

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. 셰이크 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 월드와이드 뉴트리션 교육 및
트레이닝 수석 상무 및
식이 자문 위원회 의장



Susan Bowman

목차

쉐이크 30종 Shakes

05

딸기 크림치즈 감탄 쉐이크	06	베리 풍당 쉐이크	21
모닝 감탄 쉐이크	07	비타민 쉐이크	22
레몬 자두 쿨러	08	튼튼 사과 쉐이크	23
아일랜드 코코넛 쿨러 감탄 쉐이크	09	비트 쉐이크	24
바나나 아몬드 쉐이크	10	아보카도 그린 쉐이크	25
바나나 펄킨 쉐이크	11	에너지 복숭아 쉐이크	26
쿠키앤크림 미숫가루 호두 스무디	12	라즈베리 두부 쉐이크	27
아보카도 당근 쉐이크	13	체리 치즈케익 쉐이크	28
민트초코 쿠앤크 감탄 쉐이크	14	자색고구마 풍당 쉐이크	29
딸기 쿠앤크 감탄 쉐이크	15	사과 & 오이 풍당 쉐이크	30
초코 쿠앤크 감탄 쉐이크	16	H24 체리 초콜릿 쉐이크	31
카라멜 쿠앤크 감탄 쉐이크	17	뷰티 파워 쉐이크	32
홈메이드 헤이즐넛 쉐이크	18	초콜릿 오렌지 요거트 쉐이크	33
애플 진저 쉐이크	19	당근케익 쉐이크	34
고구마 누룽지 쉐이크	20	녹차 딸기 쉐이크	35



따뜻한 셰이크&커피 7종

Hot Shakes & coffee

36

따뜻한 시나몬 프로틴 라떼	37	따뜻한 메이플 프로틴 라떼	40
따뜻한 피칸모카 프로틴 라떼	38	따뜻한 아몬드 밀크 라떼	41
따뜻한 초코렛 프로틴 라떼	39	따뜻한 민트초코 프로틴 라떼	42
		따뜻한 초코 바나나 프로틴 라떼	43

주스 및 티 7종

Beverages

44

오렌지 페퍼민트 아이스티	45
베리 릴렉스 티	46
허니 릴렉스 티	47
수박 페퍼민트 주스	48
콜라겐 릴렉스 티	49
유자 페퍼민트 티	50
청포도 페퍼민트 주스	51

빵 및 디저트류 6종

Breads & Desserts

52

통밀 프로틴 토피아	53
프로틴 휘낭시에	54
프로틴 바나나 컵케이크	55
프로틴 초코쿠키	56
프로틴 고구마 스콘	57
뜯어 먹는 프로틴 커피빵	58



※ 본 레시피는 허벌라이프 뉴트리션 제품과 다른 재료를 함께 섭취하기 위한 방법이며, 자가소비 및 뉴트리션 클럽용으로 제작되었습니다.

쉐이크

Shakes

01. 딸기 크림치즈 감탄 쉐이크
02. 모닝 감탄 쉐이크
03. 레몬 자두 쿨러
04. 아일랜드 코코넛 쿨러 감탄 쉐이크
05. 바나나 아몬드 쉐이크
06. 바나나 펄킨 쉐이크
07. 쿠키앤크림 미숫가루 호두 스무디
08. 아보카도 당근 쉐이크
09. 민트초코 쿠엔크 감탄 쉐이크
10. 딸기 쿠엔크 감탄 쉐이크
11. 초코 쿠엔크 감탄 쉐이크
12. 카라멜 쿠엔크 감탄 쉐이크
13. 홈메이드 헤이즐넛 쉐이크
14. 애플 진저 쉐이크
15. 고구마 누룽지 쉐이크
16. 베리 풍당 쉐이크
17. 비타민 쉐이크
18. 튼튼 사과 쉐이크
19. 비트 쉐이크
20. 아보카도 그린 쉐이크
21. 에너지 복숭아 쉐이크
22. 라즈베리 두부 쉐이크
23. 체리 치즈케익 쉐이크
24. 자색고구마 풍당 쉐이크
25. 사과 & 오이 풍당 쉐이크
26. H24 체리 초콜릿 쉐이크
27. 뷰티 파워 쉐이크
28. 초콜릿 오렌지 요거트 쉐이크
29. 당근케익 쉐이크
30. 녹차 딸기 쉐이크

1인분 기준 290 Kcals 22g 단백질

딸기 크림치즈 감탄 셰이크

재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 2스푼(25g)
- 무지방 우유 200ml
- 딸기 1컵
- 다진 비트 1컵
- 무지방 크림치즈 2테이블스푼
- 얼음 3-5조각



조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.





