



허벌라이프 공식 유튜브채널에서
더욱 많은 레시피 동영상을 만나보세요.



허벌라이프 뉴트리션

제품 구매는 가까운 허벌라이프 멤버에게 문의하세요.
www.herbalife.co.kr / 1588-7577





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 Boweiman



목차

쉐이크(20종)

Shakes

7



허니유자 풍당 쉐이크	12
진저 라즈베리티 쉐이크	14
초코렛 코코넛 쉐이크	16
모카 대추 쉐이크	18
녹두 쉐이크	20
아이스초코 커피 쉐이크	22
수박 민트 쉐이크	24
바나나 진저 쉐이크	26
열대과일 쉐이크	28
용과 쉐이크	30
말차 팥 쉐이크	32
아몬드 풍당 쉐이크	34
대추 풍당 쉐이크	36
바닐라 펄 쉐이크	38
검은깨 풍당 쉐이크	40
구기자 쉐이크	42
파인애플 망고 쉐이크	44
모카 풍당 쉐이크	46
애플 풍당 쉐이크	48
파인애플 풍당 쉐이크	50

핫 쉐이크(2종)

Hot Shakes

29



핫 모카민트 쉐이크	56
핫 모카라떼 쉐이크	58

수프(2종)

Soups

33



단호박 수프	64
크리미 콘 풍당 수프	66

빵류 및 쿠키(9종)

Breads & Cookies 37



아보카도 푸딩파이	72
초코렛 머핀	74
사과 케이크	76
단호박 떡	78
녹차 쿠키	80
바닐라 볼	82
바닐라 쿠키	84
민트초코 바닐라 쿠키	86
땅콩 프로틴 볼	88

푸딩 및 아이스류(12종)

Puddings & Cold Treats 49



아보카도 오트 초코 요거트	96
치아씨드 바닐라 오트	98
호박 젤리 푸딩	100
망고 푸딩	102
용과 젤리 푸딩	104
아이스 코코넛	106
바닐라 푸딩	108
아이스 비트 아보카도 볼	110
아이스크림 샌드위치	112
망고 베리 아이스크림	114
용과 아이스바	116
바나나 요거트	118

주스 및 티(5종)

Beverages 63



허브 망고 블랙티	124
핫 망고티	126
허브 레몬에이드	128
핫 진저 레몬티	130
알로에티	132

※ 본 레시피는 허벌라이프 뉴트리션 제품과 다른 재료를 함께 섭취하기 위한 방법입니다. 건강기능식품 및 체중조절용 조제식품의 경우 하루 섭취량 및 섭취 방법을 준수하여 드시기 바랍니다.
 ※ 본 레시피는 자가소비 및 뉴트리션 클럽용으로 제작되었습니다.
 ※ 제품 구입 및 기타 안내는 가까운 허벌라이프 뉴트리션 독립멤버에게 문의하세요.
www.herbalife.co.kr (TEL 1588-7577)



쉐이크

허니유자 퐁당 셰이크

1인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 1스푼
- 허벌 알로에 겔 망고 15ml
- 물 240ml
- 유자청 1테이블스푼
- 그릭 요거트 100g
- 얼음 3-5조각

조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.



- ※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
- ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더, 허벌 알로에 겔은 건강기능식품입니다.
- ※ 본 레시피는 하루에 4잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.

334
Kcal

19g
단백질

진저 라즈베리티 쉐이크

1인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 2스푼
- 프로바이오틱 혼합유산균 1캡슐(가루만)
- 인스턴트 허벌 베버리지 오리지널 1/2티스푼
- 생강 같은 것 1/4티스푼
- 물 250ml
- 얼음 4조각
- 냉동 라즈베리 3개

조리법

1. 라즈베리를 제외한 모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.
2. 라즈베리를 올려 완성한다.



- ※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
- ※ 프로바이오틱 혼합유산균은 건강기능식품입니다.
- ※ 본 레시피는 하루에 1잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.



105
Kcals

9g
단백질

초코렛 코코넛 쉐이크

1인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 2스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 1스푼
- 저지방 우유 200ml
- 코코넛 50g
- 바나나 1/4개
- 귀리 가루 1테이블스푼
- 얼음 3-5조각

조리법

1. 모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.
2. 기호에 따라 오렌지 껍질과 코코넛 슬라이스를 올려 완성한다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다.
※ 본 레시피는 하루에 4잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.

