

쉽고 간편한 레시피로 당신의 삶을 건강하고 활기차게 만들어보세요

## 균형잡힌 영양이 담긴 건강한 레시피

Part. 3



#### 허벌라이프 뉴트리션 가족 여러분,

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

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



쉽고 간편한 레시피로 당신의 삶을 건강하고 활기차게 만들어보세요

# 균형잡힌 영양이 담긴 건강한 레시피



### 쉐이크 (33종) Shakes

스트로베리맛 블루베리요거트 스무디	07	초코렛 쿠키 감탄쉐이크	18
체리베리 엔-알-지 티 스무디	08	사과식이섬유 감탄쉐이크	19
쿠키앤크림맛 청포도 쉐이크	09	향긋한 계피향의 바나나브레드 감탄쉐이크	20
쿠키앤크림맛 단호박 쉐이크	10	딸기 키위 감탄쉐이크	21
바닐라맛 키위 케일 쉐이크	11	땅콩버터 감탄쉐이크	22
바닐라맛 파프리카 쉐이크	12	모카 딸기 감탄쉐이크	23
오메가-3 치아씨드 감탄쉐이크	13	딸기 민트 감탄쉐이크	24
베리 감탄쉐이크	14	아이스 카푸치노	25
시원한 오이 감탄쉐이크	15	아이스 모카 프라푸치노	26
바닐라 바나나 감탄쉐이크	16	메이플 아이스라떼	27
시나몬 스파이스 아몬드밀크 감탄쉐이크	17	흑임자 아이스 모카라떼	28

06



제주비앙코 아이스라떼

누룽지 프라페

꿀땅콩 프라페

벚꽃 딸기 라떼

현미 쿠키 쉐이크

케일 녹차 쉐이크

믹스넛 쉐이크

검은깨 쉐이크

오렌지 망고 쉐이크

아몬드 오디 쉐이크

씨알세븐 아로니아 쉐이크

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

### **핫 쉐이크 (2종)**

Hot Shakes 40

초코렛맛 고구마 라떼 41

핫 모카 라떼 42

### 디저트류 (5종)

Desserts 43

믹스넛 초코렛 바 44

바닐라 쿠키앤크림 바 45

F1 헬씨 바 46

바닐라 프로틴 떡 47

아사이 볼 48

### 주스 및 티 (10종)

**Beverages** 

바닐라맛 배 사과 주스 50

49

파인애플 쿠키앤크림 주스 51

스트로베리 사과 당근 주스 52

스트로베리맛 파프리카 프룬 주스 53

트리플 헬스 알로에 54

뷰티 나이트 55

썸머 에너지 업 슬러시 56

하와이안 펀치 57

아이스 믹스베리 티 58

과일믹스 아이스 티 59

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

※ 본 레시피는 자가소비 및 뉴트리션 클럽용으로 제작되었습니다.





# 쉐이크 Shakes



### 스트로베리맛 블루베리 요거트 스무디

**1**인분 기준 213 Kcals 11g <sup>단백질</sup>

### 재료

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



### 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



### 체리베리 엔-알-지 티 <u>스</u>무디

**1**인분 기준 85
Kcals

**3g** 단백질

### 재료

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



### 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



### 쿠키앤크림맛 청포도 쉐이크

인분 기준

208 Kcals

10g 단백질

#### 재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림 2스푼(25g)
- 허벌 알로에 겔 망고 30ml
- 프롤레사 듀오 1스푼(10.6g)
- 청포도 7-10알(70g)
- 샐러리 1/3줄기(50g)
- 물 200ml







- ① 청포도, 샐러리를 깨끗이 씻고 샐러리의 경우 적당한 크기로 자른다.
- ② 프롤레사 듀오를 제외한 모든 재료를 넣고 갈아 준 후 마지막에 프롤레사 듀오를 추가하여 잠시 더 갈아준다.

