

허벌라이프 뉴트리션 레시피북

 **HERBALIFE
NUTRITION**



메뉴

쉐이크 Shake

초코렛맛 양배추 두유라떼	06
베리 쉐이크 스무디	08
베리&그릭요거트 블라스트 감탄 쉐이크	10
운동 전 단백질 파워 감탄 쉐이크	12
체리블라썸 봄 감탄 쉐이크	14
애플 파이 감탄 쉐이크	16
초코렛 감귤 감탄 쉐이크	18
GO 그린 감탄 쉐이크	20
피스타치오 치즈케익 감탄 쉐이크	22
베리 굿모닝 감탄 쉐이크	24
아보카도 바나나 쉐이크	26
시나몬 커피 쉐이크	28
소이 커피 쉐이크	30
망고 풍당 쉐이크	32

따뜻한 쉐이크 Hot Shake

바닐라맛 콘밀크	36
호두 잣 대추 바닐라 밀크티	38
단호박 바닐라 라떼	40
군고구마 초코렛맛 라떼	42
바닐라맛 밤라떼	44

주스 Juice

콜라겐 토마토 주스	48
키위 킨쳐	50
부티 알로	52
부티 오렌지 베리	54

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

수프 및 샐러드 Soup & Salad

버섯 풍당 수프	58
바닐라 아몬드 드레싱 오렌지 샐러드	60
스트로베리 유자청 드레싱 & 닭가슴살 브로콜리 샐러드	62
바닐라맛 바질 레몬 드레싱 & 닭가슴살 샐러드	64
쿠키앤크림 카레향 인도식 딥소스	66
스트로베리맛 유자 드레싱 & 모듬콩 현미샐러드	68

빵류 Bread

쿠키앤크림맛 고구마 팬케이크	72
스트로베리맛 두부크림치즈	74
스트로베리소스 과일 샐러드 피자	76
쿠키앤크림 스콘	78
초코퍼지 브라우니	80

Formula 1 팬케이크	82
건강한 F1 도넛	84
Formula 1 송편	86
Formula 1 초코 와플	88

디저트 Dessert

스트로베리 레몬 요거트 셔벗	92
쿠키앤크림맛 검은깨 두부 아이스크림	94
뷰티 오렌지 자두 화채	96
뷰티 오렌지 셔벗	98
스트로베리맛 딸기 아이스 바	100
초코렛맛 과일 풍류	102
치아씨드 베리 푸딩	104
산딸기 아이스크림	106
편안한 밤을 위한 오토 푸딩	108



쉐이크 Shake

초코렛맛 양배추 두유라떼 · 베리 쉐이크 스무디

베리&그릭요거트 블라스트 감탄쉐이크 · 운동 전 단백질 파워 감탄쉐이크
체리블라썸 봄 감탄 쉐이크 · 애플 파이 감탄 쉐이크 · 초코렛 감귤 감탄 쉐이크

GO 그린 감탄 쉐이크 · 피스타치오 치즈케익 감탄 쉐이크

베리 굿모닝 감탄 쉐이크 · 아보카도 바나나 쉐이크 · 시나몬 커피 쉐이크

소이 커피 쉐이크 · 망고 풍당 쉐이크

※ 위에 소개된 레시피들은 자카소비 및 뉴트리션 클럽용으로 제작되었습니다.

초코렛맛 양배추 두유라떼

재료

Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 — 2스푼(25g)

양배추 3~4장 — 100g

무가당 두유 — 200ml

꿀 — 1큰술

- ① 양배추는 찢기에서 살짝 찢거나 데치고 따끈하게 데운 무가당 두유, 꿀과 함께 믹서기에 넣는다.
- ② Formula 1 건강한 식사 초코렛맛을 ①에 넣어 곱게 간다.

Tip

Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛을 대신해도 좋는데, 양배추를 데쳐서 차갑게 식히고 찬 두유를 이용해 시원하게 먹어야 맛있어요. 두유는 무가당이 아닐 경우 꿀은 넣지 마세요.

23
protein(g)

258
kcal

5
min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



쉐이크 Shake

베리 쉐이크 스무디

재료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 1스푼(12.5g)
Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 — 1스푼(12.5g)
무지방 우유 — 200ml
믹스베리 — 3/4컵
얼음 — 3-5조각

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

18
protein(g)

235
kcal

5
min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품·체중조절용 조제식품입니다.