1인분 기준 290 Kcals 20g 단백질

모닝 감탄 셰이크

재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 1스푼(12.5g)
- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 1스푼(12.5g)
- 인스틴트 허벌 베버리지 1/2티스푼
- 무지방 우유 250ml
- 바나나 1/2개
- 시나몬 파우더 1/2티스푼
- 얼음 3-5조각



조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

- ※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
- ※ 인스틴트 허벌 베버리지는 일반식품-차류(다류/고형차)입니다.

1인분 기준 245 Kcals 16g 단백질

레몬 자두 쿨러

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- 무지방 우유 200ml
- 말린 자두 3개
- 레몬주스 1티스푼
- 시나몬 파우더 약간



조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



1인분 기준 260 Kcals 19g 단백질

아일랜드 코코넛 콜러 감탄 셰이크

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 1스푼(12.5g)
- Formula 1 건강한 식사 부드러운캐러멜맛 1스푼(12.5g)
- 무지방 우유 250ml
- 냉동 파인애플 1/2컵
- 당근 1/2컵
- 코코넛 오일 2~3방울



조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

1인분 기준 265 Kcals 20g 단백질

바나나 아몬드 셰이크

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- 저지방 우유 250ml
- 아몬드 2~3알
- 바나나 1/2개



조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

TIP 뽕튀기 1조각을 추가하면 고소한 맛과 식감을 느낄 수 있다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



1인분 기준 265 Kcals 19g 단백질

바나나 펌킨 셰이크

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- 무지방 우유 250ml
- 찐 단호박 1/4컵
- 바나나 1/2개

조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

1인분 기준 332 Kcals 19g 단백질

쿠키앤크림 미숫가루 호두 스무디

재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 2스푼(25g)
- 저지방 우유 100 ml
- 떠먹는 플레인 요거트 100ml
- 미숫가루 1스푼(15g)
- 볶은 호두 1스푼(13g)



조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



1인분 기준 235 Kcals 18g 단백질

아보카도 당근 셰이크

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- 저지방 우유 250ml
- 아보카도 1/8조각
- 당근 60g

조리법

- ① 당근과 아보카도를 2cm정도의 적당한 크기로 자른다.
- ② 믹서기에 우유, 아보카도와 당근을 넣고 곱게 간다.
- ③ F1 바닐라맛을 넣고 15~20초 한번 더 갈아낸다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



1인분 기준 293 Kcals 28g 단백질

민트초코 쿠앤크 감탄 셰이크

재료

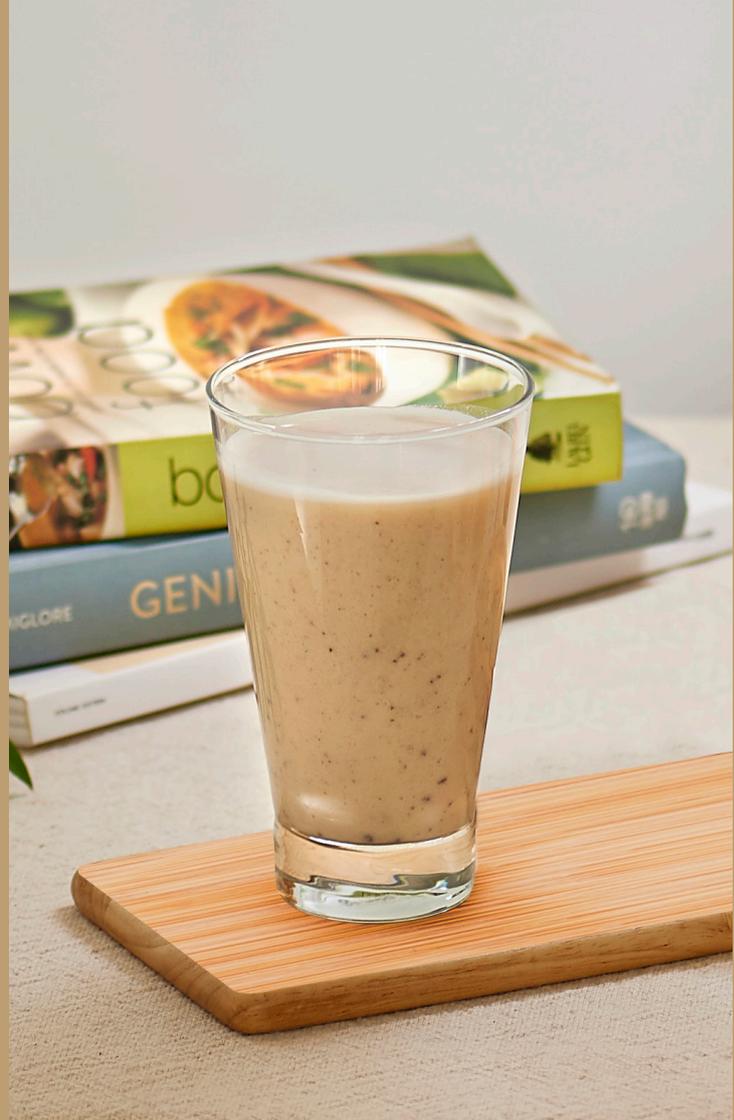
- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 2스푼(25g)
- Formula 1 건강한 식사 민트초코렛맛 2스푼(25g)
- 저지방 우유 250 ml
- 얼음 3~5개



조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



1인분 기준 293 Kcals 28g 단백질

딸기 쿠앤크 감탄 셰이크

재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 2스푼(25g)
- Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 2스푼(25g)
- 저지방 우유 250 ml
- 얼음 3~5개



조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

1인분 기준 293 Kcals 28g 단백질

초코 쿠앤크 감탄 셰이크

재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 2스푼(25g)
- Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 2스푼(25g)
- 저지방 우유 250 ml
- 얼음 3~5개



조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.





1인분 기준 293 Kcals 28g 단백질

카라멜 쿠앤크 감탄 셰이크

재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 2스푼(25g)
- Formula 1 건강한 식사 부드러운캐러멜맛 2스푼(25g)
- 저지방 우유 250 ml
- 얼음 3~5개



조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

1인분 기준 240 Kcals 20g 단백질

홈메이드 헤이즐넛 셰이크

재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 2스푼(12.5g)
- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(12.5g)
- 무지방 우유 250ml
- 바닐라 에센스 1티스푼
- 헤이즐넛 5알



조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.





1인분 기준 226 Kcals 16g 단백질

애플 진저 셰이크

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- 무지방 우유 200ml
- 사과 1/2개(100g)
- 레몬즙 4티스푼
- 다진 생강* 1티스푼



조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

TIP 다진 생강은 생강즙으로 대체 가능

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

1인분 기준 276 Kcals 20g 단백질

고구마 누룽지 셰이크

재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 2스푼(25g)
- 저지방 우유 250ml
- 미숫가루 1/2테이블스푼
- 삶은 고구마 1테이블스푼



조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.





1인분 기준 233 Kcals 10g 단백질

베리 풍당 셰이크

재료

- Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 2스푼(25g)
- 물 240ml
- 떠먹는 플레인 요거트 100g
- 생딸기 5개



조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

1인분 기준 210 Kcals 19g 단백질

비타민 셰이크

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- 무지방 우유 250ml
- 오렌지 1개
- 바닐라 에센스 1/4티스푼
- 얼음 3~5개



조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.