<sup>※</sup> Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

<sup>※</sup> 허벌 알로에 겔, 프롤레사 듀오는 건강기능식품입니다.

<sup>※</sup> 본 레시피는 하루에 1잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.



### 쿠키앤크림맛 단호박쉐이크

Kcals

342 19.5g

### 재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 2스푼(25g)
- 프롤레사 듀오 1스푼(10.6g)
- 단호박 1/4조각(150g)
- 무가당 두유 200ml





- ① 단호박은 깨끗이 씻어 냄비에 물을 붓고 삶은 후 껍질을 벗겨준다.
- ② 프롤레사 듀오를 제외한 모든 재료를 넣고 갈아 준 후 마지막에 프롤레사 듀오를 추가하여 잠시 더 갈아준다.

<sup>※</sup> Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

<sup>※</sup> 프롤레사 듀오는 건강기능식품입니다. ※ 본 레시피는 하루에 1잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.



### 바닐라맛 키위 케일 쉐이크

**1**인분 기준 **218**Kcals

**12g** 단백질

### 재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- 액티브 화이버 컴플렉스 1스푼(8.2g)
- 키위 1개(80g)
- 케일 2장
- 물 200ml





- ① 키위는 껍질을 벗겨 적당한 크기로 자르고 케일은 깨끗히 씻어 준비한다.
- ② 1에 물을 넣고 곱게 갈아준다.
- ③ 2에 F1건강한 식사, 액티브 화이버 컴플렉스를 넣고 다시 한 번 갈아준다.

<sup>※</sup> Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

<sup>※</sup> 액티브 화이버 컴플렉스는 건강기능식품입니다.

<sup>※</sup> 본 레시피는 하루에 2인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.



### 바닐라맛 파프리카 쉐이크

**1**인분

157

**16g** 단백질

### 재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 1스푼(12g)

- 우유 200ml





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

<sup>※</sup> Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다. ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다. ※ 본 레시피는 하루에 2인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.



## 오메가-3 치아씨드 감탄쉐이크

305 Kcals

**30**g 단백질

### 재료

- Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 2스푼(25g)
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 2스푼(24g)
- 치아씨드 1테이블스푼
- 냉동 딸기 1/2컵
- 물 200ml
- 얼음 3-5조각





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

<sup>※</sup> Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다. ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다. ※ 본 레시피는 하루에 1인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.



### 베리감탄쉐이크

**1**인분 기준 340 Kcals

**24g** 단백질

### 재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 1스푼(12.5g)
- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 1스푼(12.5g)
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 2스푼(24g)
- 무지방 우유 파우더 1/3컵
- 냉동 블루베리 1컵
- 저칼로리 크랜베리 주스 200ml
- 얼음 3-5조각







### 조리법

<sup>※</sup> Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

<sup>※</sup> Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다.

<sup>※</sup> 본 레시피는 하루에 1인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.



## 시원한오이감탄쉐이크

**1**인분 기준

**220**Kcals

16g 단백질

### 재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- 무지방 우유 200ml
- 껍질 벗긴 오이 1/4개
- 껍질 벗긴 키위 1개
- 얼음 3-5조각



### 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



## 바닐라 바나나 감탄쉐이크

1<sub>인분</sub>

185 Kcals

19g <sup>단백질</sup>

### 재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 2스푼(24g)
- 바나나 1/2개
- 물 200ml
- 얼음 3-5조각





### 조리법

<sup>※</sup> Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다. ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다. ※ 본 레시피는 하루에 1인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.



### 시나몬 스파이스 아몬드밀크 감탄쉐이크

1<sub>인분</sub>

195 Kcals

19g 단백질

#### 재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 1스푼(12.5g)
- Formula 1 건강한 식사 부드러운캐러멜맛 1스푼(12.5g)
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 2스푼(24g)
- 아몬드 밀크 200ml
- 건포도 1테이블스푼
- 시나몬 조각 약간
- 얼음 3-5조각







#### 조리법

<sup>※</sup> Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

<sup>※</sup> Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다.