베리 & 그릭요거트 블라스트 감탄쉐이크

재 료

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

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

21
protein(g)

230
kcal

5
min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



운동 전 단백질 파워 감탄 쉐이크

재 료

Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 2스푼(25g)

인스턴트 허벌 베버리지 — 1/2티스푼

저지방 우유 — 250ml

바나나 — 1/2개

얼음 — 3-5조각

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

9

protein(g)

253

kcal

3

min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



체리블라썸 봄 감탄 쉐이크

재 료

- Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 — 2스푼(25g)
무지방 우유 — 200ml
씨를 제거한 체리 — 1/2컵
얼음 — 3-5조각

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

16

protein(g)

225

kcal

5

min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



애플 파이 감탄 쉐이크

재 료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 1스푼(12.5g)
Formula 1 건강한 식사 부드러운캐러멜맛 — 1스푼(12.5g)
무지방 우유 — 200ml
사과 — 1/2개
얼음 — 3-5조각

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

18

protein(g)

240

kcal

5

min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



초코렛 감귤 감탄 쉐이크

재 료

Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 — 2스푼(25g)

무지방 우유 — 200ml

껍질 벗긴 오렌지 — 1/2컵

오렌지 추출액 — 1/4 티스푼

얼음 — 3-5조각

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

19

protein(g)

245

kcal

5

min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



GO 그린 감탄 쉐이크

재료

Formula 1 건강한 식사 민트초코렛맛 — 1스푼(12.5g)

Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 1스푼(12.5g)

무지방 우유 — 200ml

껍질 벗긴 키위 — 1개

파인애플 조각 — 1컵

샐러드용 시금치 — 2컵

얼음 — 3-5조각

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

16

protein(g)

275

kcal

5

min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



피스타치오 치즈케익 감탄 쉐이크

재 료

- Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 1스푼(12.5g)
Formula 1 건강한 식사 부드러운 캐러멜맛 — 1스푼(12.5g)
무지방 우유 또는 두유 — 200ml
저지방 크림치즈 — 1테이블스푼
다진 오이 — ½개
피스타치오 — 2티스푼
얼음 — 3-5조각

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

19

protein(g)

185

kcal

5

min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

HERBALIFE
NUTRITION

Formula 1

Healthy Meal

건강한 식사

Nutritional Shake Mix

For healthy nutrition and weight management

채증조질용 조제식품

비닐러형

30g (2700 kcal)



베리 굿모닝 감탄 쉐이크

재 료

Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 — 1스푼(12.5g)

Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 1스푼(12.5g)

무지방 우유 — 200ml

오트밀 — 1/3컵

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

18

protein(g)

275

kcal

5

min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



아보카도 바나나 쉐이크

재료

Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 — 2스푼(25g)

아보카도 — 1/2개

바나나 — 1/2개

요거트 — 1개 *매일 플레인요거트 1개(85g) 기준

저지방 우유 — 100ml

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

19

protein(g)

335

kcal

5

min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



시나몬 커피 쉐이크

재 료

Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 — 1스푼(12.5g)

Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 1스푼(12.5g)

시나몬 파우더 — 1/2티스푼 커피가루 — 1/4티스푼

저지방 우유 — 250ml 얼음 — 3개

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

19

protein(g)

203

kcal

5

min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



소이 커피 쉐이크

재 료

Formula 1 건강한 식사 부드러운커피맛 — 2스푼(25g)

두유 — 200ml

얼음 — 3-5조각

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

12

protein(g)

216

kcal

5

min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



망고 풍당 쉐이크

재 료

Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 2스푼(25g)

물 — 240ml 망고 — 1.5컵

그릭 요거트 — 100g

얼음 — 3-5조각

토피ング — 자몽 알갱이 39g

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

12

protein(g)

297

kcal

5

min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.

※ Formula 3 퍼스널 단백질 파우더와 허벌 알로에 겔은 건강기능식품입니다.

※ 본 레시피는 하루에 1잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.





따뜻한 쉐이크

Hot Shake

바닐라맛 콘밀크 · 호두 잣 대추 바닐라 밀크티
단호박 바닐라 라떼 · 군고구마 초코렛맛 라떼 · 바닐라맛 밤라떼

※ 위에 소개된 레시피들은 자가소비 및 뉴트리션 클럽용으로 제작되었습니다.

바닐라맛 콘밀크

재 료

Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 2스푼(25g)

삶은 옥수수알(통조림) — 1/2컵

따뜻하게 데운 저지방우유 — 200ml

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 갈아낸다.

19

protein(g)

250

kcal

5

min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



호두잣 대추 바닐라 밀크티

재 료

Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 2스푼(25g)

볶은 호두 — 1테이블스푼

볶은 잣 — 1/2테이블스푼

대추 — 5알

저지방우유 — 300ml

- ① 호두와 잣은 아무것도 두르지 않은 팬에 노릇하게 볶아 믹서에 담는다.
- ② 대추는 잘 씻어 과육만 돌려 깎아 믹서에 담는다.
- ③ 호두와 잣, 대추가 담긴 믹서에 따뜻하게 데운 우유를 넣는다.
- ④ Formula1 건강한 식사 바닐라맛을 넣고 곱게 갈아 컵에 담아낸다.