462
Kcals

26g
단백질

모카 대추 쉐이크

1인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 2스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 1스푼
- 물 200ml
- 귀리 가루 1테이블스푼
- 씨를 제거한 대추 3개
- 커피가루 1/2테이블스푼
- 얼음 3-5조각

조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다.

※ 본 레시피는 하루에 4잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.



209
Kcals

15g
단백질



195
Kcals

21g
단백질

녹두 셰이크

1인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 1스푼
- 저지방 우유 200ml
- 삶은 녹두 2테이블스푼
- 얼음 3-5조각
- 검은깨(흑임자) 1테이블스푼

조리법

1. 검은깨를 제외한 모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.
2. 셰이크에 검은깨를 뿌려 완성한다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
 ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다.
 ※ 본 레시피는 하루에 4잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.

아이스초코 커피 쉐이크

1인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 부드러운 커피맛 2스푼
- Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 1스푼
- 뜨거운 물 50ml
- 무지방 우유 150ml
- 커피 가루 1테이블스푼
- 귀리 가루 1테이블스푼
- 얼음 3-5조각

조리법

1. 뜨거운 물에 커피가루를 완전히 녹인다.
2. 1과 나머지 재료를 모두 믹서기에 넣고 곱게 간다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



132
Kcals

9g
단백질



277
Kcals

25g
단백질

수박 민트 셰이크

1인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 민트초코렛맛 2스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 1스푼
- 액티브 화이버 콤플렉스 1스푼
- 무지방 우유 240ml
- 수박 70g
- 베리류 과일(딸기, 블루베리 등) 70g
- 민트잎 4개
- 얼음 3-5조각

조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
 ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더와 액티브 화이버 콤플렉스는 건강기능식품입니다.
 ※ 본 레시피는 하루에 2잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.

바나나 진저 셰이크

1인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 2스푼
- 물 200ml
- 꿀 1테이블스푼
- 생강가루 1/2티스푼
- 바나나 50g
- 얼음 50g
- 시나몬 파우더 1/4티스푼

조리법

1. 시나몬 파우더를 제외한 모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.
2. 시나몬 파우더를 뿌려 완성한다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다.
※ 본 레시피는 하루에 2잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.





276
Kcals

14g
단백질

열대과일 셰이크

1인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 2스푼
- 얼음물 50ml
- 파파야 50g (망고 등 다른 열대과일로 대체 가능)
- 멜론 50g
- 키위 1개
- 얼음 3-5조각

토핑

- 그래놀라 1테이블스푼
- 치아씨드 1테이블스푼

조리법

1. 모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.
2. 그래놀라와 치아씨드를 올려 완성한다.

* 기호에 따라 멜론, 키위를 갈지 않고 올려서 완성한다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

용과 셰이크

1인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 1스푼
- 허벌 알로에 겔 오리지널 15ml
(기호에 따라 허벌 알로에 겔 망고로 대체 가능)
- 루이스 이그나로 나이트웍스® 비타민 C, E, 엽산 1스푼
- 물 240ml
- 용과 200g
- 그릭 요거트 100g
- 얼음 3-5조각

조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.



- ※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
- ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더, 허벌 알로에 겔, 루이스 이그나로 나이트웍스® 비타민 C, E, 엽산은 건강기능식품입니다.
- ※ 본 레시피는 하루에 1잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.



340
Kcals

20g
단백질

말차 팔 쉐이크

1인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 1스푼
- 두유 250ml
- 말차가루 1테이블스푼
- 단팥잼 1테이블스푼 (통조림 단팥으로 대체 가능)
- 얼음 3-5조각

조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.



- ※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
- ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다.
- ※ 본 레시피는 하루에 4잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.

303
Kcals

25g
단백질

아몬드 '풍당' 셰이크

1인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 1스푼
- 아몬드페이스트 가루 15g (땅콩버터로 대체 가능)
- 구운 아몬드 가루 10g
- 무가당 코코넛밀크 250ml
- 얼음 3-5조각

조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.



- ※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
- ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다.
- ※ 본 레시피는 하루에 4잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.



296
Kcals

17g
단백질

대추 '풍당' 셰이크

1인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 1스푼
- 루이스 이그나로 나이트웍스® 비타민 C, E, 엽산 1스푼
- 저지방 우유 250ml
- 불린 대추 8개 (씨 제거)
- 얼음 3-5조각

조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.



- ※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
- ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더와 루이스 이그나로 나이트웍스® 비타민 C, E, 엽산은 건강기능식품입니다.
- ※ 본 레시피는 하루에 2잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.