<sup>※</sup> 본 레시피는 하루에 1인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.



## 초코렛 쿠키 감탄쉐이크

1<sub>인분</sub>

213 Kcals

19g 단백질

### 재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 1스푼(12.5g)
- Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 1스푼(12.5g)
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 2스푼(24g)
- 물 200ml
- 얼음 3-5조각

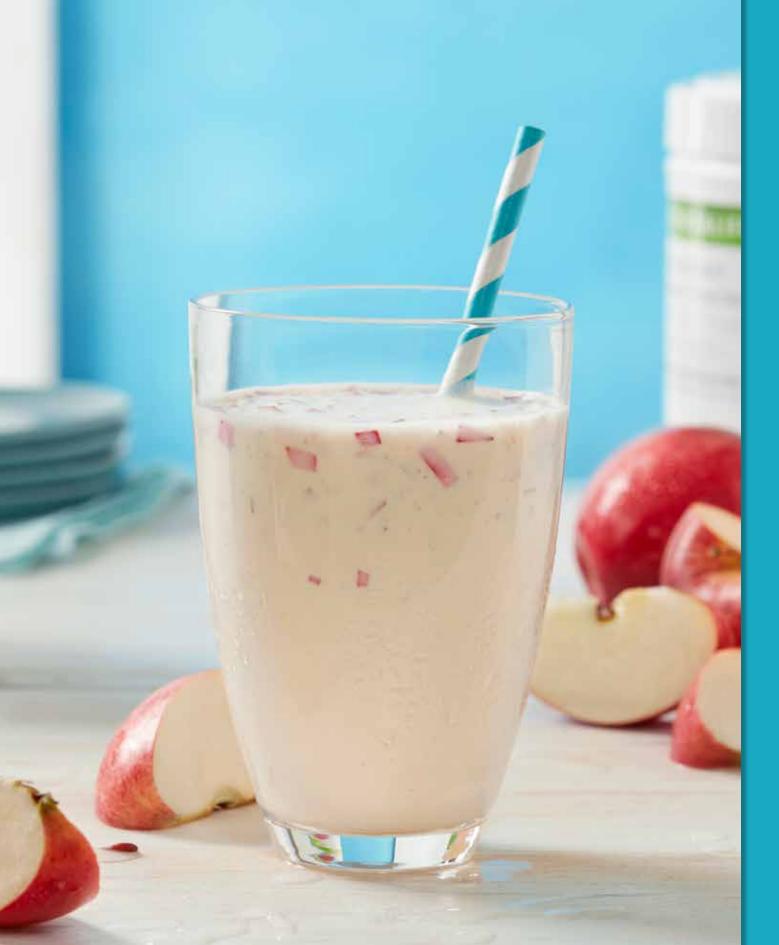






### 조리법

<sup>※</sup> Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다. ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다. ※ 본 레시피는 하루에 1인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.



### 사과 식이섬유 감탄쉐이크

1<sub>인분</sub>

295 Kcals

**26g** 단백질

#### 재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 1스푼(12.5g)
- Formula 1 건강한 식사 민트초코렛맛 1스푼(12.5g)
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 2스푼(24g)
- **액티브 화이버 컴플렉스** 1스푼(8.2g)
- 무지방 우유 200ml
- 다진 사과 1/2개
- 얼음 3-5조각









### 조리법

<sup>※</sup> Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다. ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더와 액티브 화이버 컴플렉스는 건강기능식품입니다. ※ 본 레시피는 하루에 1인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.



### 향긋한 계피향의 바나나브레드 감탄쉐이크

**1**인분 기준 **275**Kcals

**28g** 단백질

#### 재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 1스푼(12.5g)
- Formula 1 건강한 식사 부드러운캐러멜맛 1스푼(12.5g)
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 2스푼(24g)
- 무지방 우유 200ml
- 잘 익은 바나나 1/2개
- 호두가루 1/8티스푼
- 바닐라 추출액, 계피가루 약간씩
- 얼음 3-5조각







#### 조리법

<sup>※</sup> Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

<sup>※</sup> Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다.

<sup>※</sup> 본 레시피는 하루에 1인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.



### 딸기 키위 감탄쉐이크

**1**인분 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

**1**인분

275 Kcals

**26g** 단백질

### 재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 1스푼(12.5g)
- Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 1스푼(12.5g)
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 2스푼(24g)
- 무지방 우유 200ml
- 땅콩잼 1테이블스푼
- 얼음 3-5조각







### 조리법

<sup>※</sup> Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다. ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다. ※ 본 레시피는 하루에 1인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.



### 모카 딸기 감탄쉐이크

**1**인분 기준

275

28g 단백질

#### 재료

- Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 1스푼(12.5g)
- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 1스푼(12.5g)
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 2스푼(24g)
- 그릭 요거트 딸기맛 3/4컵
- 딸기 1/2컵
- 물 200ml
- 얼음 3-5조각







### 조리법

<sup>※</sup> Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다. ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다. ※ 본 레시피는 하루에 1인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.



### 딸기 민트 감탄쉐이크

**1**인분 기준 **275**Kcals

**16g** 단백질

### 재료

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





### 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



## 아이스 카푸치노

1인분 기준 Kcals 단백질

### 재료

- 하이 프로틴 아이스 커피 크리미커피맛 2스푼
- 저지방 우유200 ml + 우유거품(50ml)
- 시나몬 가루 2g (데코용)
- 얼음 4-6개



- ① 얼음과 재료를 블랜더에 넣어 부드러워지도록 섞어주세요.
- ② ①에 얼음을 넣고, 우유 50ml에 거품을 내어 올려주세요.
- ③ 시나몬 가루로 장식하여 마무리 해주세요

<sup>※</sup> 하이 프로틴 아이스 커피 크리미 커피는 일반식품-커피입니다.



### 아이스 모카 프라푸치노

130 18g **1**인분 기준 Kcals 단백질

### 재료

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





- ① 모든 재료를 블랜더에 넣고 부드러워질때까지 섞어주세요.
- ② F1 초코렛맛 파우더로 장식하여 마무리 해주세요.

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



### 메이플아이스라떼

1<sub>인분</sub> 275 17.5g 기준 Kcals 단백질

### 재료

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



- ① 쉐이커에 모든 재료를 넣고 골고루 흔들어 섞어주세요.
- ② 컵에 얼음을 2/3 정도 채우고 내용물을 부어주세요.

<sup>※</sup> 하이 프로틴 아이스 커피 크리미 커피는 일반식품-커피입니다.



### 흑임자 아이스 모카라떼

1인분 274 19.6g 기준 Kcals 단백질

### 재료

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



#### 조리법

- ① 쉐이커에 프로틴커피와 귀리우유 200ml를 넣고 골고루 흔들어 섞어주세요.
- ② 믹싱컵에 흑임자파우더와 귀리우유 50ml를 넣고 전동거품기로 거품이 올라올 정도로 섞어주세요.
- ③ 컵에 얼음을 2/3 채우고 1의 내용물을 부어주세요.
- ④ 컵에 2의 내용물을 조심스럽게 층이 나도록 부어주세요.

※ 하이 프로틴 아이스 커피 모카는 일반식품-커피입니다.