24

protein(g)

371

kcal

15

min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



HERBALIFE
NUTRITION

Meal 1
Healthy Meal
건강한 식사

Herbalife Shake Mix
is healthy nutrition and weight management
건강한 식사 믹스

단호박 바닐라 라떼

재 료

Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 2스푼(25g)

삶은 단호박 — 1/6통 체에 내린것(180g)

저지방 우유 — 300ml

계피가루 — 약간

- ① 단호박은 씨를 제거하고 껍질째 삶아 큼직하게 떠내어 체에 내린다.
- ② 부드럽게 내린 단호박을 믹서에 담고 따뜻하게 데운 우유를 붓는다.
- ③ ②의 믹서에 Formula1 건강한 식사 바닐라맛을 넣고 곱게 갈아 컵에 담아낸다.
- ④ 따뜻할 때 컵에 담고 계피가루를 뿌려낸다.

23

protein(g)

245

kcal

20

min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



군고구마 초코렛맛 라떼

재료

Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 — 2스푼(25g)

군고구마 — 1개

저지방우유 — 300ml

- ① 고구마는 잘 씻은 후 노릇하게 구워 껍질을 벗겨 깍둑 썰어 믹서에 담는다.
- ② ①에 따뜻한 우유를 붓고 Formula 1 건강한 식사 초코렛맛을 넣고 곱게 갈아낸다.

22

protein(g)

380

kcal

10

min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



바닐라맛 밤라떼

재 료

Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 2스푼(25g)

간 밤 — 10개

저지방우유 — 150ml

① 간 밤을 삶은 후 믹서기에 담는다.

② ①에 Formula 1 건강한 식사 바닐라맛과 따뜻한 저지방우유를 넣고 곱게 갈아낸다.

18
protein(g)

265
kcal

6
min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절을 조제식품입니다.





주스 Juice

콜라겐 토마토 주스
키위 쿼치 · 뷰티 알로 · 뷰티 오렌지 베리

※ 위에 소개된 레시피들은 자가소비 및 뉴트리션클럽용으로 제작되었습니다.

콜라겐 토마토 주스

재 료

콜라겐 뷰티 파우더 — 2스푼(10g)

토마토 중간 크기 — 1개

민트 — 1줄기

물 — 1/2컵

- ① 민트는 깨끗이 씻어 한 잎씩 떼어낸다.
- ② 토마토는 깨끗이 씻어 적당한 크기로 자른다.
- ③ 믹서에 ①의 민트와 ②의 토마토, 물, 콜라겐 뷰티 파우더를 넣고 곱게 갈아준다.

7

protein(g)

67

kcal

5

min

※ 콜라겐 뷰티 파우더는 일반식품-음료베이스(분말제품)입니다.



REALIFE
NUTRITION

Collagen Beauty Powder
콜라겐 뷰티 파우더

1주당 콜라겐 5,000 mg
비타민 C 100 mg
유연지방산 12% 고품질 280g

Orange Peach
오렌지 페치
내용량 300 g (1050 kcal)

REALIFE NUTRITION

REALIFE NUTRITION

키위 킨쳐

재료

Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 2스푼(25g)

오렌지 주스 — 150ml

사이다 — 100ml

키위 — 1개

얼음 — 3조각

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 갈아낸다.

9

protein(g)

258

kcal

5

min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.





뷰티 알로

재료

콜라겐 뷰티 파우더 — 2스푼(10g)

알로에 주스 — 100ml

얼음 — 컵에 가득 찰 만큼

물 — 100ml

- ① 콜라겐 뷰티 파우더를 물에 잘 녹인다.
- ② 마실 컵에 얼음을 가득 채운다.
- ③ 준비해둔 콜라겐 뷰티 파우더 믹스를 얼음컵에 붓는다.
- ④ 그 위에 알로에 주스를 붓는다.
- ⑤ 잘 섞어서 맛있게 마신다!

5

protein(g)

40

kcal

5

min



※ 콜라겐 뷰티 파우더는 일반식품-음료베이스(분말제품)입니다.



뷰티 오렌지 베리

재료

콜라겐 뷰티 파우더 — 2스푼(10g)
허벌라이프24 씨알세븐 드라이브 — 1스푼
물 — 250ml
얼음 — 컵에 가득 찰 만큼

- ① 믹싱컵 2개를 준비하여 한 컵에는 씨알세븐 드라이브 1스푼과 물 50ml를 잘 섞어 준비하고
- ② 다른 한 컵에는 콜라겐 뷰티 파우더를 물 200ml에 잘 섞어 준비한다.
- ③ 마실 컵에 얼음을 가득 채운다.
- ④ 준비해둔 씨알세븐 드라이브 믹스를 먼저 얼음컵에 붓고 천천히 ②를 붓는다.
- ⑤ 잘 섞어서 맛있게 마신다!

5

protein(g)

87

kcal

5

min





수프 & 샐러드

Soup & Salad

버섯 풍당 수프 · 바닐라 아몬드 드레싱 오렌지 샐러드

스트로베리 유자청 드레싱 & 닭가슴살 브로콜리 샐러드

바닐라맛 바질 레몬 드레싱 & 닭가슴살 샐러드

쿠키앤크림 카레향 인도식 딥소스 · 스트로베리맛 유자 드레싱 & 모듬콩 현미샐러드

※ 위에 소개된 레시피들은 자가소비용으로 제작되었습니다.