302
Kcals

24g
단백질

바닐라 펄 셰이크

1인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 1스푼
- 무지방 우유 100ml
- 타피오카펄 100g
- 팜슈가 희석액* (팜슈가:물=1:5)
*팜슈가는 코코넛슈가, 비정제원당으로 대체 가능
- 시나몬 파우더 1티스푼
- 얼음 3-5조각

조리법

1. F1, F3, 우유를 믹서기에 넣고 곱게 간다.
2. 나머지 재료를 넣어 충분히 섞은 후 완성한다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다.

※ 본 레시피는 하루에 4잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.



250
Kcals

20g
단백질

검은깨 '풍당' 셰이크

1인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 1스푼
- 프로바이오틱 혼합유산균 1캡슐(가루만)
- 두유 250ml
- 검은깨, 설탕 각 1스푼씩
- 얼음 3-5조각

조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.



- ※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
- ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더와 프로바이오틱 혼합유산균은 건강기능식품입니다.
- ※ 본 레시피는 하루에 1잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.

341
Kcals

26g
단백질

구기자 쉐이크

1인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 1스푼
- Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 1스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 1스푼
- 말린 구기자 15g
- 물 200ml
- 얼음 4-5조각

조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.



- ※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
- ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다.
- ※ 본 레시피는 하루에 4잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.



180
Kcals

18g
단백질



168
Kcals

15g
단백질

파인애플 망고 쉐이크

1인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 2스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 1스푼
- 허벌 알로에 겔 망고 15ml
- 물 200ml
- 파인애플 50g
- 얼음 3-5조각

조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.



- ※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
- ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더와 허벌 알로에 겔은 건강기능식품입니다.
- ※ 본 레시피는 하루에 1잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.

모카 '풍당' 셰이크

1인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 2스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 1스푼
- 두유 250ml
- 커피 가루 1티스푼
- 얼음 3-5조각

조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다.
※ 본 레시피는 하루에 4잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.



263
Kcals

24g
단백질

4g
식이섬유

애플 '풍당' 셰이크

1인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 2스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 1스푼
- 허벌 알로에 겔 망고 15ml
- 프로바이오틱 혼합유산균 1캡슐(가루만)
- 사과 156g
- 물 240ml
- 그릭 요거트 100g
- 얼음 3-5조각

조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.



- ※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
- ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더, 허벌 알로에 겔, 프로바이오틱 혼합유산균은 건강기능식품입니다.
- ※ 본 레시피는 하루에 1잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.

314
Kcals

19g
단백질

6g
식이섬유

파인애플 '풍당' 셰이크

1인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 1스푼
- 허벌 알로에 겔 망고 15ml
- 프로바이오틱 혼합유산균 1캡슐(가루만)
- 물 240ml
- 파인애플 종이컵 1컵
- 그릭 요거트 100g
- 얼음 3-5조각
- 코코넛 젤리 2스푼(토픽)

조리법

1. 모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.
2. 코코넛 젤리를 올려 완성한다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
 ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더, 허벌 알로에 겔, 프로바이오틱 혼합유산균은 건강기능식품입니다.
 ※ 본 레시피는 하루에 1잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.



317
Kcals

20g
단백질

5g
식이섬유



핫 셰이크

핫 모카민트 쉐이크

1인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 민트초코렛맛 2스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 1스푼
- 무지방 우유 200ml
- 커피가루 1티스푼

조리법

1. 우유 3테이블스푼에 F1, F3, 커피가루를 넣고 저어서 녹인다.
2. 남은 우유를 데운 후 1에 천천히 따르며 충분히 섞는다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다.
※ 본 레시피는 하루에 4잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.

177
Kcals

18g
단백질

핫 모카라떼 쉐이크

1인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 부드러운커피맛 1스푼
- Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 1스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 1스푼
- 저지방 우유 250ml

조리법

1. 저지방 우유 250ml(또는 두유 200ml)를 전자렌지에 1분 30초간 데운다.
2. F1, F3 파우더를 넣고 잘 섞는다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다.

※ 본 레시피는 하루에 4잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.



235
Kcals

22g
단백질



수프



1인분 당

139

Kcals

11g

단백질

단호박 수프

2인분 기준

재료

- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 1스푼
- 물 500ml
- 단호박 250g
- 양파 1개
- 소금 1/2티스푼

F1 소스

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼
- 물 100ml

조리법

1. 물에 단호박, 양파를 넣고 재료가 부드러워질 때까지 끓인 후 꺼내어 식힌다.
2. 믹서기에 1과 F3, 소금을 넣고 곱게 간다.
3. 2에 F1 소스를 뿌려 완성한다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다.

