

Shake Tarifi

Muzlu Shake

İçindekiler

- 2 kaşık Formül 1 Vanilya
- 250 ml yarım yağlı süt
- 1 adet muz

Karıştır ve Tadını Çıkar!

325
kkal

 **HERBALIFE®**



Shake Tarifi

Mevyeli Shake

İçindekiler

- 2 kaşık Formül 1 Vanilya
- 250 ml ananas suyu
- 125 ml su
- 1 adet muz
- 1 adet kivi

Karıştır ve Tadını Çıkar!

302
kkal

 **HERBALIFE®**



Shake Tarifi

Naneli Frambuazlı Shake

İçindekiler

- 2 kaşık Formül 1 Vanilya
- 75 g frambuaz
- 4 sap taze nane
- 125 ml yarım yağlı süt
- 50 g az yağlı yoğurt
- Biraz kırılmış buz

Karıştır ve Tadını Çıkar!

200
kkal



Shake Tarifi

Dutlu Shake

İçindekiler

- 2 kaşık Formül 1 Vanilya
- 250 ml sade yoğurt ya da yarım yağlı süt
- Bir avuç dondurulmuş dut

Karıştır ve Tadını Çıkar!

247
kkal



Shake Tarifi

Yaban mersini ve Kızılcık

İçindekiler

- 2 kaşık Formül 1 Vanilya
- 1 çay bardağı yarım yağlı süt
- Yarın su bardağı az kalorili kıızılcık suyu
- Yarım su bardağı dondurulmuş yaban mersini
- Bir kaç damla portakal konsantresi
- 4 parça buz

Karıştır ve Tadını Çıkar!

300
kkal



Shake Tarifi

Kahveli shake

İçindekiler

- 2 kaşık Formül 1 Vanilya
- 250 ml yarım yağlı süt
- Yarım muz
- 2 çay kaşığı neskafe

Karıştır ve Tadını Çıkar!

270
kkal



Shake Tarifi

Armut & Tarçın

İçindekiler

- 2 kaşık Formül 1 Vanilya
- 150 ml yarım yağlı süt
- 2 yemek kaşığı az yağlı yoğurt
- Yarın armut ve biraz tarçın

Karıştır ve Tadını Çıkar!

227
kkal

 **HERBALIFE®**



Shake Tarifi

Doğru Başlangıç

İçindekiler

- 2 kaşık Formül 1 Vanilya
- 100 g müsli
- 1 porsiyon frambuazlı az yağlı yoğurt
- 250 ml yarım yağlı süt
- 1 yemek kaşığı frambuaz reçeli

Karıştır ve Tadını Çıkar!

530
kkal



Shake Tarifi

Anında Lezzet

İçindekiler

- 2 kaşık Formül 1 Vanilya
- 150 ml şekerli portakal suyu
- 1 çay kaşığı çekilmiş badem
- 3 adet kuru kayısı
- 100 ml su
- 3 adet hurma

Karıştır ve Tadını Çıkar!

288
kkal



Shake Tarifi

Fındık Lezzeti

İçindekiler

- 2 kaşık Formül 1 Vanilya
- 150 ml yarım yağlı süt
- 2 yemek kaşığı az yağlı yoğurt
- 1 yemek kaşığı dövülmüş fındık

Karıştır ve Tadını Çıkar!

186
kkal



Shake Tarifi

Böğürtlen Lezzeti

İçindekiler

- 2 kaşık Formül 1 Vanilya
- 250 ml ananas suyu
- 40 gr dondurulmuş çilek

Karıştır ve Tadını Çıkar!

252
kkal

 **HERBALIFE®**



Shake Tarifi

Karpuzlu Shake

İçindekiler

- 2 kaşık Formül 1 Vanilya
- 150 ml yarım yağlı süt
- 2 kaşık az yağlı yoğurt
- 1 bardak karpuz suyu

Karıştır ve Tadını Çıkar!

248
kkal