뉴트리션 클럽 등에서 제조 및 판매를 원하실 경우 뉴트리션 클럽용 레시피를 활용하시기 바랍니다.

버섯 풍당 수프

재 료

Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 2스푼(25g)

저지방 우유 — 250ml

닭 육수 — 200ml

양송이 버섯 — 종이컵 1컵

후추, 오레가노 잎 — 약간

- ① 저지방 우유, 닭 육수 그리고 양송이 버섯을 냄비에 넣고 끓은 후 약간 식힌다.
- ② 만들어진 수프와 Formula 1 건강한 식사 바닐라맛을 믹서기에 넣고 곱게 갈아준다.
- ③ 오레가노 잎과 고운 후추를 곁들여 맛있게 먹는다.

24

protein(g)

294

kcal

20

min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품·체중조절용 조제식품입니다.



바닐라 아몬드 드레싱 오렌지 샐러드

재 료

Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 2스푼(25g)
볶은 아몬드 — 2스푼
마시는 플레인 요거트 — 1/2컵
레몬즙 — 2스푼 꿀 적당량
오렌지 — 2개 양상추 — 5장
치커리 — 5줄기 양파 — 1/4개

- ① 아몬드는 아무것도 두르지 않은 팬에 노릇하게 볶고,
드레싱 재료를 고루 섞어 믹서에 담고 곱게 갈아 차게 보관한다.
- ② 오렌지는 과육만 섹션뜨기하고 양상추와 치커리는 한입 크기로 뜯고,
양파는 곱게 썰어 모두 찬물에 담갔다 건진다.
- ③ 재료를 고루 섞어 샐러드 접시에 담고 바닐라 아몬드 드레싱을 뿌린다.

18

protein(g)

388

kcal

10

min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



스트로베리 유자청 드레싱 & 닭가슴살 브로콜리 샐러드

재 료

Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 — 2스푼(25g)

유자청 — 1큰술 물 — 3큰술

레몬즙 — 1큰술 소금 — 약간

닭가슴살 — 1쪽 브로콜리 — 1송이

방울토마토 — 15개 양파 — 1/4개

- ① F1 스트로베리맛, 유자청, 물, 레몬즙, 소금을 고루 섞어 스트로베리 유자청을 만들어 둔다.
- ② 닭가슴살은 부드럽게 삶아 먹기 좋게 찢고, 브로콜리는 한입 크기로 나누어 끓는 물에 데친다.
- ③ 방울토마토는 잘 씻어 꼭지를 따고 양파는 곱게 채썰어 찬물에 담갔다 건진다.

61

protein(g)

358

kcal

10

min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



바닐라맛 바질 레몬 드레싱 & 닭가슴살 샐러드

재료

닭가슴살 — 1쪽 토마토 — 1/2개 감자 — 1/2개
 삶은 달걀 — 1/2개 올리브 — 4알 양파 — 1/4개
 양상추 — 2장

바닐라맛 바질 레몬 드레싱

(Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 1스푼(12.5g), 올리브유 2큰술, 플레인요거트 2큰술, 레몬즙 1큰술, 바질 1대, 소금 & 후춧가루 약간)

- ① 닭가슴살은 부드럽게 삶아 먹기 좋게 찢는다.
- ② 토마토는 한 입 크기로 썰고 감자는 찌서 익힌 후 뜨거울 때 포크로 등성등성 조각 낸다.
- ③ 양파는 곱게 채를 썰어 냉수에서 비벼 씻어 매운기를 빼고 물기를 툇는다. 올리브는 반으로 썰고 양상추는 먹기 좋게 뜯는다.
- ④ 드레싱의 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.
- ⑤ 그릇에 ①②③의 재료를 섞어 ④의 드레싱을 끼얹는다.

71
protein(g)

363
kcal

10
min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



쿠키앤크림 카레향 인도식 딥소스

재료

Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 — 2스푼(25g)
카레가루 — 2작은술 올리브오일 — 2작은술
오이 — 1/2개 떠먹는 플레인 요거트 — 1통
각종 채소 & 과일 스틱(피망, 당근, 오이, 사과 등)
소금 약간

- ① 각종 채소와 과일은 먹기 편하게 스틱 형태로 썰고, 오이 1/2개를 강판에 갈아 준비한다.
- ② 냄비에 올리브오일을 두르고 센 불로 가열한 후 카레가루와 소금을 넣고 짓다가 끓어오르면 그릇에 옮겨 담아 서서히 식힌다.
- ③ ②에 강판에 간 오이와 Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛, 요거트 1통을 넣고 냉장고에서 차게 숙성시킨다.
- ④ 채소&과일 스틱을 ③의 소스에 찍어 먹을 수 있도록 곁들여 낸다.

7

protein(g)

163

kcal

30

min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



스트로베리맛 유자 드레싱 & 모듬콩 현미샐러드

재료

Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 — 2스푼(25g)

현미 — 20g 유자청 — 20g

요거트 — 20g 꿀 — 2작은술

모듬콩 약 — 1컵 양상추, 레몬 — 1/2개

- ① 양상추는 씻어서 먹기 좋게 잘라두고, 콩은 씻어서 충분히 불린 뒤 삶는다.
- ② 믹서에 유자청과 꿀, 물을 조금 붓고 곱게 갈아준다.
- ③ 믹서에 Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛과 요거트를 넣고 다시 한 번 갈아준다.
- ④ 얼음물에 레몬을 띄우고 샐러드용 보울에 양상추와 현미, 모듬콩을 담은 뒤 스트로베리맛 유자 드레싱을 뿌려 먹는다.

7
protein(g)

210
kcal

3
min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.







빵류 Bread

쿠키앤크림맛 고구마 팬케이크 · 스트로베리맛 두부크림치즈
스트로베리 소스 과일 샐러드 피자 · 쿠키앤크림 스콘
초코퍼지 브라우니 · Formula 1 팬케이크
건강한 F1 도넛 · Formula 1 송편 · Formula 1 초코 와플



※ 위에 소개된 레시피들은 자가소비용으로 제작되었습니다.
뉴트리션 클럽 등에서 제조 및 판매를 원하실 경우 뉴트리션 클럽용 레시피를 활용하시기 바랍니다.

쿠키앤크림맛 고구마 팬케이크

재 료

- a — Formula 1 쿠키앤크림맛 3스푼(37.5 g), 박력분 1/2컵(40g)
베이킹파우더 1.5작은술(5g), 소금 약간
올리브유 — 적당량 고구마 — 1개(200g)
계란 — 2개(120g) 우유 — 3/4컵(150cc) 꿀 — 1큰술(18g)

- ① 고구마는 껍질째 깨끗이 씻어 찜통에서 찌거나 랩을 씌워 전자레인지에서 익혀 껍질을 벗긴 후 뜨거울 때 곱게 으갠다.
- ② ①의 고구마가 식으면 계란을 풀어서 조금씩 넣어가며 거품기로 섞어주고 이어서 우유와 꿀도 넣어 섞어준다.
- ③ a는 같이 섞어 ②에 넣어주고 거품기로 멍울이 생기지 않도록 잘 저어준다.
- ④ 달군 팬에 올리브유를 두르고 키친타올로 여분의 기름을 닦아낸 뒤 반죽을 한 국자 떠서 지름 7~8cm 크기로 동그랗게 펼친다.
- ⑤ 약한 불에서 케이크의 표면에 공기 구멍이 서 너개 뚫리면 뒤집개로 뒤집어 2~3분 정도 노릇하게 구워낸다.

Tip

고구마 대신에 감자 삶은 것을 대신 사용해도 맛있어요.
반죽을 만들어 먹음 만큼만 굽고 나머지는 밀폐용기에 넣었다가 나중에 부쳐 먹어도 좋아요.

18

protein(g)

146

kcal

30

min

1개 기준 영양정보 / 총 2개

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.





스트로베리맛 두부크림치즈

재료

Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 — 1.5스푼(19g)
두부(부침용) — 1/2모(150g)
레몬즙 — 1큰술(15g) 꿀 — 2큰술(36g)
소금 — 조금

- ① 두부는 키친타올을 몇 장 겹쳐 싸서 전자레인지에 넣어 2분간 가열하여 물기를 제거한 뒤 조금 식힌다.
- ② 믹서기에 ①과 Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛, 레몬즙, 꿀, 소금을 넣고 곱게 간다.

Tip

Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 대신에 Formula 1 건강한 식사 초코렛맛을 넣어도 좋아요.

15
protein(g)

32
kcal

10
min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.





스트로베리 소스 과일 샐러드 피자

재료

Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 — 2스푼(25g)
떠먹는 플레인 요거트 — 2작은술
또띠야 — 1장 샐러드 채소 — 20g
키위 — 1/2개 파인애플 — 2조각
블루베리 — 7~8알 자두 — 1개
발사믹소스 — 적당량

- ① 볼에 Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛, 플레인 요거트를 넣고 잘 섞어 드레싱을 만든다.
- ② 또띠야에 ①을 얇게 펴 바른다.
- ③ ②에 샐러드 채소와 준비한 과일을 각각 한입 크기로 잘라 올리고 발사믹 소스와 ①의 소스를 뿌려 장식한다.

Tip

1. 견과류를 뿌려 장식하면 고소하게 씹히는 맛을 살릴 수 있고 맛과 영양이 더욱 풍부해집니다.
2. 채소와 과일은 집에 있는 것을 다양하게 이용해 보세요.

8

protein(g)

172

kcal

10

min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



쿠키앤크림 스콘

재 료

Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 — 4스푼(50g)

박력 쌀가루 — 180g 베이킹파우더 — 2g

저지방 우유 — 90ml 카놀라유 — 60ml

- ① 볼에 박력 쌀가루, 베이킹파우더를 체에 쳐서 준비해준다.
- ② 카놀라유 60ml에 ①과 Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛을 넣고 주걱으로 가루가 콩알 크기로 뭉쳐질 때까지 섞어준다.
- ③ ②에 우유를 넣고 반죽을 한 덩어리로 뭉쳐 30분 이상 냉장고에 보관한다.
- ④ 고무주걱으로 ③을 둥글게 편 후 6등분하여 종이 호일에 갠 전자레인지용 접시에 적당한 간격으로 올린다.
- ⑤ 올린 반죽을 전자레인지에서 앞면 2~3분, 뒤집어 2~3 구워 완성한다

Tip

1. 스콘 표면에 달걀 노른자를 발라주면 더욱 노릇노릇하게 구워집니다.
2. Formula1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 대신 바닐라맛이나 초콜릿맛을 쓰셔도 좋아요.
3. 오븐에 구우실 경우 180도로 예열한 오븐에 20분간 구워주세요.
4. 일반 쌀가루는 시판 스콘과 동일하게 식감을 살리기 어려우니, 박력 쌀가루를 구입해 사용하세요.



1조각 기준 영양정보 / 총 6조각

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



초코퍼지 브라우니

재료

Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 — 2스푼(25g)

카놀라유 — 120ml

달걀 — 2개

쌀가루 — 100g

저지방 우유 — 70ml

프로틴 바 디럭스 — 2개

- ① 볼에 쌀가루와 Formula 1 건강한 식사 초코렛맛을 넣고 잘 혼합한다.
- ② 카놀라유를 넣고 자르듯이 섞어준다
- ③ 달걀 2개와 우유를 조금씩 넣어주며 섞는다.
- ④ 프로틴 바 디럭스를 잘게 잘라 넣어주고 지름 15cm 케익틀에 붓고 윗부분은 평평하게 한다.
- ⑤ 테두리가 밝은 갈색이 될 때까지 전자렌지에서 10분 정도 굽는다.

11
protein(g)

311
kcal

30
min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



HERBALIFE NUTRITION

Healthy Meal
SHAKE MIX

Without Sugar! No
Artificial Sweeteners and weight management

100% WHOLE
GRAIN
100% WHOLE
GRAIN



Formula 1 팬케이크

재료

Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 — 2스푼(25g)

바나나 — 1개

달걀 — 1개

바닐라 추출액 — 1/2티스푼

계피가루 약간

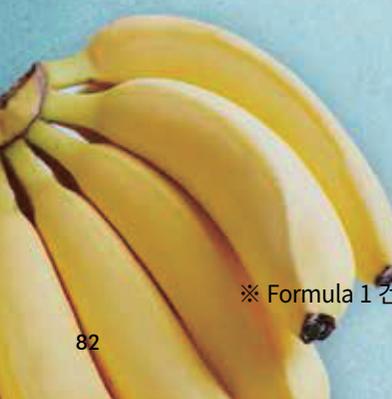
모든 재료를 넣어 잘 섞은 후
후라이팬에 약 2-3분씩 양쪽을 굽는다.

17
protein(g)

236
kcal

20
min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.





건강한 F1도넛

재료

Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 — 5스푼(67.5g)
달걀 — 1개
저지방 우유 — 70ml

위 재료를 되직하게 섞어 도넛 틀에 붓고 5분 간 구워내면
아이들 영양 간식으로도 제격인 도넛이 만들어진다.

37

protein(g)

380

kcal

10

min

5개 기준 영양정보

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.





Formula 1 송편

재료

Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 2스푼(25g)

맵쌀가루 — 125g

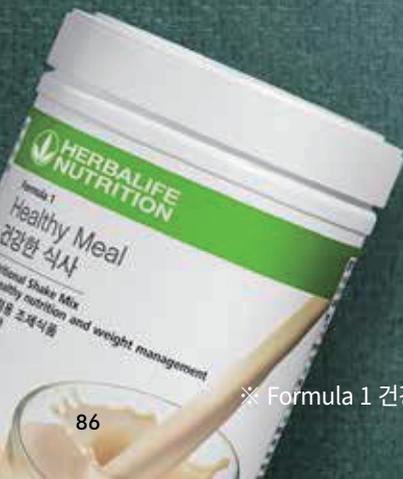
콩가루 — 3/4큰술(8g)

꿀 — 3/4큰술(15g)

소금 — 약간

끓는 물 — 75ml

- ① 맵쌀가루에 소금을 넣고 잘 섞어준 뒤 끓는 물을 조금씩 부어가며 익반죽한다.
- ② Formula 1 건강한 식사 바닐라맛과 콩가루, 꿀, 소금을 넣고 소를 만든다.
- ③ ①의 반죽에 ②의 소를 넣고 찜기에 담은 뒤 쪄볼에 20분간 쪄낸다.



14
protein(g)

492
kcal

40
min

2인분 / 12개 기준 영양정보

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



Formula 1 초코 와플

재료

Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 — 4스푼(50g)
밀가루 — 2테이블스푼(30g)
베이킹파우더 — 1/4티스푼(1g)
계란 — 1개 저지방우유 — 75ml 소금 약간

- ① 와플팬에 기름을 두르고 예열한다.
- ② F1과 밀가루, 베이킹파우더와 소금을 볼에 넣고 잘 섞어준다.
- ③ ②에 계란과 우유를 넣고 재료가 잘 섞이도록 반죽한다.
- ④ 예열된 와플팬에 반죽을 넣고 굽는다.