※ 본 레시피는 하루에 8인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.

크리미 콘 '풍당 수프

1인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 1스푼
- 저지방 우유 250ml
- 닭 육수 250ml
- 찢 옥수수 40g(4테이블스푼)

조리법

1. 냄비에 저지방 우유, 닭 육수, 찢 옥수수를 넣고 끓인 후 식힌다.
2. 믹서기에 1과 F,1 F3를 넣고 곱게 갈아 완성한다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다.

※ 본 레시피는 하루에 4인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.



339
Kcals

26g
단백질



빵류 및 쿠키



1인분 당

63

Kcals

4g

단백질

아보카도 푸딩파이

12인분 기준

재료

도우1

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 6스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 1.5스푼
- 액티브 하이버 콤플렉스 1스푼
- 물 500ml
- 무지방 우유 200ml
- 아보카도 1개 (슬라이스)

* 아보카도 소량은 각득썰어 토핑으로 준비

도우2

- 물 200ml
- 한천 가루 7g

소스

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 2스푼

조리법

1. 도우2 재료를 넣고 중불에서 저어주며 끓인다.
2. 불을 끈 상태에서 1에 도우1 재료를 넣고 충분히 섞어 준다.
3. 틀에 아보카도 슬라이스를 넣고 도우를 붓는다.
4. 굳을 때까지 냉장한 후 소스를 붓고 아보카도 토핑을 올려 완성한다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더와 액티브 하이버 콤플렉스는 건강기능식품입니다.

※ 본 레시피는 하루 24인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.

초코렛 머핀

8개 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 3스푼
- 달걀 1개
- オート밀 1테이블스푼(믹서기에 갈아서 준비)
- 꿀 1테이블스푼
- 스테비아 1티스푼 (설탕으로 대체 가능)
- 베이킹 파우더 1티스푼

조리법

1. 오븐을 180도로 예열한다.
2. 머핀 틀에 버터를 발라주고 밀가루를 살짝 뿌려 준다.
3. 모든 재료를 볼에 넣고 핸드믹서로 고루 섞어준 뒤 2의 머핀 틀에 붓는다.
4. 머핀 틀을 오븐에 넣고 예열한 온도에서 약 30분간 익힌 후 꺼내어 식힌다.
5. 과일조각을 올려 완성한다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



1개 당

41
Kcals

3g
단백질



1인분 당

182
Kcals

16g
단백질

사과 케이크

10인분 기준

재료 1

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 6스푼 (쿠키 조각은 체에 걸러 따로 분리하기)
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 3스푼
- 액티브 하이버 콤플렉스 3스푼
- 두유 150ml
- 달걀 6개

재료 2

- 슬라이스한 사과 (2개 분량)
- 다진 비스킷 10개

조리법

1. 오븐을 180도로 예열한다.
2. 믹서기에 모든 재료를 넣고 곱게 간다.
3. 사과 모두와 비스킷 1개 분량을 팬에 깔고 2번을 붓는다.
4. 남은 비스킷과 F1의 쿠키조각을 위에 뿌린 후 예열한 온도에서 25분 정도 굽는다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
 ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더와 액티브 하이버 콤플렉스는 건강기능식품입니다.
 ※ 본 레시피는 하루 7인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.

단호박 떡

6인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 3스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 2스푼
- 액티브 화이버 콤플렉스 1스푼
- 밀가루 1테이블스푼
- 물 50ml
- 단호박 60g (각둑 썰기)

조리법

1. F1과 F3, 액티브 화이버 콤플렉스와 밀가루를 섞는다.
2. 물을 천천히 부어주며 섞어 반죽을 만든다.
3. 반죽 1테이블스푼을 연잎에 붓고 단호박 1조각을 올린 후 그 위에 반죽 1테이블스푼을 얹는다.
4. 연잎으로 완전히 감싼 후 15분 동안 찐다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더와 액티브 화이버 콤플렉스는 건강기능식품입니다.
※ 본 레시피는 하루 12인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.



1인분 당

149
Kcals

5g
단백질



1개 당

136
Kcals

7g
단백질

녹차 쿠키

16개 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 8스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 3스푼
- 버터 200g
- 중력분 100g
- 녹차 파우더 50g
- 달걀 노른자 4개
- 소금 1/2티스푼

조리법

1. 오븐을 150도로 예열한다.
2. 모든 재료를 골고루 섞는다.
3. 베이킹 팬에 유산지를 깔고 버터로 한번 닦아 준다.
4. 도우를 삼각형 모양으로 얹고 포크 또는 나이프를 사용하여 체크 무늬를 낸다.
5. 황금빛 갈색을 띠 때까지 오븐에서 예열한 온도로 30분 정도 굽는다.
6. 식힌 후 밀폐된 용기에 보관한다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다.