1인분 기준 222 Kcals 16g 단백질

튼튼 사과 셰이크

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- 무지방 우유 250ml
- 사과 1/2개(100g)
- 얼음 3~5개



조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

1인분 기준 291 Kcals 24g 단백질

비트 셰이크

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- 저지방 우유 250ml
- 레드 비트 50g
- 떠먹는 플레인 요거트 100g



조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.





1인분 기준 366 Kcals 20g 단백질

아보카도 그린 셰이크

재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 2스푼(25g)
- 무지방 우유 250 ml
- 아보카도 1/2개
- 베이비 시금치 60g



조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

1인분 기준 235 Kcals 19g 단백질

에너지 복숭아 셰이크

재료

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



조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.





1인분 기준 219 Kcals 16g 단백질

라즈베리 두부 셰이크

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- 저지방 우유 250ml
- 부드러운 연두부 100g
- 라즈베리 1테이블스푼



조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

1인분 기준 307 Kcals 23g 단백질

체리 치즈케익 셰이크

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- 저지방 우유 250ml
- 체리 10개
- 저지방 크림치즈 3테이블스푼



조리법

체리에서 씨를 제거한 후 나머지 재료와 함께 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.





1인분 기준 373 Kcals 24g 단백질

자색고구마 풍당 셰이크

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- 저지방 우유 250ml
- 삶은 자색고구마 100g
- 레몬즙 2테이블스푼



조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

1인분 기준 307 Kcals 20g 단백질

사과 & 오이 풍당 셰이크

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- 저지방 우유 250ml
- 오이 100g
- 사과 160g



조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



1인분 기준 261 Kcals 22g 단백질

H24 체리 초콜릿 셰이크

재료

- 허벌라이프24 Formula 1 스포츠 2스푼(26g)
- Formula 1 초코릿맛 2스푼(25g)
- 물 240ml
- 체리 10개
- 무가당 플레인 요거트 1/2컵



조리법

체리에서 씨를 제거한 후 나머지 재료와 함께 믹서기에 넣고 곱게 간다.

- ※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
- ※ 허벌라이프24 Formula 1 스포츠는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

1인분 기준 215 Kcals 23g 단백질

뷰티 파워 셰이크

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 2스푼(25g)
- 콜라겐 뷰티 파우더 2스푼
- 물 200ml



조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

- ※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
- ※ 콜라겐 뷰티 파우더는 일반식품(음료베이스-분말제품)입니다.



1인분 기준 356 Kcals 26g 단백질

초콜릿 오렌지 요거트 쉐이크

재료

- Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 2스푼(25g)
- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- 오렌지 1/2개
- 무가당 플레인 요거트 150g
- 무지방 우유 100ml
- 얼음 3~5개



조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

1인분 기준 305 Kcals 21g 단백질

당근케익 셰이크

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- 무지방 우유 200ml
- 썰은 당근 종이컵 1컵(80g)
- 시나몬파우더 1/2티스푼
- 건포도 1테이블스푼
- 크림치즈 2테이블스푼



조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



1인분 기준 274 Kcals 21g 단백질

녹차 딸기 셰이크

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼(25g)
- 저지방 우유 250ml
- 녹차 가루 2티스푼
- 딸기 3개



조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



따뜻한 쉐이크&커피

Hot Shakes & coffee

01. 따뜻한 시나몬 프로틴 라떼
02. 따뜻한 피칸모카 프로틴 라떼
03. 따뜻한 초코렛 프로틴 라떼
04. 따뜻한 메이플 프로틴 라떼
05. 따뜻한 아몬드 밀크 라떼
06. 따뜻한 민트초코 프로틴 라떼
07. 따뜻한 초코 바나나 프로틴 라떼



1인분 기준 283 Kcals 34g 단백질

따뜻한 시나몬 단백질 라떼

재료

- Formula 1 건강한식사바닐라맛 2스푼(25g)
- 하이 프로틴 아이스 커피 모카 2스푼(23g)
- 시나몬 파우더 약간
- 따뜻한 저지방 우유 250ml



조리법

- ① 하이 프로틴 아이스 커피를 찬물 30ml에 잘 풀어준다.
- ② шей커에 따뜻하게 데운 저지방 우유와 F1을 넣고 잘 섞어준다.
- ③ ②를 유리잔에 담은 후 ①을 부어준다.
- ④ 완성된 шей크에 시나몬 파우더를 뿌려 즐긴다.

*70°C 이하로 데우는 것을 권장.

*기호에 따라 우유거품을 얹어 마셔도 좋다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

※ 하이 프로틴 아이스 커피 모카는 일반식품-커피입니다.

1인분 기준 177 Kcals 23g 단백질

따뜻한 피칸모카 단백질 라떼

재료

- 하이 단백질 아이스 커피 모카 2스푼(23g)
- 피칸 2g
- 따뜻한 무가당 두유 200ml
- 얼음 3-5개



조리법

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

*70°C 이하로 데우는 것을 권장.

※ 하이 단백질 아이스 커피 모카는 일반식품-커피입니다.



Protein
Coffee



1인분 기준 165 Kcals 19g 단백질

따뜻한 초코렛 단백질 라떼

재료

- 하이 프로틴 아이스 커피 모카 2스푼(23g)
- 코코아 파우더 5g
- 따뜻한 저지방 우유 110ml
- 따뜻한 물 135ml
- 90% 다크초코렛 2g

조리법

- ① 저지방 우유와 물을 따뜻하게 데운다.
- ② 모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

*70°C 이하로 데우는 것을 권장.

※ 하이 프로틴 아이스 커피 모카는 일반식품-커피입니다.



1인분 기준 199 Kcals 24g 단백질

따뜻한 메이플 단백질 라떼

재료

- 하이 단백질 아이스 커피 크리미커피 2스푼(22g)
- 메이플 시럽 1/4테이블스푼
- 따뜻한 저지방 우유 250ml



조리법

- ① 우유를 따뜻하게 데운다.
- ② 단백질 커피와 메이플 시럽을 우유에 넣고 잘 저어 녹인다.

*70°C 이하를 권장.

※ 하이 단백질 아이스 커피 크리미커피는 일반식품-커피입니다.





1인분 기준 116 Kcals 16g 단백질

따뜻한 아몬드 밀크 라떼

재료

- 하이 프로틴 아이스 커피 크리미커피 2스푼(22g)
- 따뜻한 무가당 아몬드 밀크 1컵(200ml)



조리법

- ① 아몬드 밀크를 따뜻하게 데운다.
- ② 프로틴 커피를 넣고 잘 저어 녹인다.

*70°C 이하를 권장.

※ 하이 프로틴 아이스 커피 크리미커피는 일반식품-커피입니다.

1인분 기준 161 Kcals 21g 단백질

따뜻한 민트초코 단백질 라떼

재료

- 하이 단백질 아이스 커피 모카 2스푼(23g)
- Formula 1 건강한 식사 민트초코렛맛 5g
- 따뜻한 저지방 우유 100ml
- 저지방 그릭요거트 40g
- 따뜻한 물 75ml



조리법

- ① 물과 우유를 따뜻하게 데운다.
- ② ①과 나머지 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

*70°C 이하를 권장.

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



HERBALIFE
NUTRITION

Protein
Coffee



1인분 기준 186 Kcals 24g 단백질

따뜻한 초코 바나나 프로틴 라떼

재료

- 하이 프로틴 아이스 커피 모카 2스푼(23g)
- 구운 아몬드 10알
- 따뜻한 저지방 우유 60ml
- 무지방 그릭요거트 25g
- 따뜻한 물 120ml
- 슬라이스한 바나나 45g

조리법

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

*70°C 이하를 권장.

*취향에 따라 슬라이스한 바나나를 곁들여 마신다.

※ 하이 프로틴 아이스 커피 모카는 일반식품-커피입니다.





주스 및 티

Beverages

01. 오렌지 페퍼민트 아이스티
02. 베리 릴렉스 티
03. 허니 릴렉스 티
04. 수박 페퍼민트 주스
05. 콜라겐 릴렉스 티
06. 유자 페퍼민트 티
07. 청포도 페퍼민트 주스



1인분 기준 67.5 Kcals

오렌지 페퍼민트 아이스티

재료

- 릴렉세이션 티 ¼티스푼(0.8g)
- 오렌지 착즙주스 150ml
- 따뜻한 물 50ml
- 얼음 약간



조리법

릴렉세이션 티를 따뜻한 물 50ml에 녹인 후 오렌지 착즙주스와 함께 섞어 얼음컵에 담는다.

※ 릴렉세이션 티는 일반식품(다류/고형차)입니다.

1인분 기준

52 Kcals

베리 릴렉스 티

재료

- 릴렉세이션 티 ¼티스푼(0.8g)
- 허벌라이프24 씨알세븐 드라이브 1스쿱(13.5g)
- 물 200ml
- 얼음 약간



조리법

씨알세븐 드라이브와 릴렉세이션 티를 각각 100ml의 물에 잘 풀어 층이 생기도록 순서대로 얼음컵에 담는다.

※ 릴렉세이션 티는 일반식품(다류/고형차)입니다.

※ 허벌라이프24 씨알세븐 드라이브는 일반식품(음료베이스-분말제품)입니다.



1인분 기준

48 Kcals

허니 릴렉스 티

재료

- 릴렉세이션 티 ¼티스푼(0.8g)
- 꿀 2~3스푼
- 뜨거운 물 300ml 또는 찬물 200ml와 얼음 약간



조리법

[Hot] 릴렉세이션 티와 꿀1~2스푼을 뜨거운 물 300ml에 잘 풀어준다.

[Ice] 릴렉세이션 티와 꿀2~3스푼을 찬물 200ml에 잘 풀어 얼음컵에 담아준다.

※ 릴렉세이션 티는 일반식품(다류/고형차)입니다.

1인분 기준

93 Kcals

수박 페퍼민트 주스

재료

- 릴렉세이션 티 ¼티스푼(0.8g)
- 수박 300g(종이컵 2컵 분량)
- 얼음 종이컵 기준 1컵



조리법

믹서기에 수박과 릴렉세이션 티와 얼음을 넣고 충분히 갈아준다.

※ 릴렉세이션 티는 일반식품(다류/고형차)입니다.





1인분 기준 35 Kcals

콜라겐 릴렉스 티

재료

- 릴렉세이션 티 ¼티스푼(0.8g)
- 콜라겐 뷰티 파우더 2스푼(10g)
- 물 200ml
- 얼음 약간



조리법

콜라겐 뷰티 파우더와 릴렉세이션 티를 각각 100ml 의 물에 잘 풀어 층이 생기게 순서대로 얼음컵에 담는다.

※ 릴렉세이션 티는 일반식품(다류/고형차)입니다.

※ 콜라겐 뷰티 파우더는 일반식품(음료베이스-분말제품)입니다.

1인분 기준

61 Kcals

유자 페퍼민트 티

재료

- 릴렉세이션 티 ¼티스푼(0.8g)
- 유자청 2스푼(10g)
- 탄산수 또는 물



조리법

[Hot] 릴렉세이션 티와 유자청을 뜨거운 물 300ml에 잘 풀어준다.

[Ice] 컵에 유자청과 얼음을 담고 물 50ml에 잘 풀어준 릴렉세이션 티를 부은 뒤, 탄산수나 물 200ml를 추가한다.

※ 릴렉세이션 티는 일반식품(다류/고형차)입니다.



1인분 기준 141 Kcals

청포도 페퍼민트 주스

재료

- 릴렉세이션 티 ¼티스푼(0.8g)
- 청포도 300g(종이컵 2컵 분량)
- 물 50ml
- 얼음 (종이컵 1컵 분량)



조리법

- ① 믹서기에 청포도와 얼음을 함께 넣고 잘 갈아 컵에 담는다.
- ② 물 50ml에 릴렉세이션 티를 잘 풀어 ①과 함께 담아 낸다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.



