## 조리법

- ① 모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.
- ② 치아씨드가 붙어 셰이크가 걸쭉해지도록 몇 분 동안 놔둔 후 마신다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



# 베리 감탄쉐이크

1인분  
기준

295  
Kcals

19g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 1스푼(12.5g)
- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 1스푼(12.5g)
- 저지방우유 250ml
- 냉동 블루베리 1컵
- 저칼로리 크랜베리 주스 200ml
- 얼음 3-5조각



## 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



# 시원한 오이 감탄 셰이크

1인분  
기준

220  
Kcals

16g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- 무지방 우유 200ml
- 껍질 벗긴 오이 ¼개
- 껍질 벗긴 키위 1개
- 얼음 3-5조각



## 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품·체중조절용 조제식품입니다.



# 바닐라 바나나 감탄쉐이크

1인분  
기준

253  
Kcals

19g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- 바나나 ½개
- 저지방우유 250ml
- 얼음 3-5조각



## 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

# 시나몬 스파이스 아몬드밀크 감탄쉐이크

1인분  
기준

245  
Kcals

21g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- Formula 1 건강한 식사 부드러운캐러멜맛 1스푼(12.5g)
- 아몬드 밀크 200ml
- 건포도 1테이블스푼(10g)
- 시나몬 파우더 약간
- 얼음 3-5조각



## 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



# 초코렛 쿠키 감탄쉐이크

1인분  
기준

203  
Kcals

20g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 1스푼(12.5g)
- Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 1스푼(12.5g)
- 저지방 우유 250ml
- 얼음 3-5조각



## 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

# 사과 식이섬유 감탄쉐이크

1인분  
기준

207  
Kcals

15g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 1스푼(12.5g)
- Formula 1 건강한 식사 민트초코렛맛 1스푼(12.5g)
- 무지방 우유 200ml
- 다진 사과 ½개
- 얼음 3~5조각



## 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



# 향긋한 시나몬 바나나브레드 감탄쉐이크

1인분  
기준

230  
Kcals

18g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 1스푼(12.5g)
- Formula 1 건강한 식사 부드러운캐러멜맛 1스푼(12.5g)
- 무지방 우유 200ml
- 바나나 1/2개
- 호두가루 1/8티스푼
- 바닐라 추출액, 시나몬 파우더 약간씩
- 얼음 3-5조각



## 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



# 딸기 키위 감탄쉐이크

1인분  
기준

245  
Kcals

16g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 2스푼(25g)
- 딸기 1/2컵
- 껍질 벗긴 키위 1개
- 무지방 우유 200ml
- 얼음 3-5조각



## 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



# 땅콩버터 감탄쉐이크

1인분  
기준

230  
Kcals

16g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 1스푼(12.5g)
- Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 1스푼(12.5g)
- 무지방 우유 200ml
- 땅콩잼 1테이블스푼
- 얼음 3~5조각



## 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품·체중조절용 조제식품입니다.



# 모카 딸기 감탄쉐이크

1인분  
기준

230  
Kcals

18g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 1스푼(12.5g)
- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 1스푼(12.5g)
- 그릭 요거트 딸기맛 3/4컵
- 딸기 1/2컵
- 물 200ml
- 얼음 3-5조각



## 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



# 딸기 민트 감탄쉐이크

1인분  
기준

275  
Kcals

18g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 민트초코렛맛 1스푼(12.5g)
- Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 1스푼(12.5g)
- 두유 200ml
- 딸기 1컵
- 민트잎 6-8장
- 얼음 3-5조각



## 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품·체중조절용 조제식품입니다.



# 아몬드 오디 셰이크

1인분  
기준

240  
Kcals

20g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 1스푼(12.5g)
- Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 1스푼(12.5g)
- 오디 5알
- 아몬드 6알
- 저지방 우유 250ml



## 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품·체중조절용 조제식품입니다.

# 씨알세븐 블루베리 아몬드 셰이크

1인분  
기준

244  
Kcals

19g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 2스푼(25g)
- 허벌라이프24 씨알세븐 드라이브 1스푼(13.5g)
- 아몬드 5알
- 냉동 블루베리 2테이블스푼(30g)
- 저지방우유 250ml



## 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.  
※ 허벌라이프24 씨알세븐 드라이브는 일반식품-음료베이스(분말 제품)입니다.

# 딸기 라떼 셰이크

1인분  
기준

260  
Kcals

23.5g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 2스푼(25g)
- Formula 1 건강한 식사 부드러운커피맛 1스푼(12.5g)
- 딸기 2-3알
- 저지방우유 250ml



