



*Дорогие друзья,*

Основатель нашей Компании Марк Хьюз всегда мечтал о том, что однажды наши продукты окажутся на каждой кухне, и это приведет к улучшению качества питания людей во всем мире. Сегодня мы как никогда близки к этой цели, и это нас очень вдохновляет.

Мы рады представить вашему вниманию первый том нового многотомного издания «Азбука Сбалансированного Вкуса», подготовленный на основании ваших рецептов и идей. Спасибо всем нашим Клиентам и Независимым Партнерам за участие в видео-конкурсе на лучший рецепт. Именно благодаря вашей креативности мы смогли выбрать 100 лучших рецептов и предложить их вам для ежедневного наслаждения всей семьей. Сбалансированное Питание еще никогда не было так вкусно. Приятного аппетита!

P. S. Распространите эту книгу среди ваших друзей и близких и помогите им улучшить качество питания всей семьи.

*Леон и Ирина Вайсбейн*  
FOUNDER'S CIRCLE

*Будь в форме*

bud-v-forme.ru

herbalife.ru



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)  
043K-RU-00

#шеф\_гербалайф



facebook.com/HerbalifeRSM



ok.ru/herbalifeofficial



vk.com/herbalifeofficial



youtube.com/HerbalifeRus



instagram.com/herbalife\_rsm

HERBALIFE  
NUTRITION

1  
ТОМ

АЗБУКА СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ



# АЗБУКА СБАЛАНСИРОВАННОГО ВКУСА


— кулинарная книга Herbalife Nutrition —



# АЗБУКА СБАЛАНСИРОВАННОГО ВКУСА

— *кулинарная книга Herbalife Nutrition* —





*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 количество 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 «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 хэштегом

**#шеф\_гербалайф**





**З**аботиться о питании своих близких теперь стало так просто! Наша книга экономит массу времени, которое можно провести не у плиты, а со своими любимыми. А также дает возможность любому человеку научиться готовить сбалансированно и вкусно! Творите, фантазируйте и дарите полезное удовольствие себе и другим!

*Ана Юлия*

PRESIDENT'S TEAM

**Э**то настоящий кладезь изысканных рецептов! Выход «Азбуки сбалансированного вкуса» стал важным событием для всей моей семьи. Теперь у меня и моих близких есть наглядное пособие, как ни в чем себе не отказывать в питании и при этом оставаться в форме. С рецептами «Азбуки сбалансированного вкуса» каждая хозяйка сможет воплотить любую кулинарную мечту!

*Венера Каммурзаева*

PRESIDENT'S TEAM

«**А**збука сбалансированного вкуса» стала моей настольной книгой. В ней собрано огромное разнообразие простых и полезных рецептов и всегда можно найти то, чем я удивлю своих близких и друзей.

*Матвеева Карпунина*

CHIEF EXECUTIVE  
PRESIDENT'S TEAM 40K  
4 БРИЛЛИАНТА

**Н**аконец-то время, проведенное на кухне, превратится в сплошное удовольствие для всей вашей семьи! Мы постарались донести до каждого, что еда может быть не только вкусной, но и полезной для здоровья. Приглашайте друзей и знакомых, удивляйте и радуйте их! Наслаждайтесь каждым рецептом и живите долго и счастливо!

*Лана Толгоденбанк*

CHAIRMAN'S CLUB 30K  
6 БРИЛЛИАНТОВ



АРТЕМ ЛОСЕВ

**В**сем привет! Я Артем Лосев, и я шеф-повар. Я готовлю и создаю блюда для ресторанов «Горыныч» и Mushrooms, а теперь — еще и для кулинарной книги Herbalife Nutrition. Я рад, что у меня есть возможность стать частью этого мира вкусных и сбалансированных рецептов, которые разработали настоящие профессионалы в области правильного питания. Это настоящее открытие, которое позволит пересмотреть свое отношение к ЗОЖ и еде! Я считаю, что нужно всегда пробовать что-то новое, что делаю и сам, постоянно путешествуя и вдохновляясь новыми сочетаниями вкусов и блюд. Поэтому сейчас я хочу позвать и вас в наше кулинарное путешествие, в котором можно питаться изысканно и разнообразно, не боясь при этом за свою фигуру. Herbalife Nutrition дал возможность взглянуть на продукты под совершенно другим углом и оценить их функциональность: всего за несколько минут можно приготовить блюда под стать ресторанному меню. Быть шеф-поваром на собственной кухне не так уж и сложно!