Tip

바삭함을 원하신다면 식용유 5g을 추가하세요.

24
protein(g)

404
kcal

20
min





디저트

Dessert

스트로베리 레몬 요거트 셔벗 · 쿠키앤크림맛 검은깨 두부 아이스크림
뷰티 오렌지 자두 화채 · 뷰티 오렌지 셔벗 · 스트로베리맛 딸기 아이스 바
초코렛맛 과일 풍듀 · 치아씨드 베리 푸딩
산딸기 아이스크림 · 편안한 밤을 위한 오프 푸딩

※ 위에 소개된 레시피들은 자가소비용으로 제작되었습니다.
뉴트리션 클럽 등에서 제조 및 판매를 원하실 경우 뉴트리션 클럽용 레시피를 활용하시기 바랍니다.

스트로베리 레몬 요거트 셔벗

재 료

Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 — 2스푼(25g)

생레몬즙 — 55ml

저지방우유 — 210ml

마시는 플레인요거트 — 60ml

꿀 — 40ml

- ① 레몬은 잘 씻어 반으로 갈라 즙을 짜낸다.
- ② 믹서에 우유와 요거트, 레몬즙, 꿀을 넣는다.
- ③ ②에 F1 스트로베리맛을 넣는다.
- ④ 곱게 갈아 셰이크 용기에 담아 냉동실에 넣고 2시간에 한번씩 흔들어가며 얼린다.

18

protein(g)

336

kcal

2.5

hr

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



쿠키앤크림맛 검은깨 두부 아이스크림

재료

Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 — 2스푼(25g)
 두부(부침용) — 1/5모(50g)
 검은깨(볶은 것) — 3큰술
 দু유 — 70ml 물 — 70ml

- ① 물기를 말끔히 닦은 믹서기에 검은깨를 넣고 곱게 간다.
- ② ①에 두부와 দু유를 넣고 곱게 갈아준다.
- ③ ②에 Formula1 건강한 식사 쿠키앤크림맛과 물을 넣고 가볍게 믹서를 돌려 밀폐용기에 담는다.
- ④ 냉동실에 1시간 정도 열린 다음 꺼내어 포크로 저어 주고 다시 냉동실에 얼린다.
- ⑤ 이 작업을 두 번 더한 다음 마지막에는 완전히 열린 것을 꺼내어 약간 녹인 후 믹서기에 넣고 곱게 갈아 그릇에 담는다.

Tip

물기가 없는 믹서기에 검은깨를 먼저 갈아야 부드럽고 곱게 갈려요.



2인분 기준 영양정보

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.





뷰티 오렌지 자두 화채

재료

콜라겐 뷰티 파우더 — 8스푼(40g)
 자두 — 2개 망고 — 1개
 오렌지 — 1/2개 물 — 500ml

- ① 과일을 2cm정도 크기의 깍둑썰기로 먹기 좋게 자른다.
- ② 볼에 물을 붓고 콜라겐 뷰티 파우더를 잘 녹인 후 ①을 넣어 화채를 완성한다.
- ③ 냉장고에 1시간 이상 넣어 차갑게 보관하거나, 바로 먹을 때는 얼음을 넣는다.

Tip

1. 콜라겐 뷰티 파우더를 녹여 미리 얼음 틀에 넣어 얼린 후, 화채에 넣으면 더욱 진하고 시원한 화채를 드실 수 있습니다.
2. 오렌지는 표면에 껍질이 많아 농약성분이 남아 있어요. 껍질을 넣고 요리를 하실 경우에는 마른 행주에 소주를 묻혀 꼼꼼히 닦아주세요.



4인분 기준 영양정보

※ 콜라겐 뷰티 파우더는 일반식품-음료베이스(분말제품)입니다.





뷰티 오렌지 셔벗

재료

- 콜라겐 뷰티 파우더 — 1스푼(5g)
 물 — 50ml
 냉동망고 — 1개
 떠먹는 플레인 요거트 — 1통(100ml)

- ① 모든 재료를 믹서에 넣어 곱게 간다.
- ② ①을 네모난 용기에 붓고 냉동실에 넣어 한 시간 가량 얼린다.
- ③ 한 시간 간격으로 ②의 내용물을 3~4번 정도 포크로 긁는다.
- ④ ③을 한 시간 정도 더 냉동실에 보관 후 볼에 먹기 좋게 담아 낸다.

Tip

1. 포크로 긁는 횟수가 많을수록 입자가 고운 셔벗이 됩니다.
2. 시간을 놓쳐 셔벗이 꽁꽁 얼었을 경우 냉장실에서 2~3시간 정도 해동 시킨 후 믹서에 갈아 드시면 슬러시처럼 드실수 있어요.
3. 위의 셔벗 재료에 요거트를 한 통 더 넣고 같은 방법으로 조리하시면 요거트 아이스크림을 만드실 수 있어요.

3

protein(g)

89

kcal

5

hr

1개 기준 영양정보 / 총 3개

※ 콜라겐 뷰티 파우더는 일반식품-음료베이스(분말제품)입니다.



스트로베리맛 딸기 아이스 바

재료

Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 — 2스푼(25g)
콜라겐 뷰티 파우더 — 2스푼(10g)
냉동딸기 — 한줌 레몬 — 1/2개 물 — 200ml

- ① 레몬은 깨끗이 씻어 즙을 낸다.
- ② 믹서에 냉동 딸기와 ①의 레몬즙, 물, Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛, 콜라겐 뷰티 파우더를 넣고 곱게 갈아준다.
- ③ 얼음틀에 ②의 재료를 붓고 냉동실에서 3시간 정도 얼려준다.

Tip

1. 레몬을 직접 짜는 대신 시판되는 레몬즙을 사용해도 좋아요.
2. 재료로 물을 사용하면 새콤 달콤한맛의 아이스 바를, 물 대신 무지방 우유를 사용하면 부드럽고 담백한 아이스 바를 즐기실 수 있어요.

16
protein(g)

157
kcal

3
hr

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



초코렛맛 과일 풍두

재료

Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 — 1스푼(12.5g)

다크 초콜릿 — 50g

따뜻한 저지방 우유 — 1/5컵(20ml)

방울토마토 — 4개

청포도 — 4알

바나나 — 1/2개

- ① 소스팬의 물을 중불에서 데우며, 다크 초콜릿을 볼에 담아 중탕으로 녹인다.
- ② 녹인 다크 초콜릿과 우유, Formula 1 건강한 식사 초코렛맛을 골고루 혼합한다.
- ③ 꼬치에 과일을 골고루 끼워 초콜릿 덩과 함께 제공한다.

8
protein(g)

403
kcal

15
min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품·체중 조절용 조제식품입니다.





치아씨드 베리 푸딩

재료

Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 — 1스푼(12.5g)

Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 — 1스푼(12.5g)

무지방 우유 — 1컵

치아씨드 — 2테이블스푼

믹스베리 — 1/2컵

- ① Formula 1 건강안식사 스트로베리맛/쿠키앤크림맛, 우유, 치아씨드를 병에 넣는다.
- ② 재료를 잘 섞은 후 10분동안 그대로 두거나 걸쭉해질 때까지 혼든다.
- ③ 기다리는 동안, 포크로 믹스베리를 으개어 컵 바닥에 넣는다.
- ④ 걸쭉해진 ②번을 천천히 컵에 붓고 랍으로 두른 뒤 냉장고에 한 시간 정도 넣어둔다.

19
protein(g)

220
kcal

75
min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.





HERB

Formula 1

Healthy Meal
건강한 식사

Nutritional Shake Mix
for healthy nutrition a
채증조질용 조제식품
스트로베리맛

strawberry
스트로베리맛

내용량 750 g (2700 kcal)

산딸기 아이스크림

재료

- Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 — 2스푼(25g)
무지방 우유 또는 두유 — 1/2컵
그릭 요거트 바닐라맛 — 150g
냉동 라즈베리 또는 산딸기 — 1/2컵

- ① 모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.
- ② 아이스크림틀에 부어 넣고 2시간 정도 냉동실에 넣어 얼린다.

7
protein(g)

85
kcal

2
hr

1개 기준 영양정보 / 총 4개

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품·체중조절용 조제식품입니다.





편안한 밤을 위한 오트 푸딩

재료

Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 — 1스푼(12.5g)

Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 1스푼(12.5g)

오트밀 — 1/2컵

신선 또는 냉동 블루베리 — 1/2컵

시원한 물 — 250ml

모든 재료를 섞은 후 하룻밤동안 냉장 보관한다.

14
protein(g)

255
kcal

8
hr

※ Formula 1 건강한 식사는 특수영양식품-체중조절용 조제식품입니다.



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 쿠키엔크림맛	특수영양식품 - 체중조절용 조제식품
Formula 1 건강한 식사 부드러운캐러멜맛	특수영양식품 - 체중조절용 조제식품
인스턴트 허벌 베버리지	일반식품-차류(다류/고형차)
허벌라이프24 씨알세븐 드라이브	일반식품-음료베이스(분말 제품)
프로틴 바 디럭스	일반식품
콜라겐 뷰티 파우더	일반식품-음료베이스(분말 제품)

※ F1 건강한 식사, 허벌라이프24 씨알세븐 드라이브, 콜라겐 뷰티 파우더 계량에 사용한 스푼은 제품 내장된 스푼 기준입니다.

※ 1큰술(테이블스푼)=15ml, 1작은술(티스푼)=5ml

판매업소명	제조업소명 또는제조국
한국허벌라이프(주)	미국
	독일
	코스맥스바이오(주)



 **HERBALIFE**
NUTRITION