빵 및 디저트류

Breads & Desserts

01. 통밀 프로틴 토피아
02. 프로틴 휘낭시에
03. 프로틴 바나나 컵케이크
04. 프로틴 초코쿠키
05. 프로틴 고구마 스콘
06. 뜯어 먹는 프로틴 커피빵



1개(50g) 기준 166 Kcals 15g 단백질

통밀 단백질 토피아

재료(6장 분량)

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 80g
- 통밀가루 170g
- 검은콩두유 200g
- 포도씨유 10g



조리법

- ① 통밀가루(170g)와 F1 바닐라맛, 검은콩 두유를 넣고 가루가 보이지 않을 정도로 잘 섞어 한 덩이의 반죽으로 만들어 준다.
- ② 1에 포도씨유를 추가하여 가볍게 치대준 후 젖은 면보를 덮고 30분간 실온에서 숙성시킨다.
- ③ 숙성된 반죽을 6등분하여 동그랗게 모양을 만든 후 밀대를 이용해 얇게 밀어준다.
- ④ 예열한 프라이팬에 반죽을 얇게 펴서 올려 약불에서 약 2분씩 앞뒤로 굽는다. 구움색을 보가며 색이 은은하게 나오면 뒤집어 준다.

- TIP** 완성된 단백질 토피아를 랩센드위치와 피자도우, 단백질 칩으로 맛있게 먹기!
- 랩센드위치: 닭가슴살, 집에 있는 각종 채소와 머스타드 소스를 곁들여 돌돌 말아주기.
 - 피자: 토마토소스 혹은 케첩, 각종 재료와 피자치즈 토핑 후 에어후라이어에서 굽기.(180°C, 7분)
 - 단백질 칩: 토피이를 조각으로 잘라 에어후라이어에서 굽기.(170°C, 3-4분)

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

1개(30g) 기준 147 Kcal 5g 단백질

프로틴 휘낭시에

재료(8개 분량)

- Formula 1 건강한 식사 부드러운커피맛 40g
- 하이 프로틴 아이스커피 모카 15g
- 통밀가루 30g - 아몬드가루 20g
- 베이킹파우더 4g - 아몬드슬라이스 20g
- 연두부 55g - 포도씨유 70g
- 설탕 40g - 소금 1g

*휘낭시에 틀



조리법

- ① 잘 으깨준 연두부에 분량의 포도씨유, 설탕, 소금을 섞는다.
- ② F1 부드러운커피맛, 하이 프로틴 아이스 커피, 통밀가루, 아몬드가루, 베이킹파우더를 체에 쳐서 섞어준다.
- ③ ①과 ②를 잘 섞어 반죽을 만든 뒤 짤주머니에 담는다.
- ④ 휘낭시에 틀에 반죽을 70% 정도 채우고 아몬드슬라이스를 올린다.
- ⑤ 170°C로 예열한 오븐에서 12분 정도 굽는다.

Tip 아몬드 대신 집에 있는 견과류를 활용해도 좋다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다
※하이 프로틴 아이스 커피는 일반식품(커피)입니다.





1개(106g) 기준 **349 Kcals** **11g** 단백질

프로틴 바나나 컵케이크

재료(5개 분량)

- Formula 1 건강한 식사 부드러운캐러멜맛 100g
- 통밀가루 70g - 박력분 35g - 베이킹파우더 8g,
- 포도씨유 60g - 두유 70g
- 꿀 45g - 바나나 1개



조리법

- ① F1 부드러운캐러멜맛과 통밀가루, 박력분, 베이킹파우더를 체 쳐서 준비한다.
- ② 두유, 포도씨유, 꿀을 볼에 넣고 휘핑기로 섞은 후 ①을 넣어 가루가 보이지 않게 섞어준 후 찰주머니에 넣는다.
- ③ 바나나를 적당한 크기로 썰어서 준비한다.
- ④ 머핀틀에 유산지를 칸 후 바닥에 반죽을 채워 위에 바나나(중간층) → 반죽 → 바나나(맨위) 순으로 깔아주고 오븐에서 구워준다. (170°C, 20분)

*오븐 사양에 따라 굽는 시간 조절하는 것을 권장.