*Попробуйте и вы!*



# СОДЕРЖАНИЕ

## КОКТЕЙЛИ И НАПИТКИ

Шейк «Оранжевое настроение»	10
Жизнь в шоколаде	12
Витаминный бум	14
Ванильная тыква	16
Сладкая клюква	18
Крепкий орешек	20
Виноградная лоза	22
Груша в шоколаде	24
Мятный шоколад	26
Полезный микс	28
Палитра вкусов	30
Вкус заката	32
Вечерний пурпур	34
Зеленый смузи	36
Розовый фламинго	38
Мохито	40
Клюквенный бриз	42
Напиток «Мятный огурец»	44
Заряд бодрости	46
Малиновый закат	48
Сладкий ноябрь	50

## ПУДИНГИ И СЛОЕННЫЕ ЙОГУРТЫ

Персиковая фантазия	54
Фруктово-ореховый йогурт	56
Гармония вкусов	58
Ужин при свечах	60

Утро в кофейне	62
Заводной апельсин	64
Десерт «Вишенка»	66
Десерт «Фруктовый микс»	68
Грибной пудинг	70
Десерт «Спелый гранат»	72

## СУПЫ

Крем-суп из шампиньонов	76
Гаспачо	78
Морской бриз с кальмарами	80
Вечерняя окрошка	82
Томатный суп с чипсом из маракуйи	84
Грибной крем-суп	86
Борщ	88

## ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Креветки на подушечке	92
Овощная запеканка	94
Драники из кабачков	96
Блинный рулет с тунцом	98
Курочка с зеленью в лаваше	100
Ленивые беляши	102
Роллы «Вегетарианские»	104
Роллы «Весенний перекус»	106
Армянская лепешка с зеленью	108
Пицца по-турецки	110
Пицца с курицей и грибами	112
Мини-пицца «Бонджорно»	114

Паста «Итальянские каникулы»	116
Мини-фриттаты «Сиеста»	118
Лазанья	120
Домашние пельмени	122
Вареники с грибами	124
Вареники с вишней	126
Кнедлики с клубникой	128
Томатные шарики	130

## СЫТНАЯ ВЫПЕЧКА

Пирожки с курицей по-домашнему	134
Пирожки с семгой	136
Пирожки с грибами	138
Овощные кексы	140
Томатный хлеб	142
Рыбная запеканка	144
Запеканка «Творожное чудо»	146
Вафли с сыром	148
Вафли со шпинатом	150
Запеканка «Творожная клюква»	152

## СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

Творожная запеканка «Зебра»	156
Яблочно-лимонный чизкейк	158
Пасхальный кулич	160
Пряный яблочный пирог	162
Рулет «Клубничный твист»	164
Маковый рулет	166
Кексы «Абрикосовое настроение»	168
Капкейки с клубничным кремом	170
Шоколадные маффины	172
Торт «Ягодный сюрприз»	174

Торт «Прага»	176
Классические блины	178
Сырники с грушей	180
Блины со сгущенкой	182
Классические вафли	184