### 제주비앙코 아이스라떼



#### 재료

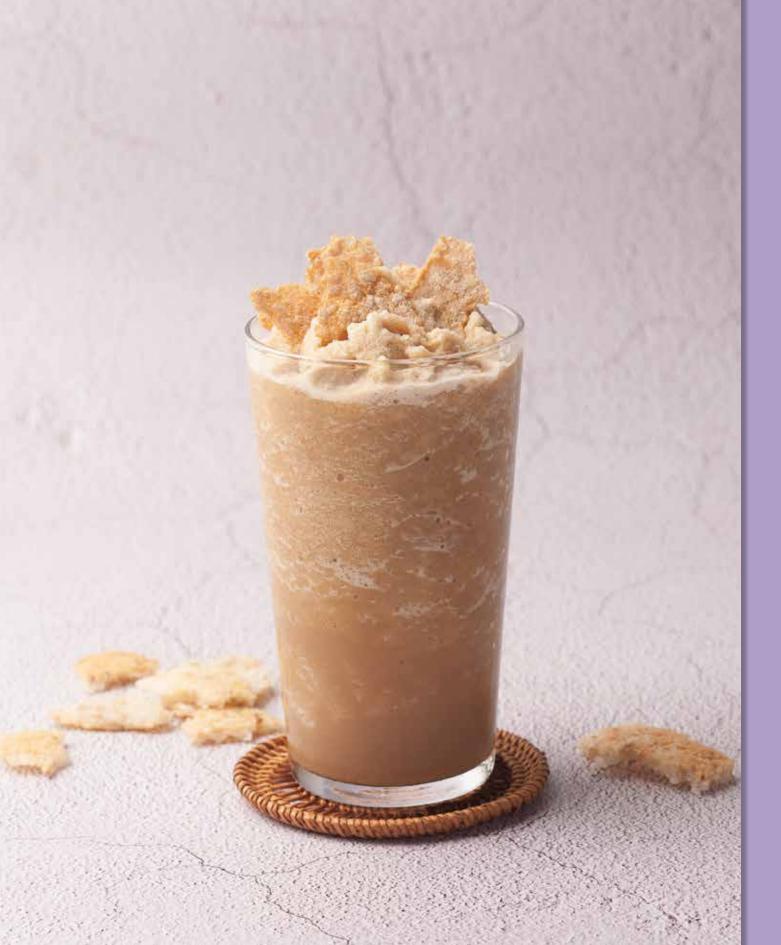
- 하이 프로틴 아이스 커피 크리미커피맛 2스푼
- 귀리우유 250ml
- 한라봉청 50g
- 얼음



### 조리법

- ① 쉐이커에 프로틴커피와 귀리우유 50ml를 넣고 흔들어 섞어주세요.
- ② 컵에 한라봉청을 넣고 얼음을 2/3 채워주세요.
- ③ 컵에 귀리우유 200ml를 부은 뒤 1의 내용물을 조심스럽게 층이 나도록 부어주세요.
- \*얼음 위에 오렌지 슬라이스를 얹어 장식하시면 좋습니다.

※ 하이 프로틴 아이스 커피 크리미 커피는 일반식품-커피입니다.



### 누룽지 프라페

1인분 기준 Kcals 단백질

### 재료

- 하이 프로틴 아이스 커피 크리미커피맛 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 크리미 커피는 일반식품-커피입니다.



### 꿀땅콩 프라페

**1**인분

359 22.9g

### 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 토핑해주세요.

※ 하이 프로틴 아이스 커피 크리미 커피는 일반식품-커피입니다.



### 아몬드 오디 쉐이크

1인분 325 CHU 26g CHU질

### 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 아로니아 쉐이크

1인분 기준 Kcals 단백질

### 재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 1스푼(12.5g)
- 허벌라이프24 씨알세븐 드라이브 1스푼(13.5g)
- 아몬드 5알
- 아로니아 2테이블스푼
- 물 300ml





### 조리법

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



### 벚꽃 딸기 라떼

1<sub>인분</sub> 기준

170

**12g** 단백질

### 재료

- Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 2스푼(25g)
- **액티브 화이버 컴플렉스** 1스푼(8.2g)
- 딸기 2-3알
- 저지방 우유 200ml





### 조리법

<sup>※</sup> Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다. ※ 액티브 화이버 컴플렉스는 건강기능식품입니다. ※ 본 레시피는 하루 2인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.