※ 본 레시피는 하루 20개 이하로 섭취하시기 바랍니다.

바닐라 볼

7인분 기준

재료

파인애플 필링

- 파인애플 1개
- 스테비아 4테이블스푼 (설탕으로 대체 가능)
- 시나몬 가루 1테이블스푼

글루텐프리 혼합가루 (모두 혼합하여 사용)

- 쌀가루 140g
- 타피오카 전분 20g
- 옥수수 전분 10g

도우

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 5스푼
- 무염 버터 120g
- 달걀 흰자 30ml
- 스테비아 1/2테이블스푼
- 소금 1/2티스푼

코팅용

- 달걀 노른자 1개

조리법

1. 오븐을 140도로 예열한다.
2. 볼에 버터, 달걀 흰자, 설탕을 넣고 핸드믹서(강도:중)로 크림해질 때까지 휘핑한다.
3. 도우 나머지 재료와 글루텐프리 혼합가루를 조금씩 넣어주며 스패츨러로 잘 섞어 반죽을 만든다.
4. 반죽을 1테이블스푼 덜어내어 둥글게 빚는다.
5. 반죽 가운데를 살짝 눌러 파인애플 필링을 넣고 다시 둥글게 만들어 준다.
6. 버터를 발라준 유산지 위에 놓고 반죽 윗부분에는 달걀 노른자를 살짝 발라 준다.
7. 오븐에서 예열한 온도로 20분간 구운 후 식혀 밀폐용기에 보관한다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



1인분 당

156
Kcals

3g
단백질



1개 당

122
Kcals

2g
단백질

바닐라 쿠키

10개 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 3스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 3스푼
- 액티브 화이버 콤플렉스 1스푼
- 무염 버터 125g
- 스테비아 80g
- 옥수수전분 200g
- 체다치즈 50g

조리법

1. 오븐을 150도로 예열한다.
2. 버터와 설탕을 볼에 넣고 핸드믹서(강도:중)로 크림처럼 될 때까지 섞어준다.
3. 옥수수전분을 조금씩 넣으며 저어 준다.
4. 나머지 재료를 모두 넣고 고루 혼합한다.
5. 찰주머니에 넣고 별모양 꼭지를 키워 베이킹 시트에 찐다.
6. 오븐에서 예열한 온도로 45분간 구운 후 식혀 밀폐용기에 보관한다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
 ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더와 액티브 화이버 콤플렉스는 건강기능식품입니다.
 ※ 본 레시피는 하루 13개 이하로 섭취하시기 바랍니다.

민트초코 바닐라 쿠키

16개 기준

도우1 재료

- Formula 1 건강한 식사
민트초코렛맛 6스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질
파우더 3스푼
- 버터 30g
- 달걀 1개
- 중력분 80g

도우2 재료

- Formula 1 건강한 식사
바닐라맛 6스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질
파우더 3스푼
- 버터 60g
- 달걀 1개
- 중력분 80g

조리법

1. 오븐을 150도로 예열한다.
2. 도우1 혼합
-버터를 핸드믹서(강도:강)로 부드럽고 크림처럼 될 때까지
섞어주고 F1, F3, 달걀을 넣은 후 충분히 혼합한다.
-밀가루를 넣어 스페츨러로 골고루 섞는다.
-도우2도 같은 방법으로 혼합한다.
3. 버터를 바른 유산지를 팬에 얹고
도우1과 도우2 각각 1/2 티스푼씩
혼합하여 둥글게 빚은 후 납작하게
누른다.
4. 오븐에서 예열한 온도로
45분간 구운 후 식혀
밀폐용기에 보관한다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
 ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다.
 ※ 본 레시피는 하루 10개 이하로 섭취하시기 바랍니다.