## ДЕСЕРТЫ И СЛАДОСТИ

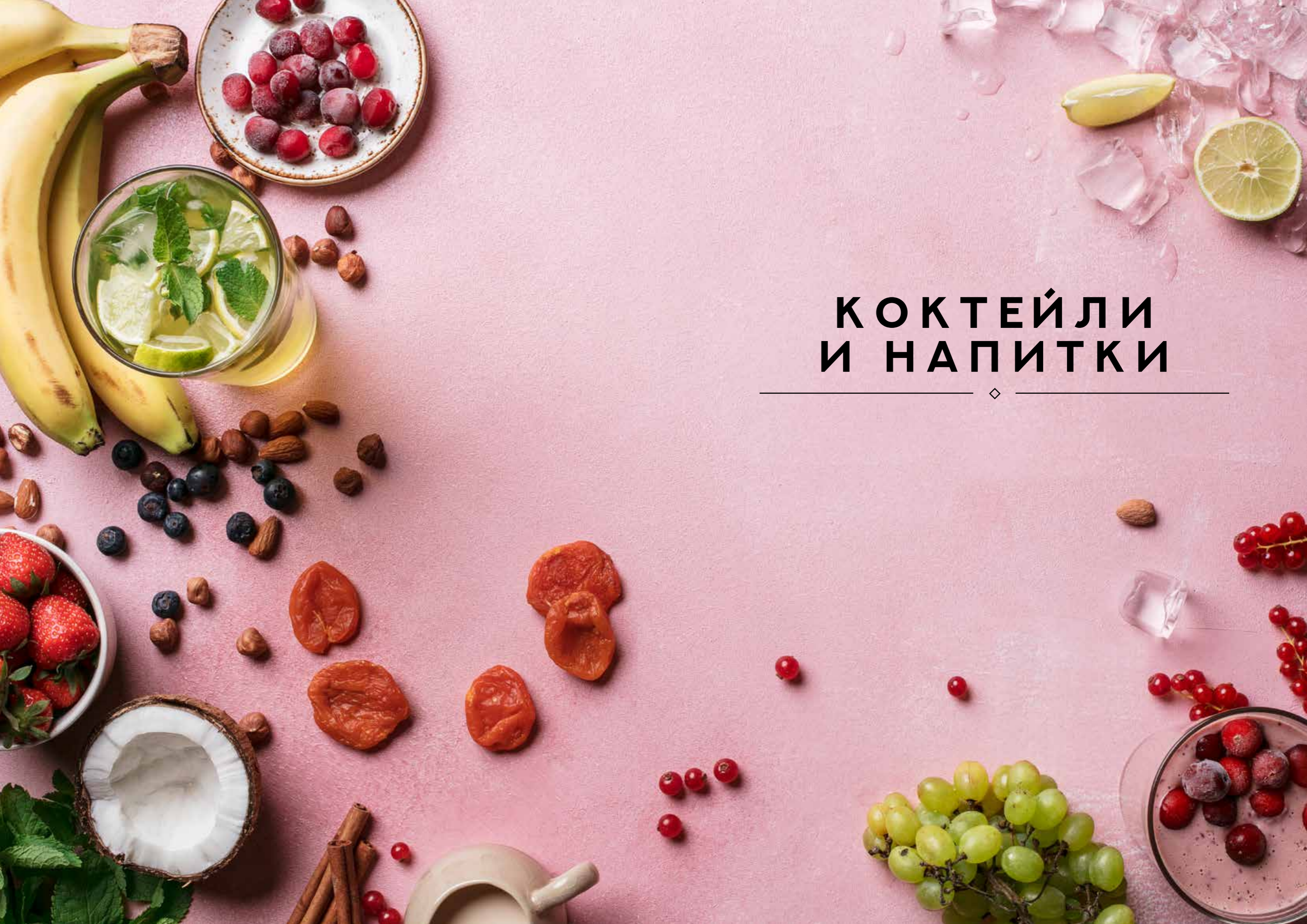
Конфеты «Трюфель»	188
Конфеты «Идеальный перекус»	190
Конфеты «Горький шоколад»	192
Трюфели «Ванильный орех»	194
Баунти	196
Банановые канапе	198
Творожные рулетики	200
Пирожное «Картошка»	202
Шоколадный рожок	204
Тарталетки с кремом	206
Десерт «Сладость в радость»	208
Желейный торт «Изумруд»	210
Нежный муссовый торт	212
Торт «Молокао»	214
Мороженое «Фруктовый шоколад»	216
Банановое крем-брюле	218
Мороженое «Ягодный йогурт»	220

**СВОЙСТВА ПРОДУКТА МОГУТ МЕНЯТЬСЯ  
В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЕ  
БУДЕТ ОТЛИЧНО ОТ СПОСОБА, УКАЗАННОГО  
НА ЭТИКЕТКЕ.**

**РАСЧЕТ КАЛОРИЙ В КАЖДОМ РЕЦЕПТЕ  
ПРОИЗВОДИТСЯ  
ДЛЯ ВСЕГО ГОТОВОГО БЛЮДА.**

# КОКТЕЙЛИ И НАПИТКИ

---



# ШЕЙК «ОРАНЖЕВОЕ НАСТРОЕНИЕ»

2 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «КАПУЧИНО» — 1,5 М. Л.

ФОРМУЛА 1 «ПИНА КОЛАДА» — 1,5 М. Л.

ВОДА — 300 МЛ

МОРКОВЬ ЗАМОРОЖЕННАЯ — 0,5 ЧАШКИ (60 Г)

БАНАН ЗАМОРОЖЕННЫЙ — ПОЛОВИНА (60 Г)

В блендер налить 150–200 мл воды и засыпать морковь с бананом. Взбить все это до однородного состояния. Добавить Формулу 1, взбить и, не выключая блендер, через верхнее отверстие налить оставшуюся воду. Взбивать 1-1,5 минуты. Перелить в стакан.