## 현미쿠키쉐이크

1인분 346 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.



### 케일녹차쉐이크

**1**인분 기준 **161** Kcals

15g <sup>단백질</sup>

### 재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 2스푼(25g)
- 케일 1장
- 녹차 1티스푼(4g)
- 사과 1/4개
- 물 300ml
- 얼음 3-5개



### 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



### 믹스넛 쉐이크

1인분 기준 **254** Kcals

### 재료

• Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 2스푼(25g)

16g

단백질

- 믹스넛 1스푼(15g)
- 물 200ml
- 우유 30ml
- 얼음 3-5개
- 뮤즐리 2/3스푼(10g)



### 조리법

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



### 검은깨쉐이크

**1**인분 기준 164 Kcals 14g <sup>단백질</sup>

### 재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 2스푼(25g)
- 검은깨 1/2티스푼 (2g)
- 두유 90ml
- 물 110ml
- 얼음 3-5개



### 조리법

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



### 오렌지망고쉐이크

1인분 기준 **275** Kcals

### 재료

• Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)

**14g** 단백질

- 망고주스 150ml
- ▶ 플레인 요거트 100ml
- 오렌지 1/2개



### 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.



### 핫쉐이크 Hot Shakes



### 초코렛맛 고구마 라떼

**12.5g** 253 1<sub>인분</sub> 단백질 Kcals

### 재료

- Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 1스푼(12.5g)
- 액티브 화이버 컴플렉스 1스푼(8.2g)
- 고구마 중간 크기 ½개(100g)
- 무지방우유 200ml





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

<sup>※</sup> Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

<sup>※</sup> 액티브 화이버 컴플렉스는 건강기능식품입니다. ※ 본 레시피는 하루에 1인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.

### 핫 모카 쉐이크

1<sub>인분</sub> 215 20g 기준 Kcals 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.)



## 디저트류 Desserts



### 믹스넛 초코렛 바

**225** Kcals (1개당)

**8g** 단백질

### 재료

- Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 4스푼(50g)
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 2스푼(24g)
- 믹스넛 50g (아몬드, 브라질넛, 마카다미아, 캐슈넛 등)
- 밀크초코렛 200g





- ① 다진 밀크초코렛을 중탕으로 녹인다.
- ② 1에 F1과 F3를 넣고 잘 섞어준다.
- ③ 곧바로 다진 믹스넛을 넣고 재빨리 섞어준다.
- ④ 사각틀에 넣어 상온 혹은 냉장고에서 굳힌다.

<sup>※</sup> Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체증조절용 조제식품입니다. ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다. ※ 본 레시피는 하루에 6개 이하로 섭취하시기 바랍니다.



### 바닐라쿠키앤크림바

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 살작 반죽하면서 네모난 바 형태로 모양을 잡아 160도로 예열한 오븐에서 약 14분간 구워낸다.
  - \*오븐이 없는 경우 팬에 유산지를 깔고 약불에서 천천히 구워내도 된다.



### F1 헬씨 바

**4**개 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.



### 바닐라 프로틴 떡

3<sub>인분</sub> 기준

**473** Kcals

16g <sup>단백질</sup>

#### 필요한 도구

• 프라이팬, 실리콘 주걱, 짤주머니(또는 지퍼백), 믹싱볼, 가위

#### 재료

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



#### 조리법

- ① 볼 쉐이커에 F1 바닐라맛과 바나나 우유를 넣고 잘 섞어준다.
- ② 팬에 감자전분을 넣고 1을 넣어 실리콘 주걱으로 잘 섞어준다.
- ③불을 켜 되직해질 때까지 익혀준다.
- ④ 되직해진 반죽을 짤주머니에 넣고 끝부분을 믹싱볼에 담긴 찬물 또는 얼음물에 담은 채 먹기 좋은 크기로 짜내면서 가위로 잘라낸다.
- ⑤ 식으면 접시에 담아 꿀을 뿌려낸다.



