

Shake recepten met Herbalife Formula 1 Vanille

	<p>Perzik Shake</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 portie Formula 1Vanille ▪ 250 ml (soja) melk * ▪ 1 verse perzik ▪ 4-6 ijsblokjes <p>Circa 240 calorieën</p>		<p>Watermeloen Shake</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 portie Formula 1Vanille ▪ 250 ml (soja) melk * ▪ 1 kopje watermeloen ▪ 1 stukje meloen ▪ 4 ijsblokjes <p>Circa 280 calorieën</p>
	<p>Kiwi Cocktail</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 portie Formula 1Vanille ▪ 250 ml (soja) melk * ▪ 1 kiwi ▪ 1/2 banaan ▪ 2 eetlepels fijn geplette ananas ▪ 2 dopjes Aloësiroop ▪ 3-6 ijsblokjes <p>Circa 300 calorieën</p>		<p>Oranje Droom Shake</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 portie Formula 1Vanille ▪ 250 ml (soja) melk * ▪ 1 grote sinaasappel ▪ 4-6 ijsblokjes <p>Circa 280 calorieën</p>
	<p>Vanille-Nootmuskaat Shake</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 portie Formula 1Vanille ▪ 250 ml (soja) melk * ▪ 1 eetlepel honing ▪ halve theelepel vanille-extract ▪ halve theelepel nootmuskaat ▪ 4 ijsblokjes <p>Circa 250 calorieën</p>		<p>Appel Shake</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 portie Formula 1Vanille ▪ 250 ml (soja) melk * ▪ 1 verse appel of appelmoes ▪ kaneelpoeder (optie) <p>Circa 280 calorieën</p>

Shake recepten met Herbalife Formula 1 Aardbei

	<p>Vruchtensap Shake</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 1 portie Formula 1 Aardbei▪ 100 g kokosyoghurt▪ 150 ml (soja) melk *▪ 4-6 ijsblokjes <p>Circa 320 calorieën</p>		<p>Verre Vruchten Shake</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 1 portie Formula 1 Aardbei▪ 250 ml (soja) melk *▪ 1/2 grapefruit▪ 1 middelgrote papaja▪ 3-4 ijsblokjes <p>Circa 370 calorieën</p>
	<p>Cranberry (veenbessen) Shake</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 1 portie Formula 1 Aardbei▪ 250 ml (soja) melk *▪ 1 kopje verse veenbessen <p>Circa 290 calorieën</p>		<p>Vruchtenvloed Shake</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 1 portie Formula 1 Aardbei▪ 200 ml (soja) melk *▪ 1 verse sinaasappel (geschild en ontpit)▪ 1/2 banaan▪ 4 eetlepels aardbeien yoghurt <p>Circa 320 calorieën</p>

Shake recepten met Herbalife Formula 1 Tropische Vruchten

	<p>Sweet Sensation Shake</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 portie Formula 1 Tropische Vruchten ▪ 1 verse perzik ▪ 1 verse abrikoos ▪ 250 ml (soja) melk * ▪ 3-6 ijsblokjes <p>Circa 285 calorieën</p>		<p>Malse Mandarijn Shake</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 portie Formula 1 Tropische Vruchten ▪ 1 kopje ongezoete schijfjes mandarijn uit blik ▪ 250 ml (soja) melk * ▪ sap van een 1/2 citroen ▪ 3 ijsblokjes <p>Circa 245 calorieën</p>
	<p>Kiwi Shake</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 portie Formula 1 Tropische Vruchten ▪ 250 ml (soja) melk * ▪ 2 kiwi's (geschild) ▪ 2 dopjes Aloësiroop ▪ 4-6 ijsblokjes <p>Circa 280 calorieën</p>		<p>Tropische Tralala Shake</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 portie Formula 1 Tropische vruchten ▪ 120 ml grapefruitsap (ongezoet) ▪ 130 ml (soja) melk * ▪ 1 halve papaja ▪ 3 ijsblokjes <p>Circa 280 calorieën</p>
	<p>Tropische Shake</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 portie Formula 1 Tropische Vruchten ▪ 200 ml (soja) melk * ▪ 1/2 kopje fijn geplette ananas ▪ 1/2 sinaasappel (geschild en ontpit) ▪ 1/2 banaan ▪ 4 ijsblokjes <p>Circa 300 calorieën</p>		<p>Druiven Shake</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 portie Formula 1 Tropische Vruchten ▪ 10 grote pitloze druiven ▪ 250 ml (soja) melk * ▪ 3-6 ijsblokjes <p>Circa 280 calorieën</p>

Shake recepten met Herbalife Formula 1 Chocolade

	<p>Bounty Shake</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 portie Formula 1 Chocolade ▪ 100 g kokosyoghurt ▪ 150 ml (soja) melk * <p>Circa 270 calorieën</p>		<p>Choco-Banaan Shake</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 portie Formula 1 Chocolade ▪ 250 ml (soja) melk * ▪ 1 banaan ▪ 4 ijsblokjes <p>Circa 270 calorieën</p>
	<p>Chocolade-Munt Shake</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 portie Formula 1 Chocolade ▪ 250 ml (soja) melk * ▪ 1 scheutje muntsiroop ▪ 4-6 ijsblokjes <p>Circa 300 calorieën</p>		<p>Choco-Cappuccino Shake</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 portie Formula 1 chocolade ▪ 150 ml (soja) melk * ▪ 100 gr vetvrije vanille yoghurt ▪ 1 eetlepel poederkoffie ▪ 3-4 ijsblokjes <p>Circa 250 calorieën</p>
	<p>Mokka Shake</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 portie Formula 1 Chocolade ▪ 1 theelepel cafeïnevrije poederkoffie ▪ 250 ml (soja) melk * ▪ 1/2 banaan ▪ 4-6 ijsblokjes <p>Circa 260 calorieën</p>		<p>Zwarte Woud Shake</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 portie Formula 1 Chocolade ▪ 250 ml (soja) melk * ▪ 1/2 theelepel zwarte walnoot extract ▪ 1/2 banaan (naar wens) ▪ 4-6 ijsblokjes <p>Circa 380 calorieën</p>
	<p>Frambozen "Ratjetoe" Shake</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 portie Formula 1 Chocolade ▪ 250 ml (soja) melk * ▪ 1/2 kopje frambozen, vers of diepvries ▪ 1/2 banaan ▪ 4-6 ijsblokjes <p>Circa 320 calorieën</p>		

Shake recepten met Herbalife Formula 1 Cappuccino

	<p>Snel Ontbijtje</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 1 portie Formula 1 Cappuccino▪ 250ml ongezoete jus d'orange▪ 3 gedroogde abrikozen <p>Circa 276 calorieën</p>		<p>Perzische Cappuccino</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 1 portie Formula 1 Cappuccino▪ 250 ml (soja) melk *▪ 3 dadels <p>ca. 277 calorieën</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* magere of halfvolle melk.