460  
грамм

226,2  
ккал

17,9 г  
белков

3,7 г  
жиров

28,4 г  
углеводов



# 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) — 300 МЛ

Смешать все ингредиенты.  
Перелить в стакан. Украсить трубочкой.

351  
грамм

192,5  
ккал

24,5 г  
белков

4,7 г  
жиров

9,6 г  
углеводов



# ВИТАМИННЫЙ БУМ

2 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК АЛОЭ — 1 КОЛПАЧОК  
КОМПЛЕКС ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН — 1 М. Л.  
ФОРМУЛА 1 «ДЫНЯ» — 2 М. Л.  
АНАНАС — 150 Г  
ЛАЙМ — 1 ШТ.  
СЕЛЬДЕРЕЙ СТЕБЕЛЬ — 20 Г  
КИВИ ЗЕЛЕНое — 2 ШТ.  
ШПИНАТ СВЕЖИЙ (ИЛИ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫЙ) — 40 Г  
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ — 1 ШТ.  
ЛЕД — 30 Г  
ВОДА — 100 МЛ

Киви очистить от кожицы, лайм очистить от кожицы. Все продукты переложить в блендер и измельчить. Лед моментально охладит напиток и сохранит цвет ярко зеленым. А если есть немного времени, то шпинат можно буквально на 5 секунд поместить в кипящую воду, тогда напиток будет более ярким.

647  
грамм

272  
ккал

14,4 г  
белков

2,1 г  
жиров

45 г  
углеводов



# ВАНИЛЬНАЯ ТЫКВА

1 ПОРЦИЯ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ВАНИЛЬ» — 3 М. Л.

ФОРМУЛА 3 — 1 М. Л.

МОЛОКО 1,5 % — 100 МЛ

ТЫКВА — 40 Г

ГРУША — 50 Г

ВОДА — 100 МЛ

Сырую тыкву натереть на терке.  
Добавить все ингредиенты в блендер, взбивать в течение 1 минуты.  
Перелить в стакан, украсить дроблеными орехами или тыквой.



335  
грамм

243,7  
ккал

25 г  
белков

4,5 г  
жиров

27,8 г  
углеводов



# СЛАДКАЯ КЛЮКВА

2 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» — 2 М. Л.  
ФОРМУЛА 1 «ПИНА КОЛАДА» — 2 М. Л.  
ФОРМУЛА 3 — 1 М. Л.  
РЯЖЕНКА 2,5 % — 250 МЛ  
ВОДА — 150 МЛ  
ЗАМОРОЖЕННАЯ КЛЮКВА — 100 Г

Взбить все ингредиенты в блендере до однородной массы.  
Дать настояться 5 минут. После этого взбить повторно. Налить в стакан.  
Пить желательно холодным. Можно украсить листиком мяты.

558  
грамм

368  
ккал

32,8 г  
белков

10,8 г  
жиров

32,7 г  
углеводов

# КРЕПКИЙ ОРЕШЕК

1 ПОРЦИЯ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ВАНИЛЬ» — 3 М. Л.

ФОРМУЛА 3 — 1 М. Л.

АБРИКОС (ИЛИ КУРАГА) — 3 ШТ. (90 Г)

КЛУБНИКА — 60 Г

ВОДА — 200 МЛ

ОРЕХИ ДЛЯ УКРАШЕНИЯ — 15 Г

Удалить хвостики клубники.

Добавить все ингредиенты в блендер, взбивать в течение 1 минуты.

Перелить в стакан, украсить дроблеными орехами.



410  
грамм

329,8  
ккал

25,1 г  
белков

12,8 г  
жиров

28,2 г  
углеводов



20



21

# ВИНОГРАДНАЯ ЛОЗА

1 ПОРЦИЯ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ВАНИЛЬ» — 2 М. Л.

СОК ВИНОГРАДНЫЙ — 100 МЛ

ВОДА — 50 МЛ

ВИНОГРАД — 100 Г

ЛЕД — 3 КУБИКА (45 Г)

МЯТА — ПО ВКУСУ

Взбить все ингредиенты блендером. Перелить в стакан.  
Украсить свежей зеленью.

326  
грамм

216,4  
ккал

12,1 г  
белков

1,8 г  
жиров

40,8 г  
углеводов



# ГРУША В ШОКОЛАДЕ

1 ПОРЦИЯ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» — 2 М. Л.

ФОРМУЛА 3 — 2 М. Л.