### 아사이 볼

**2**인분

497 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)
- 허벌 알로에 겔 망고 30ml
- 아사이베리 파우더 2테이블스푼(30g)
- 냉동믹스베리 종이컵 2컵(약 140g)
- 바나나 1개







#### 조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

\*기호에 따라 CR7은 1스푼만 넣으셔도 좋습니다.

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

<sup>※</sup> 허벌 알로에 겔은 건강기능식품입니다.

<sup>※</sup> 본 레시피는 하루에 3인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.



# 주스 및 티

Beverages



### 바닐라맛배사과주스

**1**인분 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



- ① 사과는 씨를 제거하고 껍질째 깍뚝썬다.
- ② 배는 껍질과 씨를 제거하고 깍뚝썬다.
- ③ 사과와 배, 물과 얼음을 믹서에 담는다.
- ④ F1 바닐라맛을 넣고 곱게 간다.

<sup>※</sup> Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



### 파인애플 쿠키앤크림 주스

1인분 기준 118 단백질

### 재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 2스푼(25g)
- 파인애플 슬라이스 2조각(120g)
- 물 100ml
- 얼음 1-3개



### 조리법

- ① 파인애플 슬라이스는 깍뚝썰어 믹서에 담는다.
- ② ①에 물과 얼음을 붓고 F1 쿠키앤크림맛을 넣어 곱게 간다.



### 스트로베리 사과 당근 주스

**1**인분 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



- ① 사과, 당근은 잘 씻어 씨를 제거하고(사과만) 껍질째 깍뚝 선다.
- ② ①과 나머지 재료를 모두 믹서에 담고 곱게 간다.

<sup>※</sup> Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



### 스트로베리맛 파프리카 프룬 주스

**1**인분 기준 **238**Kcals

**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.



### 트리플 헬스 알로에

60 0g **1**인분 Kcals 단백질

### 재료

- **트리플 헬스 드링크** 1병
- 허벌 알로에 겔 오리지널 90ml
- 뜨거운 물 150ml



### 조리법

트리플 헬스 드링크와 뜨거운 물을 먼저 섞어준 후 허벌 알로에 겔을 넣고 잘 저어준다.

<sup>※</sup> 트리플 헬스 드링크는 일반식품-혼합음료입니다. ※ 허벌 알로에 겔은 건강기능식품입니다. ※ 본 레시피는 하루에 1인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.



### 뷰티 나이트

**14g** 단백질 85 **1**인분

### 재료

- 뷰티 파우더 드링크 2스푼(10g)
- 루이스 이그나로 나이트웍스<sup>®</sup> 비타민 C, E, 엽산 2스푼(14g)



<sup>※</sup> 뷰티 파우더 드링크는 일반식품-음료베이스(분말 제품)입니다. ※ 루이스 이그나로 나이트웍스 비타민 C, E, 엽산은 건강기능식품입니다. ※ 본 레시피는 하루에 1인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.



### 썸머 에너지 업 슬러시

95 **14g 1**인분 단백질

#### 재료

- **뷰티 파우더 드링크** 2스푼(10g)
- 루이스 이그나로 나이트웍스<sup>®</sup> 비타민 C, E, 엽산 2스푼(14g)
- 리프트오프 천연레몬라임향 1정



<sup>※</sup> 뷰티 파우더 드링크는 일반식품-음료베이스(분말 제품)입니다. ※ 루이스 이그나로 나이트웍스 비타민 C, E, 엽산, 리프트오프 천연레몬라임향은 건강기능식품입니다. ※ 본 레시피는 하루 1인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.



### 하와이안 펀치

1인분 210 9g 단백질

### 재료

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



### 조리법

F1 바닐라맛과 열대과일 주스를 믹서에 넣고 곱게 간 후, 후르츠 칵테일을 넣어 마신다.



