

IDEES RECETTES

Comment préparer un Shake amélioré?



Première Etape :

Coupez les ingrédients solides - fruits et noix en petits morceaux. Pensez à les peler ou encore en enlever les pépins. Versez dans le mixeur et mixez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux.



Etape Deux :

Ajoutez les ingrédients liquides - lait, eau, jus de fruit ou yaourt. Mixez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux.



Etape Trois :

Ajoutez la Formule 1 et/ou la Préparation à base de Protéines en poudre.

Astuce N°1 : Si vous ajoutez du café en poudre ou du chocolat à boire, dissolvez d'abord la poudre dans un peu d'eau et ajoutez le mélange à l'étape 2.

Remarque : Surveillez votre consommation de caféine, particulièrement si vous ajoutez du café à la Formule 1 parfum Cappuccino qui contient déjà de la caféine.

Astuce N°2 : Ne perdez pas une goutte de votre Shake. Ajoutez 2 ou 3 glaçons dans votre mixeur, mixez pendant quelques secondes et vous obtiendrez de la "glace pilée" que vous pourrez ajouter à votre Shake.

Shakes du Petit déjeuner



Fraîcheur Fruits Rouges

Stimulez vos sens grâce à ce Shake cocktail de fruits rafraîchissant. Le goût acidulé des jus de fruits rouges et citron éveille les sens, tandis que la Formule 1 parfum Fraise apporte sa douceur et son onctuosité.

1 Portion de Formule 1 Parfum Fraise	92 Calories
Le just d'1 citron	10 Calories
250ml de jus de Fruits Rouges	125 Calories
Total	environ 227 Calories



Petit déjeuner Energie

Vous serez sur la ligne de départ une fois que vous aurez bu ce délicieux déjeuner. Convient tout à fait lorsqu'une longue et dure journée vous attend. Ce petit déjeuner consistant vous apporte vos "céréales dans un shake".

1 Portion de Formule 1 parfum chocolat	92 Calories
3 Pruneaux	55 Calories
2 Cuillères à soupe de Son d'avoine	26 Calories
250ml de lait de soja chaud	120 Calories
Total	environ 293 Calories



Sur le pouce

Une sensation de fraîcheur fruitée accompagnée d'une surprenante touche épicée. Le mélange de la Formule 1 parfum Cappuccino avec les fruits donne un goût puissant. C'est le moyen idéal pour commencer votre journée en pleine forme.

1 Portion de Formule 1 parfum cappuccino	92 Calories
250ml de jus d'orange non sucré	90 Calories
3 abricots secs	94 Calories
Total	environ 276 Calories



Cappuccino Matinal

Une alternative idéale au petit déjeuner avec café. Ce Shake copieux combien les deux! Une option appétissante pour tous ceux et toutes celles qui pensent que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée

1 Portion de Formule 1 parfum cappuccino	92 Calories
150g de Yaourt Bio	130 Calories
2 Cuillères à soupe de son d'avoine	52 Calories
100ml de lait demi-écrémé	50 Calories
30g de Corn Flakes	108 Calories
Total	environ 432 Calories



Réveil Actif

Onctueux et fruité, sucré mais nutritif, c'est le shake qu'il vous faut pour vous motiver pour la journée. L'œuf offre une texture crémeuse, tandis que la banane apporte l'énergie à diffusion progressive. Vous êtes ainsi rassasié(e) jusqu'au déjeuner

1 Portion de Formule 1 parfum vanille	92 Calories
1/2 Banane	55 Calories
250ml de jus d'orange non sucré	90 Calories
2 cuillères à soupe de son d'avoine	52 Calories
1 Oeuf	75 Calories
Total	environ 364 Calories

Shakes du déjeuner



Cocktail de fruits

Fort en goût, stimulant et très fruité, ce Shake accompagne parfaitement une salade de saison. Un mélange raffiné d'ananas et d'abricots secs rehaussé d'une pointe de vanille crémeuse, votre déjeuner sera particulièrement agréable!

1 Portion de Formule 1 Parfum Fraise	92 Calories
3 tranches (100g) d'Ananas	77 Calories
3 abricots secs	94 Calories
100ml de jus d'orange non sucré	36 Calories
150ml d'eau	
Total	environ 299 Calories



Cappuccino Perse

Lorsque vous êtes tenté(e) par un café après votre déjeuner, essayez cette version extra crémeuse! Un cappuccino agrémenté de dattes sucrées, toujours très nutritif - le déjeuner exotique idéal!

1 Portion de Formule 1 Parfum Capuccino	92 Calories
250ml de lait demi écrémé	125 Calories
3 Dattes	60 Calories
Total	environ 277 Calories



Chocolat Gingembre

Un cadeau pour les amoureux du chocolat. Essayez ce shake en dessert, après une soupe de légumes de saison ou encore une salade croquante. Le piquant du gingembre aiguise le goût du chocolat crémeux. Auriez-vous soupçonné pouvoir vous faire autant plaisir avec si peu de calories?

1 Portion de Formule 1 Parfum Chocolat	92 Calories
1 morceau de Gingembre	60 Calories
1 cuillère à café de chocolat à boire	40 Calories
Total	environ 192 Calories



Suprême de Tomate

Découvrez de nouvelles sensations avec cette alternative savoureuse. Cette association inattendue de vanille et de tomate. Sur une base de soupe de tomate, la vanille exalte le sucré des tomates et les amandes apportent une note boisée. Osez l'essayer!

1 Portion de Formule 1 Parfum Vanille	92 Calories
150ml de soupe de tomate	96 Calories
1 cuillère à café d'amandes en poudre	60 Calories
Total	environ 148 Calories



Mousse marbrée chocolat poire - 2 personnes

Certains plats sont si bons qu'ils ne peuvent qu'être partagés. Cette mousse en fait partie! Battez-la au fouet puis laissez-la reposer toute une nuit au réfrigérateur. Vous serez étonné(e) du résultat - une mousse au chocolat onctueuse mariée à la douceur de la poire.

2 Portions de Formule 1 Parfum	184 Calories
Chocolat	
1 Boîte de Poires	88 Calories
2 blancs d'œuf	30 Calories
100ml de lait demi-écrémé	50 Calories
Total	environ 352 Calories (176 par portion)



Shake Tarte aux pommes

Dégustez chaque gorgée de ce shake délicieux et tout simple, relevé de notes de pomme et de cannelle. Une véritable explosion de saveurs - à ne manquer sous aucun prétexte!

1 Portion de Formule 1 Parfum Vanille	92 Calories
2 cuillères à soupe de compote de pomme	97 Calories
250ml de lait demi-écrémé	125 Calories
1 cuillère à café de Cannelle	
Total	environ 314 Calories



Shake gâteau à la carotte

Faites-vous plaisir, ce shake est une véritable révélation pour vos sens. Le mélange des carottes avec de l'eau donne un jus nutritif et rafraîchissant, que vous relèverez avec du gingembre pour titiller vos papilles. Les raisins secs et la vanille donnent une nouvelle dimension à notre Shake coup de cœur!

1 Portion de Formule 1 Parfum Vanille	92 Calories
1 carotte de taille moyenne	15 Calories
25g de raisins secs	68 Calories
1 petit morceau de gingembre confit	20 Calories
100ml de Jus d'orange non sucré	36 Calories
100ml d'eau	
Total	environ 231 Calories



Crème dessert Cappuccino

La subtile combinaison de la glace vanille allégée et de la Formule 1 parfum cappuccino, agrémentée d'une touche d'essence d'amande. Ce shake est le trésor des amoureux du café. Si vous aimez votre café surmonté de crème, vous avez trouvé le shake idéal pour le remplacer. N'hésitez pas - faites-vous plaisir!

1 Portion de Formule 1 Parfum Cappuccino	92 Calories
100ml (1 boule) de glace vanille allégée	77 Calories
150ml de lait demi-écrémé	75 Calories
Une goutte d'essence d'amande	
Total	environ 244 Calories

Shakes pour Sportifs et/ou Prise de poids



Powershake 350

Vaste choix si vous souhaitez remplir vos réserves d'énergie avant de faire de l'exercice. Contient de la banane, très riche en glucides et source d'énergie immédiate. Le mélange de chocolat banane remporte un vif succès!

1 Portion de préparation à base de protéine	22 Calories
1 Portion de Formule 1 Parfum Chocolat	92 Calories
1 Banane	110 Calories
250ml de lait demi-écrémé	125 Calories
Total	environ 349 Calories



Powershake 375

Chocolat, fruits et noix dans un Shake! Une alliance de saveurs et de lait de soja qui augmente le contenu en protéines. Le petit plaisir idéal après un effort physique!

1 Portion de préparation à base de protéine	22 Calories
1 Portion de Formule 1 Parfum Chocolat	92 Calories
3 Dattes	60 Calories
4 cerneaux de noix	80 Calories
250ml de lait de soja	120 Calories
Total	environ 374 Calories



Powershake 400

Ce shake peut être pris idéalement avant toute activité sportive. En effet il contient du jus de fruit dilué, source immédiate d'énergie. Ce délicieux mélange prêt à consommer contient des fruits secs et des noix, riches en énergie, et en jus de fruit rafraîchissant. Vous vous sentirez hydraté(e) et prêt à vous lancer.

1 Portion de préparation à base de protéine	22 Calories
1 Portion de Formule 1 Parfum Vanille	92 Calories
3 Dattes	60 Calories
1 cuillère à café d'amandes en poudre	80 Calories
150ml de jus d'orange non sucré	54 Calories
100ml d'eau	
Total	environ 402 Calories



Powershake 480

Un choix de qualité pour ceux et celles qui pratiquent un sport à haut niveau! Faites le plein de calories nutritives après une séance de sport intense avec ce shake riche en délicieux parfum tropical. La forte concentration de protéines aide à réparer les dommages causés aux cellules musculaires lors d'exercices physiques intenses.

1 Portion de préparation à base de protéine	22 Calories
1 Portion de Formule 1 Parfum Vanille	92 Calories
1 Banane	110 Calories
3 tranches d'ananas	110 Calories
250ml de lait de chèvre	127 Calories
Total	environ 477 Calories