## 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품·체중조절용 조제식품입니다.



# 현미 쿠키 셰이크

1인분  
기준

346  
Kcals

15g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 2스푼(25g)
- 볶은 현미 1스푼(50g)
- 바나나 1/2개
- 물 250ml



## 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



# 케일 녹차 셰이크

1인분  
기준

274  
Kcals

20g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 2스푼(25g)
- 케일 1장
- 녹차 1티스푼(4g)
- 사과 1/4개
- 저지방우유 250ml
- 얼음 3-5개



## 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품·체중조절용 조제식품입니다.



# 믹스넛 셰이크

1인분  
기준

254  
Kcals

16g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 2스푼(25g)
- 믹스넛 1스푼(15g)
- 물 200ml
- 우유 30ml
- 얼음 3-5개
- 그레놀라 2/3스푼(10g)



## 조리법

- ① 모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.
- ② 컵에 담고 약간의 그레놀라를 위에 뿌려준다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품·체중조절용 조제식품입니다.



# 검은깨 셰이크

1인분  
기준

214  
Kcals

19g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 2스푼(25g)
- 검은깨 1/2티스푼 (2g)
- 두유 200ml
- 얼음 3-5개



## 조리법

- ① 모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.
- ② 컵에 담고 검은깨를 약간 뿌려준다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품·체중조절용 조제식품입니다.



# 오렌지 망고 셰이크

1인분  
기준

275  
Kcals

14g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- 망고주스 150ml
- 플레인 요거트 100ml
- 오렌지 1/2개



## 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품·체중조절용 조제식품입니다.

# 초코 딸기 감탄쉐이크

1인분  
기준

216  
Kcals

18g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 2스푼(25g)
- Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 2스푼(25g)
- 딸기 3~5개(100g)
- 물 200ml



## 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



# 상큼 애플 감탄쉐이크

1인분  
기준

259  
Kcals

19g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- 사과1/2개 (100g)
- 저지방 우유 250ml



## 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



# 바닐라맛 배 사과 셰이크

1인분  
기준

202  
Kcals

11g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- 배 1/4개(140g)
- 사과 1/4개(100g)
- 물 100ml
- 얼음 1-3개



## 조리법

- ① 사과는 씨를 제거하고 껍질째 깍둑썰다.
- ② 배는 껍질과 씨를 제거하고 깍둑썰다.
- ③ 모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품·체중조절용 조제식품입니다.



# 파인애플 쿠키앤크림 셰이크

1인분  
기준

231  
Kcals

20g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 2스푼(25g)
- 파인애플 슬라이스 2조각(120g)
- 저지방 우유 250ml
- 얼음 1-3개



## 조리법

- ① 파인애플 슬라이스는 깍둑썰어 준비한다.
- ② 모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



# 스트로베리 사과 당근 쉐이크

1인분  
기준

210  
Kcals

11g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 2스푼(25g)
- 사과 1/2개(180g)
- 당근 1/4개(50g)
- 레몬즙 약간
- 물 100ml
- 얼음 2-3개



## 조리법

- ① 사과, 당근은 잘 씻어 껍질 및 씨를 제거한다.
- ② ①과 나머지 재료를 모두 믹서에 담고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품·체중조절용 조제식품입니다.



# 스트로베리맛 파프리카 프룬 셰이크

1인분  
기준

238  
Kcal

11g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 2스푼(25g)
- 물 1컵(200ml)
- 꿀 1큰술
- 적파프리카 ½개(100g)
- 프룬(건자두) 4개(40g)



## 조리법

- ① 파프리카는 꼭지와 씨를 제거한다.
- ② 믹서기에 프룬을 제외한 모든 재료를 넣고 곱게 간다.
- ③ ②에 프룬을 넣어 동작 버튼을 잠깐씩 3~4회 눌러 너무 곱게 갈리지 않게 한다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품·체중조절용 조제식품입니다.

# 아이스 카푸치노

1인분  
기준

192  
Kcals

24g  
단백질

## 재료

- 하이 프로틴 아이스 커피 크림커피맛 2스푼
- 저지방 우유 200 ml + 우유거품 (50ml)
- 시나몬 파우더 2g (데코용)
- 얼음 4-6개



## 조리법

- ① 얼음과 재료를 블렌더에 넣고 곱게 간다.
- ② ①에 얼음을 넣고, 우유거품을 올린다.
- ③ 시나몬 파우더를 뿌려 마무리한다.

※ 하이 프로틴 아이스 커피 크림커피는 일반식품-커피입니다.



# 아이스 모카 프라푸치노

1인분 기준    130 Kcals    18g 단백질

## 재료

- 하이 프로틴 아이스 커피 모카맛 2스푼
- Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 2g (데코용)
- 저지방 우유 100ml
- 얼음 1컵



## 조리법

- ① 모든 재료를 블렌더에 넣고 곱게 간다.
- ② F1 초코렛맛 파우더로 장식하여 마무리한다.

※ 하이 프로틴 아이스 커피 모카는 일반식품-커피입니다.  
※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



# 메이플 아이스라떼

1인분  
기준

275  
Kcals

17.5g  
단백질

## 재료

- 하이 프로틴 아이스 커피 크리미커피맛 2스푼
- 귀리우유 250ml
- 얼음
- 메이플시럽 15g



## 조리법

- ① 셰이커에 모든 재료를 넣고 골고루 흔들어 섞어준다.
- ② 컵에 얼음을 2/3 정도 채우고 ①을 붓는다.

※ 하이 프로틴 아이스 커피 크리미 커피는 일반식품-커피입니다.

# 흑임자 아이스 모카라떼

1인분  
기준

274  
Kcals

19.6g  
단백질

## 재료

- 하이 단백질 아이스 커피 모카맛 2스푼
- 귀리우유 250ml
- 흑임자파우더 10g
- 얼음



## 조리법

- ① шей커에 프로틴커피와 귀리우유 200ml를 넣고 골고루 흔들어서 섞는다.
- ② 믹싱컵에 흑임자파우더와 귀리우유 50ml를 넣고 전동거품기로 거품이 올라올 정도로 섞는다.
- ③ 컵에 얼음을 2/3 만큼 채운 후 ①을 붓는다.
- ④ 그 위에 ②를 조심스럽게 부으며 층을 만든다.

※ 하이 단백질 아이스 커피 모카는 일반식품-커피입니다.



# 제주비앙코 아이스라떼

1인분  
기준

341  
Kcals

17.5g  
단백질

## 재료

- 하이 프로틴 아이스 커피 크림커피맛 2스푼
- 귀리우유 250ml
- 한라봉청 50g
- 얼음



## 조리법

- ① шей커에 프로틴커피와 귀리우유 50ml를 넣고 흔들어 섞는다.
- ② 컵에 한라봉청을 넣고 얼음을 2/3 만큼 채운다.
- ③ 컵에 귀리우유 200ml를 부은 뒤 ①을 조심스럽게 층이 나도록 붓는다.

\*얼음 위에 오렌지 슬라이스를 얹어 장식하면 좋다.

※ 하이 프로틴 아이스 커피 크림 커피는 일반식품-커피입니다.

# 누룽지 프라페

1인분  
기준

346  
Kcals

16.9g  
단백질

## 재료

- 하이 프로틴 아이스 커피 크림커피맛 2스푼
- 볶음콩가루 10g
- 누룽지 잘게부순것 13g
- 메이플시럽 30g
- 귀리우유 100ml
- 얼음



## 조리법

- ① 블렌더에 프로틴커피, 콩가루, 누룽지10g, 메이플시럽, 귀리우유, 얼음을 넣고 충분히 갈아주세요.
- ② 컵에 1의 내용물을 부어준 뒤 잘게 부순 누룽지를 얹어주세요.

※ 하이 프로틴 아이스 커피 크림 커피는 일반식품-커피입니다.



# 꿀땅콩 프라페

1인분  
기준

359  
Kcals

22.9g  
단백질

## 재료

- 하이 프로틴 아이스 커피 크리미커피맛 2스푼
- 피넛버터 20g
- 바닐라아이스크림 80g
- 귀리우유 100ml
- 꿀땅콩 5g
- 얼음



## 조리법

- ① 블렌더에 프로틴커피, 피넛버터, 아이스크림, 귀리우유, 얼음을 넣고 충분히 갈아주세요.
- ② 컵에 ①의 내용물을 부은 뒤 꿀땅콩으로 토퍼해주세요.

※ 하이 프로틴 아이스 커피 크리미 커피는 일반식품-커피입니다.