### 아이스 믹스베리 티

1<sub>인분</sub> 기준

97 Kcals

**1g** 단백질

### 재료

- 뷰티 파우더 드링크 1스푼(10g)
- 허벌 알로에 겔 망고 30ml
- **엔-알-지 티** 1/2 티스푼(2g)
- 냉동 믹스베리 종이컵 1컵(70g)
- 냉동 망고 6-7조각(40g)
- 홍초 석류맛 1테이블스푼(15ml)
- 물 250ml





### 조리법

모든 재료를 볼 쉐이커에 넣고 잘 섞어준다. (기호에 따라 믹서에 갈아도 됩니다.)

<sup>※</sup> 뷰티 파우더 드링크는 일반식품-음료베이스(분말 제품)입니다. ※ 허벌 알로에 겔은 건강기능식품입니다. ※ 엔-알-지 티는 차류(다류/고형차)입니다. ※ 본 레시피는 하루에 3인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.



### 과일믹스 아이스 티

3인분

**75** 

0g 단백질

### 재료

- 인스턴트 허벌 베버리지 1/2스푼
- **허벌 알로에 겔 망고** 90ml
- 라즈베리 1컵



<sup>※</sup> 허벌 알로에 겔은 건강기능식품입니다. ※ 본 레시피는 하루에 3인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.

제품명	식품유형	판매업소명	제조업소명 또는 제조국	
Formula 1 건강한 식사 부드러운커피맛	<mark>특수영양식품-</mark> 체중조절용 조제식품		Maria Car	
Formula 1 건강한 식사 민트초코렛맛	<mark>특수영양식품-체</mark> 중조절용 조제식품		The sale	
Formula 1 건강한 식사 바닐라맛	특수영양식품-체중조절용 조제식품	Manager 1		
Formula 1 건강한 식사 초코렛맛	특수영양식품-체중조절용 조제식품			
Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛	특수영양식품-체중조절용 조제식품	1.04 KH 26		
Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛	특수영양식품-체중조절용 조제식품			
Formula 1 건강한 식사 부드러운캐러멜맛	특수영양식품-체중조절용 조제식품			
Formula 3 퍼스널 단백질 파우더	건강기능식품		미국	
허벌라이프24 씨알세븐 드라이브	일반식품-음료베이스(분말제품)			
인스턴트 허벌 베버리지	일반식품-차류(다류/고형차)			
엔-알-지 티	일반식품-차류(다류/고형차)	한국허벌라이프(주)		
프롤레사 듀오	건강기능식품			
액티브 화이버 컴플렉스	건강기능식품			
하이 프로틴 아이스 커피 크리미 커피	일반식품-커피			
하이 프로틴 아이스 커피 모카	일반식품-커피			
허벌 알로에 겔(망고)	건강기능식품			
허벌 알로에 겔(오리지널)	건강기능식품			
뷰티 파우더 드링크	일반식품-음료베이스(분말 제품)		코스맥스바이오(주)	
루이스 이그나로 나이트웍스 <sup>®</sup> 비타민 C, E, 엽산	건강기능식품			
트리플 헬스 드링크	일반식품-혼합음료			
리프트오프 천연레몬라임향	건강기능식품		이탈리아	

<sup>※</sup> Formula 1 건강한 식사와 루이스 이그나로 나이트웍스<sup>®</sup> 비타민 C, E, 엽산, 허벌라이프24 씨알세븐 드라이브, 뷰티 파우더 드링크, 프롤레사 듀오,하이 프로틴 아이스 커피 계량에 사용된 스푼은 제품에 내장된 스푼 기준입니다. (Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 F1에 내장된 스푼 기준)

<sup>※</sup> 액티브 화이버 컴플렉스는 1스푼 8.2g 기준입니다. ※ 1테이블스푼:15ml ※ 1티스푼:5ml

