



零负罪感的大马美食

Herbalife F1薄荷巧克力, 轻松制作令人垂涎的本地风味!

F1薄荷巧克力椰丝球，改造经典，绽放味蕾！

食材：

20粒 (份)

(A部)

5 勺 F1薄荷巧克力

60 克椰干 (预备15克给表皮层)

80 克传统燕麦片

120 毫升低脂牛奶

5 毫升蜂蜜或枫糖浆

(B部)

4 勺 F1荷兰巧克力

50 毫升低脂牛奶

做法：

1. 将 A 部与 B 部分开搅拌均匀至黏着。
2. 取 B 部一小块混合物，揉成小球状。
3. 用适量的 A 部，完整地把 B 部小球状给裹上。
4. 于完整裹好的球状外皮沾上椰丝。
5. 可选择性烘 1 – 2 分钟以至于椰丝球香味加倍。

温馨提示：把手沾上水，可避免球状过于黏着。

营养成分

(每粒)

热量	62大卡
碳水化合物	6克
蛋白质	3克
脂肪	2.5克
纤维	1.2克



F1薄荷巧克力果蘸，水果新衣，全新点缀！

食材：

两人份

2 勺 F1薄荷巧克力

1/2 杯低脂希腊酸奶 (脱乳清酸奶)

120 毫升低脂牛奶

5 毫升香草精

做法：

1. 于搅拌机内加入牛奶、香草精、适量甜味料进行搅拌。
2. 拌入 F1 薄荷巧克力搅匀。
3. 倒入酸奶，搅拌至顺滑状。

按个人口味选用 — 加入蜜糖调适甜度

营养成分

(每份)

热量	124大卡
碳水化合物	12克
蛋白质	14克
脂肪	2.5克
纤维	2克



F1薄荷巧克力ABC八宝雪，入口即化，凉爽宜人！

食材：

一人份

2 勺 F1薄荷巧克力

240 毫升低脂牛奶

30 毫升蜂蜜

按个人口味选用 — 坚果碎 (例：开心果、核桃等)；中意的鲜果或果干

做法：

1. 将蜂蜜倒入牛奶中搅拌均匀。
2. 加入 F1 薄荷巧克力进行搅拌。
3. 将混合物置入耐冷容器中冷藏 (约3至5个小时至冻结)。
4. 使用汤匙刮冰来制作刨冰 (亦可使用刨冰机)。

营养成分

(每份)

热量	288大卡
碳水化合物	42克
蛋白质	21克
脂肪	4克
纤维	4克



Robert Tran

感官烹饪研究开发总监

Robert Tran 在 Herbalife Nutrition 研发部拥有数12年的工作经验，曾于国际项目，如国际盛会 Extravaganza、SXSW 中展示与发布产品。近期，其投身 Taste Technology Group，全力为 Herbalife Nutrition 打造全天然、无添加的营养产品。Robert 在所有大规模的烹饪支柱中，无可厚非是个可仰赖的角色，如为 Herbalife Nutrition 编写营养食谱。



* 这些产品不是作为诊断、治疗、治愈或预防任何疾病之用。

(WM) = 马来西亚半岛
(EM) = 东马 (Sabah & Sarawak)

产品编号	产品名称	购货点数	产品零售价 (RM)	基本盈利 (RM)	零售价和其他费用 (RM)	会员 25%	资深顾问 35%	成功营造者 42%	直销领班 50%
2789	F1 MINT CHOCOLATE	23.95	167.40	156.50	171.05 (WM)	131.92 (WM)	116.27 (WM)	105.32 (WM)	92.80 (WM)
					171.47 (EM)	132.34 (EM)	116.69 (EM)	105.74 (EM)	93.22 (EM)

* 售完即止