# 핫 셰이크

Hot Shakes



# 초코렛맛 고구마 라떼

1인분  
기준

233  
Kcal

17g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 2스푼(25g)
- 고구마 중간 크기 ½개(100g)
- 무지방우유 200ml



## 조리법

- ① 고구마는 깨끗이 씻어 냄비에 물을 붓고 15분 정도 삶아 껍질을 벗긴다.
- ② 냄비에 무지방우유를 붓고 약불에서 끓인다.
- ③ ①과 ②, 나머지 재료를 믹서기에 넣고 곱게 갈아준다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



# 핫 모카 라떼

1인분  
기준

203  
Kcals

19g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 부드러운커피맛 1스푼(12.5g)
- Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 1스푼(12.5g)
- 저지방 우유 250ml



## 조리법

- ① F1 부드러운커피맛과 초코렛맛을 저지방 우유 50ml 에 넣고 저어 충분히 녹인다.
- ② 저지방 우유 200ml를 전자렌지에 1분 30초간 데운다.
- ③ ②를 ①에 부으며 잘 저어준다.

\*기호에 따라 시나몬 파우더를 뿌린 후 마신다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품·체중조절용 조제식품입니다.



# 콘밀크 바닐라 라떼

1인분  
기준

265  
Kcals

21g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- Formula 1 건강한 식사 부드러운커피맛 1스푼(12.5g)
- 삶은 옥수수알\* 3테이블스푼(50g)
- 무지방 우유 200ml

\*통조림 옥수수로 대체 가능



## 조리법

- ① 우유를 따뜻하게 데운다.
- ② 모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



# 디저트류

Desserts



# 바닐라 쿠키앤크림 바

10개 기준    220 Kcals (1개당)    10g 단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 12스푼(150g)
- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 4스푼(50g)
- 박력분 200g
- 달걀 2개
- 우유 50ml
- 버터 120g



## 조리법

- ① F1과 박력분을 섞은 후 채에 2번 내린다.
- ② 1에 버터를 넣어 손으로 비벼가면서 섞어준다.
- ③ 소보로 형태가 되면 달걀을 넣고 젓가락으로 잘 섞어준다.
- ④ 뭉쳐지기 시작하면 살짝 반죽하면서 네모 형태로 모양을 잡아 160도로 예열한 오븐에서 약 14분간 구워낸다.

\*오븐이 없는 경우 팬에 유산지를 깔고 약불에서 천천히 구워내도 된다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품·체중조절용 조제식품입니다.



# F1 헬씨바

4개  
기준

289  
Kcals  
(1개당)

13.3g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 7스푼(87.5g)
- 아몬드 밀크 100ml
- 믹스 견과류 50g
- 오트밀 50g
- 말린 과일 50g
- 피넛버터 2테이블스푼
- 핫초코 파우더 30g



## 조리법

모든 재료를 잘 섞어 사각 용기에 넣어 냉장고에서 1시간 동안 굳힌다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품·체중조절용 조제식품입니다.



# 바닐라 프로틴 떡

3인분  
기준

473  
Kcals

16g  
단백질

## 필요한 도구

- 프라이팬, 실리콘 주걱, 찰주머니(또는 지퍼백), 믹싱볼, 가위

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- 바나나 우유 240ml
- 감자전분 35g
- 꿀 적당량(토피윙)



## 조리법

- ① 볼 셰이커에 F1 바닐라맛과 바나나 우유를 넣고 잘 섞어준다.
- ② 팬에 감자전분을 넣고 1을 넣어 실리콘 주걱으로 잘 섞어준다.
- ③ 불을 켜 되직해질 때까지 익혀준다.
- ④ 되직해진 반죽을 찰주머니에 넣고 찬물 또는 얼음물에 넣어 짜면서 먹기 좋은 크기로 가위로 잘라낸다.
- ⑤ 식으면 접시에 담아 꿀을 뿌려 낸다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



# 아사이 볼

2인분  
기준

494  
Kcals

15g  
단백질

## 필요한 도구

- 블렌더, 수프 볼, 칼, 도마, 일반 숟가락 또는 계량 스푼

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 2스푼(25g)
- 허벌라이프24 씨알세븐 드라이브 2스푼(27g)
- 망고주스 100ml
- 아사이베리 파우더 2테이블스푼(30g)
- 냉동믹스베리 종이컵 2컵(약 140g)
- 썰은 과일 적당량 (바나나, 딸기, 키위 등)



## 조리법

- ① 모든재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.
  - ② 썰은 과일을 올려 마무리한다.
- \*기호에 따라 CR7은 1스푼으로 조절한다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.  
 ※ 허벌라이프24 씨알세븐 드라이브는 일반식품(음료베이스-분말제품)입니다.



# 주스 및 티

## Beverages

# 콜라겐 릴렉스 티

1인분  
기준

35  
Kcals

5g  
단백질

## 재료

- 콜라겐 뷰티 파우더 2스푼(10g)
- 릴렉세이션 티 1/4티스푼(0.8g)
- 차가운 물 250ml



## 조리법

모든 재료를 셰이커나 믹서기에 넣고 충분히 섞어준다.

※ 콜라겐 뷰티 파우더는 일반식품-음료베이스(분말 제품)입니다.  
※ 릴렉세이션 티는 차류(다류/고형사)입니다.



# 하와이안 펀치

1인분  
기준

158  
Kcals

9g  
단백질

## 재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- 물 200ml
- 후르츠 칵테일 2테이블스푼(30g)



## 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



# 아이스 믹스베리 티

1인분  
기준

94  
Kcals

5g  
단백질

## 재료

- 콜라겐 뷰티 파우더 2스푼(10g)
- 엔-알-지 티 1/2 티스푼(2g)
- 냉동 믹스베리 종이컵 1컵(70g)
- 냉동 망고 6-7조각(40g)
- 홍초 식류맛 1테이블스푼(15ml)
- 물 250ml



## 조리법

모든 재료를 볼 셰이커에 넣고 잘 섞어준다.

\*기호에 따라 믹서기를 이용한다.

※ 콜라겐 뷰티 파우더는 일반식품-음료베이스(분말 제품)입니다.  
※ 엔-알-지 티는 차류(다류/고형사)입니다.



# 과일믹스 아이스티

3인분  
기준

107  
Kcals

5g  
단백질

## 재료

- 허벌 베버리지 1/2티스푼
- 콜라겐 뷰티 파우더 2스푼(10g)
- 레몬 슬라이스 1개
- 라즈베리 1컵
- 딸기 6알
- 민트잎 3-5개
- 물 800ml



## 조리법

모든 재료를 잘 섞은 뒤 냉장고에 4시간 동안 두어 충분히 우려낸 후 함께 마신다.

※ 허벌 베버리지는 차류(다류/고형차)입니다.

※ 콜라겐 뷰티 파우더는 일반식품-음료베이스(분말 제품)입니다.



# 체리베리 엔-알-지 티 스무디

1인분  
기준

85  
Kcals

3g  
단백질

## 재료

- 엔-알-지 티 2티스푼
- 냉동 체리, 냉동 블루베리, 포도 10알씩
- 연두부 80g
- 물 100ml



## 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ 엔-알-지 티는 일반식품 (다류/고형차)입니다.

| 제품명                       | 식품유형              | 판매업소명      | 제조업소명 또는 제조국 |
|---------------------------|-------------------|------------|--------------|
| Formula 1 건강한 식사 부드러운커피맛  | 특수영양식품-체중조절용 조제식품 | 한국허벌라이프(주) | 미국           |
| Formula 1 건강한 식사 민트초코렛맛   | 특수영양식품-체중조절용 조제식품 |            |              |
| Formula 1 건강한 식사 바닐라맛     | 특수영양식품-체중조절용 조제식품 |            |              |
| Formula 1 건강한 식사 초코렛맛     | 특수영양식품-체중조절용 조제식품 |            |              |
| Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛   | 특수영양식품-체중조절용 조제식품 |            |              |
| Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛   | 특수영양식품-체중조절용 조제식품 |            |              |
| Formula 1 건강한 식사 부드러운캐러멜맛 | 특수영양식품-체중조절용 조제식품 |            |              |
| 허벌라이프24 씨알세븐 드라이브         | 일반식품-음료베이스(분말제품)  |            |              |
| 허벌 베버리지                   | 일반식품-차류(다류/고형차)   |            |              |
| 엔-알-지 티                   | 일반식품-차류(다류/고형차)   |            |              |
| 릴렉세이션 티                   | 일반식품-차류(다류/고형차)   |            |              |
| 하이 프로틴 아이스 커피 크림미 커피      | 일반식품-커피           |            |              |
| 하이 프로틴 아이스 커피 모카          | 일반식품-커피           |            |              |
| 콜라겐 뷰티 파우더                | 일반식품-음료베이스(분말 제품) |            |              |

※ Formula 1 건강한 식사와 라겐 뷰티 파우더,하이 프로틴 아이스 커피 계량에 사용된 스푼은 제품에 내장된 스푼 기준입니다.

※ 1테이블스푼:15ml ※ 1티스푼:5ml

Herbalife 