TIP 데코용 슈가파우더를 가볍게 뿌려주면 예쁘게 연출할 수 있다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

3개(58g) 기준 294 Kcal 10g 단백질

프로틴 초코쿠키

재료(19개 분량)

- Formula 1 건강한 식사 초코릿맛 100g
- 통밀가루 80g - 아몬드가루 25g
- 베이킹파우더 4g - 포도씨유 80g
- 꿀 40g - 아몬드 슬라이스 25g



조리법

- ① F1 초코릿맛, 아몬드 가루, 통밀가루, 베이킹파우더를 체 쳐서 준비한다.
- ② 포도씨유와 꿀을 볼에 넣고 휘핑기로 섞어준다.
- ③ ②에 ①과 아몬드 슬라이스를 넣고 주걱으로 섞는다.
- ④ 반죽을 둥근 뒤 원형 또는 직사각형 모양으로 다듬어 유산지로 감산 후 냉동실에서 20분 정도 굳힌다.
- ⑤ 반죽을 1cm두께로 썰어 오븐에서 구워준다.(170°C, 12분)

*오븐 사양에 따라 굽는 시간을 조절하는 것을 권장.

TIP 반죽을 자르기 전 겉면에 흰자를 발라 설탕에 굴린 뒤 ⑥를 진행하면 예쁘게 연출할 수 있다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.





1개(56g) 기준 206 Kcals 6g 단백질

프로틴 고구마 스콘

재료(9개 분량)

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 4스푼 100g
- 통밀가루 70g - 박력분 45g - 베이킹파우더 9g
- 사과즙 70g - 포도씨유 80g
- 소금 2g - 고구마 150g



조리법

- ① F1 바닐라맛, 통밀가루, 박력분, 베이킹 파우더는 체 쳐서 준비한다.
- ② 고구마는 적당한 크기로 잘라 전자레인지에서(2분 30초) 익힌 후 포크로 으갠다.
- ③ 포도씨유, 사과즙을 볼에 넣고 휘핑기로 섞은 후 으갠 고구마와 ①을 넣어 가루가 보이지 않도록 가볍게 섞는다.
- ④ 철판에 유산지를 깔고 반죽을 적당한 크기로 떼어 둥근 모양으로 간격을 두고 올린 후 뒷면에 가볍게 달걀 물칠을 하여 180°C 오븐에서 15분간 구운 뒤 식혀준다.

*오븐 사양에 따라 굽는 시간을 조절하는 것을 권장.

TIP 달걀 1개를 바르면 더 맛있어 보이는 외관을 연출할 수 있다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

4조각 기준 345 Kcal 17g 단백질

뜰어 먹는 프로틴 커피빵

재료(16조각 분량)

- Formula 1 건강한 식사부드러운커피맛 35g
- 하이 프로틴 아이스 커피 모카 25g
- 강력분 220g - 설탕 30g - 소금 3g
- 우유 165g - 인스턴트 드라이이스트 6g
- 버터 20g



조리법

- ① 전자레인지에 우유를 30초 정도 데워 드라이이스트를 섞은 뒤 볼에 파우더류, 설탕, 소금을 넣고 4분 정도 반죽한다.
- ② ①의 반죽에 녹인 버터를 섞고 4분 정도 치댄 후 4등분하여 프라이팬에 올려 약불로 1분 가열 후 불을 끄고 물을 1큰술 두른 후 뚜껑을 덮어 20분 정도 발효시킨다.
- ③ 발효한 반죽을 꺼내 4등분한 반죽을 합쳐 손바닥으로 가스를 빼주고, 다시 둥글게 16등분하여 팬에 올려서 약불 1분 가열 후 불을 끄고 뚜껑을 덮은채 2차 발효시킨다.(15분)
- ④ 뚜껑을 덮고 약불에 8~10분간 구운 후 뒤집어서 7~8분 구워 꺼내서 식힌 뒤 건강하고 맛있게 즐긴다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
※ 하이 프로틴 아이스 커피는 일반식품(커피)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 Formula 1 스포츠	특수영양식품-체중조절용 조제식품		
허벌라이프24 씨알세븐 드라이브	일반식품-음료베이스(분말제품)		
인스턴트 허벌 베버리지	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)	코스맥스바이오(주)	

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

※ 1테이블스푼:15ml ※ 1티스푼:5ml

