



АЗБУКА СБАЛАНСИРОВАННОГО ВКУСА

— *кулинарная книга Herbalife* —



Легко ли приготовить шедевр на своей кухне?

Да, если это шедевр сбалансированного питания Herbalife! Вкусное, полезное и аппетитное блюдо – вот оно настоящее искусство кулинарии!

Однако многие считают, что полезная еда обязательно должна быть пресной и однообразной. Что она ограничивается лишь беспроцентным творогом, овощами, фруктами и постными кашами.

Но это не так! Сбалансированное питание Herbalife – это огромное множество рецептов, которые порой удивляют своим сочетанием вкусов, продуктов и ингредиентов. Груша и алоэ, молоко и мята, кальмар и томаты, Пудинг и Коктейль – полет кулинарной фантазии ограничивается только количеством приемов пищи!

Если вы любите готовить и хотите разнообразить свой рацион новыми, полезными и легкими в приготовлении блюдами, то эта Азбука сбалансированного вкуса Herbalife станет вашим незаменимым су-шефом на кухне! Творите, создавайте и удивляйте своих близких – и станьте настоящим мастером в искусстве правильного питания!

Делитесь фотографиями своих блюд под хештегом

#шеф_гербалайф

СОДЕРЖАНИЕ

КОКТЕЙЛИ	Жизнь в шоколаде	3
	Пряный капучино	5
	Мятный шоколад	7
	Груша в шоколаде	9
	Крепкий орешек	11
	Ванильная тыква	13
	Вкус заката	15
	Вечерний пурпур	17
ПУДИНГ	Персиковая фантазия	19
	Грибной пудинг	21
СЛОЕННЫЕ ИОГУРТЫ	Фруктово-ореховый йогурт	23
	Гармония вкусов	25
ЗАВТРАКИ	Классические блины	27
	Вафли с сыром	29
	Сырники «Изюминка»	31
	Запеканка «Творожная клюква»	33
ОСНОВНЫЕ БЛЮДА	Рыбная запеканка	35
	Крем-суп из шампиньонов	37
	Морской бриз с кальмарами	39
	Вечерняя окрошка	41
	Пицца «Вегетарианская»	43
	Пирожки с грибами	45
ДЕСЕРТЫ	Пряный яблочный пирог	47
	Рулет «Клубничный твист»	49
	Кексы «Абрикосовое настроение»	51
	Конфеты «Трюфель»	53
	Торт «Ягодный сюрприз»	55
	Торт «Молокао»	57
НАПИТКИ	Клюквенный бриз	59
	Напиток «Мятный огурец»	61

ЖИЗНЬ В ШОКОЛАДЕ

1 ПОРЦИЯ

ингредиенты

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ» — 1 М.Л.
 ФОРМУЛА 1 «КАПУЧИНО» — 1 М.Л.
 ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» — 1 М.Л.
 ФОРМУЛА 3 — 2 М.Л.
 ГОРЯЧАЯ ВОДА (50-55 ГРАДУСОВ) — 250 МЛ

Смешать все ингредиенты.
 Перелить в стакан. Украсить трубочкой.

301 ккал	192,5 мг белков	24,5 г жиров	4,7 г углеводов	9,6 г сахара
----------	-----------------	--------------	-----------------	--------------



ПРЯНЫЙ КАПУЧИНО

1 ПОРЦИЯ

ингредиенты

ФОРМУЛА 1 «КАПУЧИНО» — 3 М.Л.
 ФОРМУЛА 3 — 1 М.Л.
 МОЛОКО 1.5% — 150 МЛ
 ВОДА — 50 МЛ
 КОРИЦА ПО ВКУСУ

Смешать все ингредиенты.
 Перелить в стакан. Украсить палочкой корицы.

246 грамм	243,6 ккал	24,2 г белков	7 г жиров	15,5 г углеводов
--------------	---------------	------------------	--------------	---------------------



МЯТНЫЙ ШОКОЛАД

1 ПОРЦИЯ

ингредиенты

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» — 2 М.Л.
 ФОРМУЛА 3 — 2 М.Л.
 МОЛОКО 1.5% — 100 МЛ
 МЯТА ПО ВКУСУ
 ЛЕД — 4 КУБИКА

Добавить все ингредиенты в блендер, взбить в течение 1 минуты.
 Украсить листочками мяты.

243 грамм	191,4 ккал	22 г белков	4,6 г жиров	14 г углеводов
--------------	---------------	----------------	----------------	-------------------





#шеф_гербалайф

Будь в форме

bud-v-forme.ru

herbalife.ru

dsa

Мы работаем с людьми
и для людей
8 800 200 74 74

© 2018 Herbalife International, Inc.
Все права защищены.
(бесплатная линия для звонков из России)



facebook.com/HerbalifeRSM



ok.ru/herbalifeofficial



vk.com/herbalifeofficial



youtube.com/HerbalifeRus



instagram.com/herbalife_rsm

интернет-версия