

GEBRUIKSAANWIJZING TRY-OUT

Zo maak je een lekkere Herbalife shake!

1. Neem een blender, staafmixer met maatbeker of shaker
2. Doe hierin 250-350 ml sojadrink/halfvolle melk/drinkyoghurt
(Gebruik alleen zuivel als je dit nu ook frequent gebruikt)
3. Voeg 1 zakje Formula 1 voedingsshake vanille toe
4. Voeg eventueel extra fruit toe
(bijvoorbeeld 1/3 banaan/aardbeien/kiwi/bevroren bosfruit ect.)
5. Goed mixen
6. Serveer in een groot glas en eet smakelijk!

Voel het verschil!



Shake-recepten met de Formula 1 voedingsshake vanille



Limoen shake

250/350 ml drinkyoghurt Limoen
1 zakje Formula 1 vanille
Mixen in blender



Banaan shake

250/350 ml sojadrink/melk
1 zakje Formula 1 vanille
½ banaan en mixen in blender



Appel Kaneel shake

250/350 ml appelsap/soja/water
1 zakje Formula 1 vanille
Snufje kaneelpoeder
Mixen in een blender



Frappuccino shake

250/350 ml sojadrink/melk
1 zakje Formula 1 vanille
1 koffielepel oploskoffie
Mixen in een blender



Aardbei shake

250/350 ml sojadrink/melk
1 zakje Formula 1 vanille
3 verse aardbeien
Mixen in een blender



Sinaasappel shake

250 ml sinaasappelsap
100 ml yoghurt
1 zakje Formula 1 vanille
Mixen in een blender



Muesli Bosvruchten mix

250/350 ml magere yoghurt
1 zakje Formula 1 vanille
Goed roeren
Muesli en bosfruit toevoegen



Tropical shake

250/350 ml sojadrink/melk
1 zakje Formula 1 vanille
Handje bevroren mangostukjes
Mixen in de blender

GEBRUIKSAANWIJZING TRY-OUT

Dagschema 6 dagen Try-Out Ontbijt

Ontbijt	: glas water + voedingsshake + 1 ThermoComplete tablet
Tussendoor	: glas water + stuk fruit of verantwoord tussendoortje
Lunch	: verantwoorde gevarieerde lunch met rauwkost
Tussendoor	: glas water + stuk fruit of verantwoord tussendoortje
Diner	: gevarieerde maaltijd met mager stukje vlees/kip/vis/vleesvervanger, veel verse groente en minder aardappel, rijst, pasta en sausjes
Avond	: eventueel verantwoorde snack

Advies: drink 1 liter water per 30 kg lichaamsgewicht

Verantwoorde tussendoortjes

- Herbalife proteïne reepjes (maximaal 1 per dag)
- Herbalife Proteïne Drink Mix
- Herbalife HaverAppelVezel drank
- Herbalife Gourmet Tomatensoep (7 gram eiwit per portie!)
- Caloriearme bouillon zonder suiker/smaakversterkers (E621 o.a.)
- Plakken komkommer/paprika met vis, kaas, ei, hüttenkäse, kip
- Stukken tomaat met peper, zout en Zwitserse kaas bestrooien
- Hüttenkäse met tomaat en augurk, radijs, selderij op plakken komkommer
- 20+ kaas, plakje rookvlees of kipfilet, rosbief (eventueel op stukje roggebrood)
- Hardgekookt ei met tomaat en komkommer
- Stukken tomaat met hüttenkäse, klein beetje zout en peper en bijv. peterselie of bieslook
- Plakje magere kipfilet, of stukje kipfilet grillen/bakken (natuurlijk zo weinig mogelijk vet gebruiken en na het bakken het vet afdeppen) en in stukjes in de koelkast bewaren
- Plakjes rookvlees + een strook smeerbare geitenkaas (Lidl torentje) en daarop 2 blaadjes rucola sla leggen
- Blad ijsbergsla besmeren met hüttenkäse of Philadelphia light en daarover zalmsnippers verdelen, kan ook met kip- of kalkoenfilet en diverse soorten rauwkost er tussen
- Plak roggebrood in 6 stukken snijden en beleggen met makreelmengsel: makreel uit blik mengen met heel fijn gesneden augurk en een beetje wasabi (kijk uit heel pittig van smaak), peper naar smaak toevoegen
- Fijngesneden spitskool met tonijn uit blik en kappertjes, op smaak maken met wat olijfolie en peper en zout en eventueel augurkjes
- Tapasstokjes en daarop rijgen cherrytomaatje, bolletje mozzarella en afsluiten met een halve plak komkommer. Dressing maken van groene pesto met olijfolie
- Rauwkost; worteltjes, komkommer, bleekselderij, radijs met of zonder een sausje van magere yoghurt (knoflook, iets ketjap en tuinkruiden)
- Mager rookvlees met een stuk gekookt ei
- Schaaltje magere yoghurt met vers fruit
- Appel met wat kaneel. Als gebakje kan je het even in de oven bakken
- Appel of ander stuk fruit (niet te veel bananen, druiven en meloen)
- Plak roggebrood beleggen met smeerbare geitenkaas en daarop stukjes walnoot
- Augurken omwikkeld met kip- of kalkoenfilet
- Handje ongezouten noten, maximaal 25 gram (gemengde noten 160 kcal en 6 gram eiwit)
- Geroosterde sojabonen van Herbalife (zakje 21,5 gr. 113 kcal en 9 gram eiwit!)
- Cracker (bijvoorbeeld WASA volkoren) met plak geitenkaas, magere kaas, pindakaas, kipfilet o.i.d.