1개 당

118
Kcals

6g
단백질



1개 당

102

Kcals

5g

단백질

땅콩 단백질 볼

12개 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 6스푼
- 저지방 우유 150ml
- 구운 견과류 (갈아서 준비)
- オート밀 50g
- 다진 대추 50g
- 피넛버터 2테이블스푼
- 코코아 파우더 3테이블스푼

조리법

1. 코코아 파우더를 제외한 모든 재료를 볼에 넣고 골고루 섞는다.
2. 1을 1테이블스푼씩 덜어내어 둥글게 빚는다.
(12개 가량, 볼 크기에 따라 다를 수 있음)
3. 완성된 볼을 코코아 파우더에 굴려 완성한다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



푸딩 및 아이스류

아보카도 오트 초코 요거트

8인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 민트초코렛맛 4스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 2스푼
- 저지방 요거트 500ml
- 오트밀 70g
- 다진 아보카도 5개 (다음날 필요)

조리법

1. F1, F3, 요거트를 믹서기에 넣고 곱게 간다.
2. 1을 볼에 넣고 오트밀을 첨가한 후 골고루 섞는다.
3. 냉장고에 하룻밤동안 두어 굳힌다.
4. 3에 다진 아보카도를 올려 완성한다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다.
※ 본 레시피는 하루 16인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.

1인분 당

171

Kcals

7g

단백질

치아씨드 바닐라 오트

4인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 4스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 1스푼
- 액티브 화이버 콤플렉스 1스푼
- 치아씨드 3테이블스푼
- 따뜻한 물 200ml
- 오트밀 100g

토폭

- 구운 통아몬드 50g
- 대추 30g (씨 제거)
- 슬라이스한 바나나 1개
- 코코넛 파우더 1테이블스푼
- 시나몬 파우더 1/2티스푼

조리법

1. 물과 오트밀을 혼합하여 오트밀이 부드러워질 때까지 실온에서 약 5분간 불린다.
2. 나머지 재료를 함께 골고루 섞어 위에 토폭 재료를 올려 완성한다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
 ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더와 액티브 화이버 콤플렉스는 건강기능식품입니다.
 ※ 본 레시피는 하루 8인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.



1인분 당

179
Kcals

7g
단백질

호박 젤리 푸딩

10인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 6스푼
- Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 6스푼
- 무지방 우유 1400ml
- 한천 가루 7g x 2개
- 찐 호박 400g
- 스테비아 1테이블스푼

조리법

1. 초코렛 푸딩 층

- 1) 우유 500ml에 한천 가루(7g)를 넣고 끓인 후 찐 호박을 넣고 골고루 섞어준 후 식힌다.
- 2) 우유 200ml와 F1 초코렛맛을 믹서기에 넣고 곱게 간다.
- 3) 1)과 2)를 혼합한 후 스테비아 1/2테이블스푼을 넣어 섞는다.
- 4) 유리잔에 절반 높이까지 부어 냉장고에 굳을 때까지 둔다.

2. 스트로베리 푸딩 층

- 1) 우유 500ml에 한천 가루(7g)를 넣고 끓인 후 찐 호박을 넣고 골고루 섞어준 후 식힌다.
- 2) 우유 200ml와 F1 스트로베리맛을 믹서기에 넣고 곱게 간다.
- 3) 1)과 2)를 혼합한 후 스테비아 1/2테이블스푼을 넣어 섞는다.
- 4) 유리잔에 담긴 초코렛 푸딩 위로 부어 냉장고에 굳을 때까지 둔다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

1인분 당

115
Kcal

10g
단백질

망고 푸딩

12인분 기준

재료

■ 아래층

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 8스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 4스푼
- 허벌 알로에 겔 망고 30ml
- 무지방 우유 400ml (200ml 씩 나누어 준비)
- 얼음 조각 300g
- 망고 250g
- 한천 가루 7g

■ 위층

- Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 8스푼
- 액티브 화이버 콤플렉스 4스푼
- 얼음 조각 300g
- 물 200ml
- 무지방 우유 400ml
- 한천 가루 7g

조리법

1. 아래층

- 1) 우유 200ml와 나머지 재료(한천 가루 제외)를 믹서기에 넣고 곱게 간다.
- 2) 나머지 우유 200ml에 한천 가루를 넣고 중불에서 끓인 후 실온에서 식힌다.
- 3) 1)과 2)를 골고루 혼합한 후 틀이나 유리잔에 부어 냉장고에 굳을 때까지 둔다.

2. 위층

- 1) F1과 액티브 화이버 콤플렉스, 얼음, 물을 믹서기에 넣고 곱게 간다.
- 2) 나머지 재료를 중불에서 끓인 후 실온에서 식힌다.
- 3) 1)과 2)를 골고루 혼합한 후 1-3) 위에 부어 냉장고에 굳을 때까지 둔다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
 ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더와 허벌 알로에 겔은 건강기능식품입니다.
 ※ 본 레시피는 하루 6인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.



1인분 당

108
Kcals

7g
단백질



1인분 당

56
Kcals

5g
단백질

용과 젤리 푸딩

6개 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 4스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 2스푼
- 물 500ml
- 한천 가루 7g
- 용과 200g (깍둑 썰기)

조리법

1. 용과를 제외한 모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.
2. 1을 약한 불에서 끓인 후 실온에서 식힌다.
3. 푸딩 틀에 용과를 넣고 2를 붓는다.
4. 냉장고에 굳을 때까지 둔다. (약 25분)



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
 ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다.
 ※ 본 레시피는 하루 12개 이하로 섭취하시기 바랍니다.

아이스 코코넛

4인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 6스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 3스푼
- 코코넛 워터 300ml
- 같은 코코넛 과육 50g

재료2

- 익힌 찹쌀 100g (기호에 따라 타피오카 펄로 대체 가능)
- 같은 얼음 300g
- 같은 코코넛 과육 50g

조리법

1. 재료1을 모두 믹서기에 넣고 곱게 간다.
2. 익힌 찹쌀과 같은 얼음을 유리잔에 담는다.
3. 그 위에 1을 이어 담은 후 재료2의 코코넛 과육을 올려 완성한다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다.
※ 본 레시피는 하루 5인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.

1인분 당

150
Kcals

11g
단백질

바닐라 푸딩

4인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 6스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 4스푼
- 무지방 우유 300ml

조리법

1. 모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.
2. 유리잔에 담아 냉장고에 굳을 때까지 둔다.
3. 기호에 따라 초콜릿 칩이나 견과류를 올려 완성한다.



- ※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
- ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다.
- ※ 본 레시피는 하루 4인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.

1인분 당

112
Kcals

14g
단백질

아이스 비트 아보카도 볼

4인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 4스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 2스푼
- 저지방 우유 100ml
- 아보카도 2개

토핑

- 같은 얼음 300g
- 레드용과 퓨레 50g (같은 비트로 대체 가능)

조리법

1. 모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.(토핑 제외)
2. 같은 얼음을 담은 용기에 1을 부은 후 레드용과 퓨레를 뿌려 완성한다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다.
※ 본 레시피는 하루 8인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.



1인분 당

139
Kcals

10g
단백질

아이스크림 샌드위치

5인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 4스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 4스푼
- 액티브 화이버 콤플렉스 4스푼
- 플레인 요거트 200ml
- 썰은 과일 (키위, 딸기, 바나나 등 기호에 맞게 준비)
- 크래커 20개

조리법

1. 과일, 크래커를 제외한 모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.
2. 크래커를 딱 맞는 용기에 넣고 1을 부어 준다.
3. 윗부분을 평평하게 한 후 반쯤 굳을 때까지 냉동한다.
4. 반쯤 굳혀진 믹스에 썰은 과일을 넣은 후 완전히 굳을 때까지 냉동한다.
5. 윗부분을 크래커로 덮어준다.



- ※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
- ※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더와 액티브 화이버 콤플렉스는 건강기능식품입니다.
- ※ 본 레시피는 하루 2인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.

1인분 당

160
Kcals

10g
단백질

망고 베리 아이스크림

2인분 기준

재료

- Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 2스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 2스푼
- 두유 200ml
- 망고 1개 (깍둑 썰기)

조리법

1. 모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.
2. 아이스크림 틀에 부은 후 냉동하여 완전히 굳혀 완성한다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.
※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다.
※ 본 레시피는 하루 4인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.



1인분 당

107
Kcals

6g
단백질

용과 아이스바

8인분 기준

재료

■ 붉은색 층

- Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 2스푼
- 용과 1/4개
- 플레인 요거트 140g
- 차가운 물 50ml

■ 흰색 층

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 2스푼
- Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 1스푼
- 플레인 요거트 140g
- 차가운 물 50ml

조리법

1. 붉은색 층 재료를 모두 믹서기에 넣고 곱게 간다.
2. 아이스크림 틀 1/2 높이만큼 부은 후 냉동하여 완전히 굳힌다.
3. 흰색 층 재료를 모두 믹서기에 넣고 곱게 간다.
4. 2에 틀 높이만큼 부어 냉동하여 완전히 굳혀 완성한다.



※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 건강기능식품입니다.

※ 본 레시피는 하루 32인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.

1인분 당

76

Kcals

4g

단백질

바나나 요거트

1인분 기준

재료

- 액티브 화이버 콤플렉스 2스푼
- 바나나 1개
- 플레인 요거트 200ml
- 얼음 3-5조각

조리법

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.



※ 액티브 화이버 콤플렉스는 건강기능식품입니다.
※ 본 레시피는 하루 1잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.



247
Kcals

1g
단백질



주스 및 티

허브 망고 블랙티

1인분 기준

재료

- 인스턴트 허벌 베버리지 오리지널 1/2스푼
- 허벌 알로에 겔 망고 10ml
- 뷰티 파우더 드링크 1스푼
- 차가운 물 250-400ml
- 얼음 3-5조각

조리법

모든 재료를 шей커에 넣고 충분히 흔들어 섞어 준다.



- ※ 허벌 알로에 겔은 건강기능식품입니다.
- ※ 본 레시피는 하루 9잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.

35
Kcals

2g
단백질

핫 망고티

1인분 기준

재료

- 인스턴트 허벌 베버리지 오리지널 1/2스푼
- 허벌 알로에 겔 망고 15ml
- 뜨거운 물 240ml

조리법

1. 뜨거운 물에 인스턴트 허벌 베버리지를 넣어 녹인다.
2. 1에 허벌 알로에 겔을 넣어 섞는다.
3. 기호에 따라 티에 망고조각을 넣어 완성한다.



※ 허벌 알로에 겔은 건강기능식품입니다.
※ 본 레시피는 하루 6잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.



5
Kcals

0g
Protein



20
Kcals

2g
단백질

허브 레몬에이드

1인분 기준

재료

- 인스턴트 허벌 베버리지 오리지널 1/2스푼
- 뷰티 파우더 드링크 1스푼
- 차가운 물 250~400ml
- 얼음 3-5조각
- 슬라이스한 레몬 2~3조각

조리법

1. 모든 재료를 셰이커에 넣고 충분히 흔들어 섞어 준다.
2. 슬라이스한 레몬을 넣어 완성한다.



핫 진저 레몬티

1인분 기준

재료

- 인스턴트 허벌 베버리지 오리지널 1/2스푼
- 프로바이오틱 혼합유산균 1캡슐(가루만)
- 뜨거운 물 250ml
- 슬라이스한 레몬 1조각(레몬즙으로 대체 가능)
- 생강가루 1/2티스푼

조리법

1. 모든 가루를 뜨거운 물에 넣고 저어 녹인다.
2. 슬라이스한 레몬(또는 레몬즙)을 넣어 완성한다.



※ 프로바이오틱 혼합유산균은 건강기능식품입니다.
※ 본 레시피는 하루 1잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.



9

Kcals

0g

단백질



25
Kcals

0g
단백질

알로에티

1인분 기준

재료

- 허벌 알로에 겔 오리지널 15ml
- 액티브 화이버 콤플렉스 1스푼
- 프로바이오틱 혼합유산균 1캡슐(가루만)
- 물 250ml
- 얼음 3-5조각

조리법

1. 물에 모든 재료를 넣고 녹을 때까지 충분히 저어 준다.
2. 얼음을 넣어 완성한다.



※ 허벌 알로에겔, 액티브 화이버 콤플렉스, 프로바이오틱 혼합유산균은 건강기능식품입니다.
※ 본 레시피는 하루 1잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.



제품명	식품유형
Formula 1 건강한 식사 부드러운커피맛	특수영양식품 - 체중조절용 조제식품
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 3 퍼스널 단백질 파우더	건강기능식품
인스턴트 허벌 베버리지	일반식품-차류(다류/고형차)
액티브 화이버 콤플렉스	건강기능식품
프로바이오틱 혼합유산균	건강기능식품
허벌 알로에 겔(망고)	건강기능식품
허벌 알로에 겔(오리지널)	건강기능식품
뷰티 파우더 드링크	일반식품-음료베이스(분말 제품)
루이스 이그나로 나이트웍스® 비타민 C,B, 엽산	건강기능식품

※ Formula 1 건강한 식사와 루이스 이그나로 나이트웍스® 비타민 C, E, 엽산 계량에 사용된 스푼은 제품에 내장된 스푼 기준입니다. Formula 3 퍼스널 단백질 파우더는 F1에 내장된 스푼 기준)

※ 액티브 화이버 콤플렉스는 1스푼 8.2g 기준입니다. ※ 1테이블스푼:15ml ※ 1티스푼:5ml

균형잡힌 영양이 담긴
건강한 레시피
Part II

쉽고 간편한 레시피로
당신의 삶을 건강하고 활기차게 만들어보세요



판매업소명	제조업소명	제조국
한국허벌라이프(주)	Herbalife International of America, Inc	미국
	Pro Pac Labs	미국
	코스맥스바이오(주)	한국