ГРУША — 100-120 Г

РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК АЛОЭ — 1 КОЛПАЧОК

ВОДА — 200 МЛ

КОРИЦА — ПО ВКУСУ

Грушу помыть, удалить семечки, нарезать. Добавить остальные ингредиенты, взбить в течение 30 секунд в блендере. Перелить коктейль в стакан, украсить ломтиком груши.

365  
грамм

201,9  
ккал

19,6 г  
белков

3,6 г  
жиров

23,8 г  
углеводов

# МЯТНЫЙ ШОКОЛАД

1 ПОРЦИЯ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» — 2 М. Л.

ФОРМУЛА 3 — 2 М. Л.

МОЛОКО 1,5 % — 100 МЛ

ВОДА — 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



# ПОЛЕЗНЫЙ МИКС

1 ПОРЦИЯ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 3 М. Л.

ОГУРЕЦ — 1 ШТ. (80 Г)

ПЕТРУШКА — 2 ВЕТОЧКИ (5 Г)

СОК ЛИМОНА — 1/4 ЛИМОНА (5 Г)

УКРОП — 2 ВЕТОЧКИ (5 Г)

ЛЕД — 2 КУБИКА (30 Г)

ВОДА — 100 МЛ

Взбить все ингредиенты блендером.

Перелить в стакан.

Украсить свежей зеленью.



251  
грамм

110,1  
ккал

10,9 г  
белков

0,7 г  
жиров

13,7 г  
углеводов





# ПАЛИТРА ВКУСОВ

1 ПОРЦИЯ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 3 М. Л.

ФОРМУЛА 1 «ДЫНЯ» — 1 М. Л.

МОЛОКО 1,5 % — 200 МЛ

ГРЕЙПФРУТ — 1/2 ШТ. (120 Г)

ТВОРОГ ЗЕРНЕНый 0 % — 2 СТ. Л. (40 Г)

Грейпфрут почистить и разделить на сегменты. Перемешать с остальными ингредиентами. Взбить в блендере в течение 1 минуты. Перелить в бокал и украсить долькой грейпфрута.

399  
грамм

292,2  
ккал

28 г  
белков

4,3 г  
жиров

33,3 г  
углеводов

# ВКУС ЗАКАТА

1 ПОРЦИЯ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 3 М. Л.  
МОРКОВЬ — 100 Г  
АПЕЛЬСИН — 1 ШТ.  
МОЛОКО 1,5 % — 50 МЛ  
ВОДА — 100 МЛ

С апельсина снять эконожкой цедру (пару ломтиков для украшения).  
Далее выдавить из него сок (60 мл). Натереть морковь на терке.  
В стакан для блендера добавить сок, воду, морковь, молоко  
и Формулу 1 «Вечерний коктейль», хорошо взбить в блендере.  
Перелить коктейль в стакан и украсить цедрой.

336  
грамм

168,6  
ккал

13,2 г  
белков

1,6 г  
жиров

24,7 г  
углеводов

# ВЕЧЕРНИЙ ПУРПУР

1 ПОРЦИЯ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 2 М. Л.  
КРЫЖОВНИК — 100 Г  
ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА — 50 Г  
ВОДА — 50 МЛ  
МЕД (ПО ВКУСУ) — 15 МЛ (1 Ч. Л.)  
БАЗИЛИК, МЯТА НА УКРАШЕНИЕ — 2 ЛИСТИКА

Добавить все ингредиенты в блендер, взбивать в течение 1 минуты.

Перелить в стакан.

Украсить листочками мяты и базилика.

236  
грамм

176,7  
ккал

7,9 г  
белков

0,8 г  
жиров

35,1 г  
углеводов



# ЗЕЛЕНЫЙ СМУЗИ

2 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 3 М. Л.  
ШПИНАТ СВЕЖИЙ ИЛИ МОРОЖЕНЫЙ — 60 Г  
БАНАН СВЕЖИЙ ИЛИ МОРОЖЕНЫЙ — 1/2 ШТ. (60 Г)  
МОЛОКО 1,5 % — 50 МЛ  
МЯТА — 5-6 ЛИСТИКОВ  
ОРЕХИ ЛЮБЫЕ — 30 Г  
ВОДА — 100 МЛ

Все ингредиенты взбить в блендере в течение 1 минуты,  
готовую массу перелить в стакан, украсить мятой и орешками.

336  
грамм

386,3  
ккал

19 г  
белков

21,3 г  
жиров

30,1 г  
углеводов



# РОЗОВЫЙ ФЛАМИНГО

2 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 3 М. Л.

СВЕКЛА ЗАПЕЧЕННАