허벌라이프 뉴트리션
레시피북

HERBALIFE NUTRITION

메뉴

쉐이크
Shake

초코렛맛 양배추 두유라떼 06
알로에 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 퐁당 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

액티브 화이버 컴플렉스 새싹 사과주스 48
뷰티 파우더 드링크 토마토 주스 50
키위 퀸쳐 52
뷰티 알로 54
에너자 베리 56

※ 본 레시피는 허벌라이프 제품과 다른 재료를 함께 섭취하기 위한 방법입니다. 제품의 기능성을 원한다면 하루 섭취량 및 섭취 방법을 준수하여 드시기바랍니다.

수프 및 샐러드
Soup & Salad

버섯 퐁당 수프 60
바닐라 아몬드 드레싱 오렌지 샐러드 62
스트로베리 유자청 드레싱 & 닭가슴살 브로콜리 샐러드 64
바닐라맛 바질 레몬 드레싱 & 닭가슴살 샐러드 66
쿠키앤크림 카레향 인도식 딥소스 68
스트로베리맛 유자 드레싱 & 모듬콩 현미샐러드 70

빵류
Bread

쿠키앤크림맛 고구마 팬케이크 74
스트로베리맛 두부크림치즈 76
액티브 화이버 초코렛맛 쿠키 78
스트로베리소스 과일 샐러드 피자 80
쿠키앤크림 스콘 82
초코퍼지 브라우니 84
Formula 1 팬케이크 86
건강한 F1 도넛 88
프로틴 바 쿠키 90
Formula 1 송편 92
리빌드 와플 94

디저트
Dessert

스트로베리 레몬 요거트 셔벗 98
쿠키앤크림맛 검은깨 두부 아이스크림 100
허벌 알로에 겔 망고 자두 화채 102
허벌 알로에 겔 망고 셔벗 104
스트로베리맛 딸기 아이스 바 106
초코렛맛 과일 퐁듀 108
치아씨드 베리 푸딩 110
산딸기 아이스크림 112
편안한 밤을 위한 오트 푸딩 114

쉐이크
Shake

초코렛맛 양배추 두유라떼 · 알로에 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 굿 모닝 감탄 쉐이크 · 아보카도 바나나 쉐이크 · 시나몬 커피 쉐이크
소이 커피 쉐이크 · 망고 퐁당 쉐이크

※ 위에 소개된 레시피들은 자가소비 및 뉴트리션 클럽용으로 제작되었습니다.

초코렛맛 양배추 두유라떼

재 료

Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 — 2스푼
양배추 3~4장 — 100g
무가당 두유 — 1컵
꿀 — 1큰술

① 양배추는 찜기에서 살짝 찌거나 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 좋은데, 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 특수용도식품(체중조절용 조제식품)입니다.

쉐이크 Shake

알로에 베리 쉐이크 스무디

재 료

Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 1스푼
Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 — 1스푼
허벌 알로에 겔(오리지널) — 90ml
무지방 우유 — 1컵
믹스베리 — 3/4컵
얼음 — 3-5조각

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

18	245	5
protein(g)	kcal	min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.
※ 허벌 알로에 겔은 건강기능식품입니다.
※ 본 레시피는 하루에 1잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.

베리 & 그릭요거트 블라스트 감탄쉐이크

재 료

Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 1스푼
Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 — 1스푼
Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 — 2스푼(12g)
물 — 1컵
그릭 요거트 딸기맛 — 3/4컵
딸기 — 1/2컵
얼음 — 3-5조각

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

31	275	5
protein(g)	kcal	min

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

운동 전 단백질 파워 감탄 쉐이크

재 료

Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 2스푼
Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 — 2스푼(12g)
인스턴트 허벌 베버리지 — 1/2티스푼
물 — 1컵
바나나 — 1/2개
얼음 — 3-5조각

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

19 protein(g) | 185 kcal | 3 min

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

체리블라썸 봄 감탄 쉐이트

재 료

Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 — 2스푼
무지방 우유 — 1컵
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 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

애플 파이 감탄 쉐이크

재 료

Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 1스푼
Formula 1 건강한 식사 부드러운캐러멜맛 — 1스푼
액티브 화이버 컴플렉스 — 1스푼(8.2g)
프로바이오틱스 혼합유산균 — 1캡슐(가루만)
무지방 우유 — 1컵
사과 — 1/2개
얼음 — 3-5조각

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

18 protein(g) | 260 kcal | 5 min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.
※ 액티브 화이버 컴플렉스와 프로바이오틱스 혼합유산균은 건강기능식품입니다.
※ 본 레시피는 하루에 2잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.

초코렛 감귤 감탄 쉐이크

재 료

Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 — 2스푼
Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 — 2스푼(12g)
무지방 우유 — 1컵
껍질 벗긴 오렌지 — 1/2컵
오렌지 추출액 — 1/4 티스푼
얼음 — 3-5조각

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

29 protein(g) | 290 kcal | 5 min

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

GO 그린 감탄 쉐이크

재 료

Formula 1 건강한 식사 민트초코렛맛 — 1스푼
Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 1스푼
무지방 우유 — 1컵
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 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

피스타치오 치즈케익 감탄 쉐이크

재 료

Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 1스푼
Formula 1 건강한 식사 부드러운 캐러멜맛 — 1스푼
무지방 우유 또는 두유 — 1컵
저지방 크림치즈 — 1테이블스푼
얼음 — 3-5조각

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

19 protein(g) | 185 kcal | 5 min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

베리 굿모닝 감탄 쉐이크

재 료

Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 — 1스푼
Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 1스푼
프로바이오틱 혼합유산균 — 1캡슐(가루만)
무지방 우유 — 1컵
오트밀 — 1/3컵

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

18	275	5
protein(g)	kcal	min

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

아보카도 바나나 쉐이크

재 료

허벌라이프24 리빌드 스트랭쓰 — 2스푼(50g)
아보카도 — 1/2개
바나나 — 1/2개
요거트 — 1개 *매일 플레인요거트 1개(85g) 기준
저지방 우유 — 100ml

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

35 protein(g)
435 kcal
5 min

※ 허벌라이프24 리빌드 스트랭쓰는 건강기능식품입니다.
※ 본 레시피는 하루에 1잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.

시나몬 커피 쉐이크

재 료

Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 — 1스푼
Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 1/2스푼
계피가루 — 1/2티스푼　커피가루 — 1/4티스푼
우유 — 250ml　얼음 — 3개

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

Tip

좀 더 든든하게 드시려면, 저지방 우유 또는 두유와 즐기세요!
Formula 1은 취향에 따라 다른맛으로 즐겨보세요.

9 protein(g)　95 kcal　5 min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

소이 커피 쉐이크

재 료

Formula 1 건강한 식사 부드러운커피맛 — 2스푼
Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 — 1스푼(6g)
두유 — 200ml
얼음 — 3-5조각

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

22 protein(g)
261 kcal
5 min

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

망고 퐁당 쉐이크

재 료

Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 2스푼
Formula 3 퍼스널 단백질 파우더 — 1스푼(6g)
허벌 알로에 겔(망고) — 90ml
물 — 240ml　망고 — 1.5컵
그릭 요거트 — 100g
얼음 — 3-5조각
토핑 — 자몽 알갱이 39g

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 간다.

22 protein(g)　352 kcal　5 min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수용도식품-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
삶은 옥수수알(통조림) — 1/2컵
따뜻하게 데운 저지방우유 — 1컵

모든 재료를 믹서기에 넣고 곱게 갈아낸다.

19 protein(g) | 250 kcal | 5 min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

따뜻한 쉐이크 Hot Shake

호두잣 대추 바닐라 밀크티

재 료

Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 2스푼
볶은 호두 — 1스푼
볶은 잣 — 1/2스푼
대추 — 5알
저지방우유 — 1과 1/2컵

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 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

따뜻한 쉐이크 Hot Shake

단호박 바닐라 라떼

재 료

Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 2스푼
삶은 단호박 — 1/6통 체에 내린것(180g)
저지방 우유 — 1과 1/2컵
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 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

따뜻한 쉐이크 Hot Shake

군고구마 초코렛맛 라떼

재 료

Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 — 2스푼
군고구마 — 1개
저지방우유 — 1과 1/2컵

① 고구마는 잘 씻은 후 노릇하게 구워 껍질을 벗겨 깎뚝 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 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

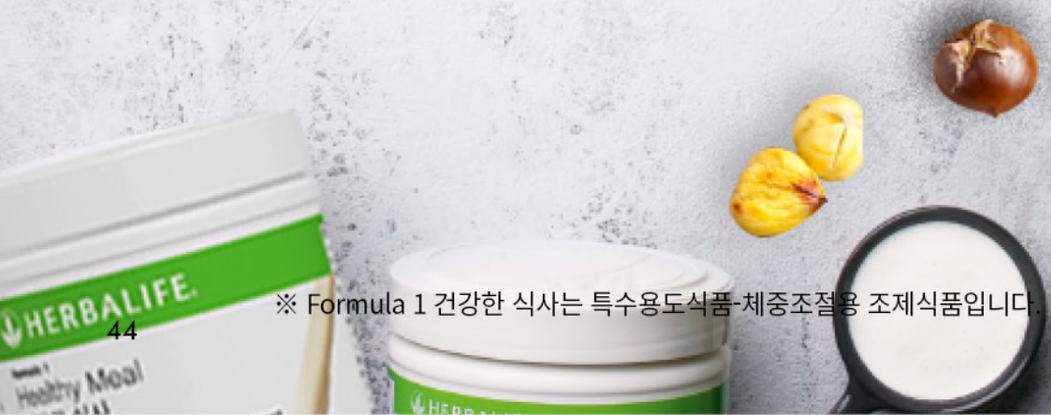
바닐라맛 밤라떼

재 료

Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 2스푼
깐 밤 — 10개
저지방우유 — 150ml

① 깐 밤을 삶은 후 믹서기에 담는다.
② ① 에 Formula 1 건강한 식사 바닐라맛과 따뜻한 저지방우유를 넣고 곱게 갈아낸다.

18 protein(g) | 265 kcal | 6 min



※ Formula 1 건강한 식사는 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

주스
Juice

액티브 화이버 컴플렉스 새싹 사과주스

뷰티 파우더 드링크 토마토 주스

키위 퀸쳐 · 뷰티 알로 · 에너지 베리

※ 위에 소개된 레시피들은 자가소비 및 뉴트리션 클럽용으로 제작되었습니다.

액티브 화이버 컴플렉스 새싹 사과주스

재 료

액티브 화이버 컴플렉스 — 2스푼(16.4g)
물 — 200ml
새싹채소 — 80g
사과 — 1/2개

① 믹서기에 사과와, 물 200ml, 새싹 한 줌을 함께 넣고 사과 덩어리가 보이지 않을 때까지 갈아 준다.
② 액티브 화이버 컴플렉스 2T을 추가로 믹서기에 넣고 1분간 더 갈아 준다.

Tip

1. 새싹은 완전히 자란 식물보다 비타민과 미네랄이 20~100배 더 함유되어 일반 채소보다 더 많은 영양소를 섭취할 수 있어요.
2. 사과의 껍질에는 과육보다 훨씬 더 영양분과 펙틴이 많으니 껍질째 갈아 주는 것이 좋아요.

13 protein(g) | 102 kcal | 5 min

※ 액티브 화이버 컴플렉스는 건강기능식품입니다.
※ 본 레시피는 하루에 1잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.

뷰티 파우더 드링크 토마토 주스

재 료

뷰티 파우더 드링크 — 2스푼
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, 뷰티 파우더 드링크를 넣고 곱게 갈아준다.

7 protein(g)
67 kcal
5 min

키위 퀸쳐

재 료

Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 2스푼
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 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

뷰티 알로

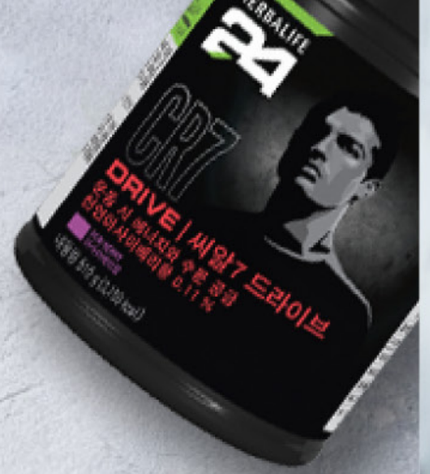
재 료

뷰티 파우더 드링크 — 2스푼
허벌 알로에 겔(망고) — 90ml
얼음 — 컵에 가득 찰 만큼
물 — 100ml

① 뷰티 파우더 드링크를 물에 잘 녹인다.
② 마실 컵에 얼음을 가득 채운다.
③ 준비해둔 뷰티 파우더 드링크 믹스를 얼음컵에 붓는다.
④ 그 위에 허벌 알로에 겔을 붓는다.
⑤ 잘 섞어서 맛있게 마신다!

5	50	5
protein(g)	kcal	min

※ 허벌 알로에 겔은 건강기능식품입니다.
※ 본 레시피는 하루에 1잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.



에너지 베리

재 료

리프트오프(천연오렌지향) — 1정
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 리프트오프를 부숴서 가루로 만든 후 물 200ml에 잘 섞어 준비한다.
③ 마실 컵에 얼음을 가득 채운다.
④ 준비해둔 씨알세븐 드라이브 믹스를 먼저 얼음컵에 붓고 천천히 리프트오프 믹스를 붓는다.
⑤ 잘 섞어서 맛있게 마신다!

0	62	5
protein(g)	kcal	min

※ 리프트오프는 건강기능식품입니다.
※ 본 레시피는 하루에 1잔 이하로 섭취하시기 바랍니다.

수프 & 샐러드

Soup & Salad

버섯 퐁당 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.

스트로베리 유자청 드레싱 & 닭가슴살 브로콜리 샐러드

재 료

Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 — 2스푼
유자청 — 1스푼　물 — 3스푼
레몬즙 — 1스푼　소금약간
닭가슴살 — 1쪽　브로콜리 — 1송이
방울토마토 — 15개　양파 — 1/4개

① 분량의 재료를 고루 섞어 스트로베리 유자청을 만들어 둔다.
② 닭가슴살은 부드럽게 삶아 먹기 좋게 씻고, 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 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

버섯 퐁당 수프

재 료

Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 2스푼
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 Fomula 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 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

바닐라 아몬드 드레싱 오렌지 샐러드

재 료

Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 2스푼
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 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

바닐라맛 바질 레몬 드레싱 & 닭가슴살 샐러드

재 료

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, 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 쪄서 익힌 후 뜨거울 때 포크로 듬성듬성 조각 낸다.
③ 양파는 곱게 채를 썰어 냉수에서 비벼 씻어 매운기를 빼고 물기를 턴다. 올리브는 반으로 썰고 양상추는 먹기좋게 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 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

쿠키앤크림
카레향 인도식 딥소스

재 료

Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 — 2스푼
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 젓다가 끓어오르면 그릇에 옮겨 담아 서서히 식힌다.
③ ②에 강판에 간 오이와 Formual 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 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

스트로베리맛 유자 드레싱 & 모듬콩 현미샐러드

재 료

Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 — 2스푼
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 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

빵류
Bread

쿠키앤크림맛 고구마 팬케이크 · 스트로베리맛 두부크림치즈
액티브 화이버 초코렛맛 쿠키 · 스트로베리 소스 과일 샐러드 피자
쿠키앤크림 스콘 · 초코퍼지 브라우니 · Formula 1 팬케이크
건강한 F1 도넛 · 프로틴 바 쿠키 · Formula 1 송편 · 리빌드 와플

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

쿠키앤크림맛 고구마 팬케이크

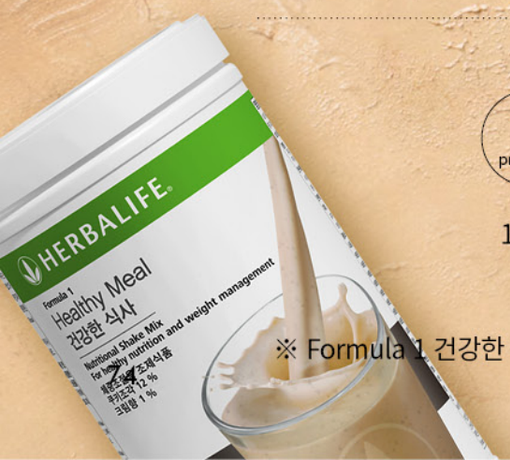
재 료

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 으깬다.
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
먹을 만큼만 굽고 나머지는 밀폐용기에 넣었다가 나중에 부쳐 먹어도 좋아요.



18	146	30
protein(g)	kcal	min

1개 기준 영양정보 / 총 2개

※ Formula 1 건강한 식사는 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

스트로베리맛 두부크림치즈

재 료

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 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

액티브 화이버 초코렛맛 쿠키

재 료

a — 액티브 화이버 컴플렉스 1스푼(8.2g),
Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 3스푼(37.5g), 소금 약간, 박력분 2/3컵(80g)
b — 식물성유 2큰술, 땅콩버터 1큰술, 꿀 2큰술, 레몬즙 1큰술,
우유 2큰술, 호두 3큰술(40g)

① 볼에 a의 재료를 넣고 거품기로 섞는다.
② 다른 볼에 b의 재료를 넣고 거품기로 섞는다.
③ ①에 ②를 넣고 고무 주걱으로 멍울이 없도록 잘 섞고 호두도 넣어준다.
④ 반죽을 손으로 한 데 뭉쳐 직경 4cm 크기의 길죽한 소시지 모양으로 굴려 랩으로 싸 냉동실에서 1시간 정도 굳히고 칼로 1cm 두께로 썬다.
⑤ 달군 팬에 식물성기름을 두르고 여분의 기름을 닦아낸 뒤 ④를 두고 아주 약한 불에서 뚜껑을 덮고 3분, 다시 뒤집어 3분 더 굽는다.

Tip

오븐에 구울 때는 180도에서 10~12분간 구워주세요.

4	27	90
protein(g)	kcal	min

1개 기준 영양정보 / 총 20개

※ Formula 1 건강한 식사는 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.
※ 액티브 화이버 컴플렉스는 건강기능식품입니다.
※ 본 레시피는 하루에 40개 이하로 섭취하시기 바랍니다.

스트로베리 소스 과일 샐러드 피자

재 료

Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 — 2스푼
허벌 알로에 겔(오리지널) — 20ml
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, 허벌 알로에 겔, 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	174	10
protein(g)	kcal	min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.
※ 허벌 알로에 겔은 건강기능식품입니다.
※ 본 레시피는 하루에 4.5개 이하로 섭취하시기 바랍니다.

쿠키앤크림 스콘

재 료

Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 — 4스푼
박력 쌀가루 — 180g　베이킹파우더 — 2g
저지방 우유 — 90ml　카놀라유 — 60ml

① 볼에 박력 쌀가루, 베이킹파우더를 체에 쳐서 준비해둔다.
② 카놀라유 60ml에 ①과 Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛을 넣고 주걱으로 가루와 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 깐 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. 스콘을 오븐에 구우실 경우 180도로 예열한 오븐에 20분간 구워주세요.
4. 일반 쌀가루는 시판 스콘과 동일하게 식감을 살리기 어려우니, 박력 쌀가루를 구입해 사용하세요.(재빵재료 전문숍이나 온라인숍에서 1kg 단위로 구입하실 수 있습니다)

5	237	60
protein(g)	kcal	min

1조각 기준 영양정보 / 총 6조각

※ Formula 1 건강한 식사는 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

초코퍼지 브라우니

재 료

Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 — 2스푼
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 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

Formula 1 팬케이크

재 료

Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 — 2스푼
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 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

빵류 Bread

건강한 F1도넛

재 료

Formula 1 건강한 식사 — 5스푼
달걀 — 1개
저지방 우유 — 70ml

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

37	380	10
protein(g)	kcal	min

5개 기준 영양정보

※ Formula 1 건강한 식사는 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

프로틴 바 쿠키

재 료

Formula 1 건강한 식사 부드러운캐러멜맛 — 6g
허벌라이프24 리빌드 스트랭쓰 — 10g
프로틴 바 디럭스 — 1개　버터 — 60g　설탕 — 50g
달걀 — 35g　바닐린 — 1g　소금 — 1g
소금 — 1g
a — 박력분 104g, 베이킹소다 1g, 코코아파우더 10g

① 버터, 설탕, 달걀, 바닐린, 소금을 혼합한다.
② ①과 혼합 - Formula 1 건강한 식사 부드러운캐러멜맛, 허벌라이프24 리빌드 스트랭쓰와 a를 넣고 섞는다.
③ 18개로 나눈 반죽 위에 프로틴 바 디럭스 조각을 올린다.
④ 180도에서 8~10분간 굽는다.

9 protein(g)　366 kcal　20 min

5개 기준 영양정보 / 총 18개

※ Formula 1 건강한 식사는 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.
※ 허벌라이프24 리빌드 스트랭쓰는 건강기능식품입니다.

Formula 1 송편

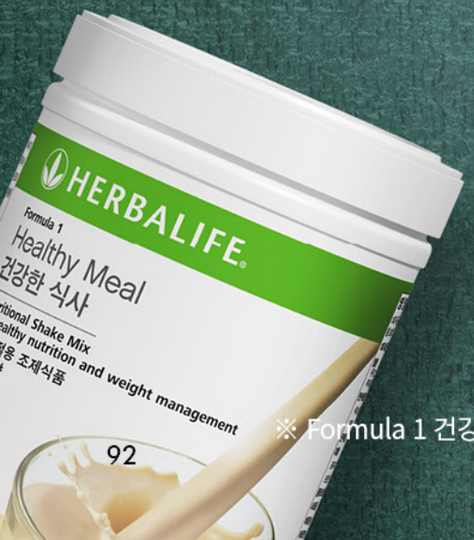
재 료

Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 1.5큰술
맵쌀가루 — 125g
콩가루 — 0.75큰술
꿀 — 0.75큰술
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 센불에 20분간 쪄낸다.

14 protein(g) | 492 kcal | 40 min

2인분 / 12개 기준 영양정보



※ Formula 1 건강한 식사는 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

리빌드 와플

재 료

허벌라이프 24 리빌드 스트랭쓰 — 2스푼(50g)
밀가루 — 2테이블스푼(30g)
베이킹파우더 — 1/4티스푼(1g)
계란 — 1개 저지방우유 — 75ml 소금 약간

① 와플팬에 기름을 두르고 예열한다.
② 리빌드 스트랭쓰, 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.

17 protein(g) | 195 kcal | 20 min

※ 허벌라이프24 리빌드 스트랭쓰는 건강기능식품입니다.
※ 본 레시피는 하루에 2인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.(재료기준 2인분)

디저트
Dessert

스트로베리 레몬 요거트 셔벗 · 쿠키앤크림맛 검은깨 두부 아이스크림
허벌 알로에 겔 망고 자두 화채 · 허벌 알로에 겔 망고 셔벗 · 스트로베리맛 딸기 아이스 바
초코렛맛 과일 퐁듀 · 치아씨드 베리 푸딩
산딸기 아이스크림 · 편안한 밤을 위한 오트 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
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 쉐이크 용기에 담아 냉동실에 넣고 2시간에 한번씩 흔들어가며 얼린다.

18	336	2.5
protein(g)	kcal	hr

※ Formula 1 건강한 식사는 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

디저트 Dessert

쿠키앤크림맛 검은깨 두부 아이스크림

재 료

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

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

Tip

물기가 없는 믹서기에 검은깨를 먼저 갈아야 부드럽고 곱게 갈려요.

28	357	3
protein(g)	kcal	hr

2인분 기준 영양정보

※ Formula 1 건강한 식사는 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

허벌 알로에 겔 망고 자두 화채

재 료

허벌 알로에 겔(망고) — 360ml
자두 — 2개　망고 — 1개
오렌지 — 1/2개　물 — 140ml

① 자두2개와 망고1개, 오렌지 1/2개를 2cm정도 크기의 깍둑썰기로 먹기 좋게 자른다.
② 볼에 허벌 알로에 겔(망고) 360ml와 물을 붓고, ①을 넣어 화채를 완성한다.
③ 냉장고에 1시간 이상 넣어 차갑게 보관하거나, 바로 먹을 때는 얼음을 넣는다.

Tip

1. 알로에겔을 미리 얼음 틀에 넣어 얼린 후, 화채에 넣으면 더욱 진하고 시원한 화채를 드실 수 있습니다.
2. 오렌지는 표면에 굴곡이 많아 농약성분이 남아 있어요. 껍질을 넣고 요리를 하실 경우에는
른 행주에 소주를 묻혀 꼼꼼히 닦아주세요.

3	200	20
protein(g)	kcal	min

4인분 기준 영양정보

※ 허벌 알로에 겔은 건강기능식품입니다.
※ 본 레시피는 하루에 1인분 이하로 섭취하시기 바랍니다.

허벌 알로에 겔 망고 셔벗

재 료

허벌 알로에 겔(망고) — 50ml
냉동망고 — 1개
떠먹는 플레인 요거트 — 1통(100ml)

① 냉동 망고와 떠먹는 플레인 요거트, 허벌 알로에 겔 50ml를 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 믹서기에 갈아 드시면 슬러시처럼 드실수 있어요.
3. 위의 셔벗 재료에 요거트를 한 통 더 넣고 같은 방법으로 조리하시면 허벌 알로에 겔 망고 요거트 아이스크림을 만드실 수 있어요.

1	76	5
protein(g)	kcal	hr

1개 기준 영양정보 / 총 3개

※ 허벌 알로에 겔은 건강기능식품입니다.
※ 본 레시피는 하루에 5개 이하로 섭취하시기 바랍니다.

스트로베리맛 딸기 아이스 바

재 료

Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 — 2스푼
뷰티 파우더 드링크 — 2스푼
냉동딸기 — 한줌　레몬 — 1/2개　물 — 1컵

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

Tip

1. 레몬즙 대신 허벌 알로에 겔 망고 2스푼을 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 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

디저트 Dessert

초코렛맛 과일 퐁듀

재 료

Formula 1 건강한 식사 초코렛맛 — 1스푼
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 딥과 함께 제공한다.

※ Formula 1 건강한 식사는 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

치아씨드 베리 푸딩

재 료

Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 — 1스푼
Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 — 1스푼
무지방 우유 — 1컵
치아씨드 — 2테이블스푼
믹스베리 — 1/2컵

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

19 protein(g)
220 kcal
75 min

※ Formula 1 건강한 식사는 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.

산딸기 아이스크림

재 료

Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛 — 2스푼
프로바이오틱 혼합유산균 — 2캡슐(가루만)
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	85	2
protein(g)	kcal	hr

1개 기준 영양정보 / 총 4개

※ Formula 1 건강한 식사는 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.
※ 프로바이오틱 혼합유산균은 건강기능식품입니다.
※ 본 레시피는 하루에 1.5개 이하로 섭취하시기 바랍니다.

편안한 밤을 위한 오트 푸딩

재 료

Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛 — 1스푼
Formula 1 건강한 식사 바닐라맛 — 1스푼
액티브 화이버 컴플렉스 — 1스푼(8.2g)
오트밀 — 1/2컵
신선 또는 냉동 블루베리 — 1/2컵
시원한 물 — 250ml

모든 재료를 섞은 후 하룻밤동안 냉장 보관한다.

14 protein(g)
275 kcal
8 hr

※ Formula 1 건강한 식사는 특수용도식품-체중조절용 조제식품입니다.
※ 액티브 화이버 컴플렉스는 건강기능식품입니다.
※ 본 레시피는 하루에 2개 이하로 섭취하시기 바랍니다.

제품명	식품유형	판매업소명	제조업소명	제조국
Formula 1 건강한 식사 부드러운커피맛	특수용도식품 - 체중조절용 조제식품	한국허벌라이프(주)	Herbalife International of America, Inc	미국
Formula 1 건강한 식사 민트초코렛맛	특수용도식품 - 체중조절용 조제식품			
Formula 1 건강한 식사 바닐라맛	특수용도식품 - 체중조절용 조제식품			
Formula 1 건강한 식사 초코렛맛	특수용도식품 - 체중조절용 조제식품			
Formula 1 건강한 식사 스트로베리맛	특수용도식품 - 체중조절용 조제식품			
Formula 1 건강한 식사 쿠키앤크림맛	특수용도식품 - 체중조절용 조제식품			
Formula 3 퍼스널 단백질 파우더	건강기능식품			
인스턴트 허벌 베버리지	일반식품-차류(다류/고형차)			
액티브 화이버 컴플렉스	건강기능식품			
허벌라이프24 리빌드 스트랭쓰	건강기능식품			
Formula 1 건강한 식사 부드러운캐러멜맛	특수용도식품 - 체중조절용 조제식품		Valentine Enterprises, Inc	미국
허벌라이프24 씨알세븐 드라이브	일반식품-음료베이스(분말 제품)			
프로틴 바 디럭스	일반식품		Schokoladenfabrik Gustav Berning GmbH & Co.	독일
프로바이오틱 혼합유산균	건강기능식품		Pro Pac Labs	미국
리프트오프(천연오렌지향)	건강기능식품		FINE FOODS & PHARMA CEUTICAL NTM S.P.A	이탈리아
허벌 알로에 겔(망고)	건강기능식품		코스맥스바이오(주)	한국
허벌 알로에 겔(오리지널)	건강기능식품			
뷰티 파우더 드링크	일반식품-음료베이스(분말 제품)			

HERBALIFE
NUTRITION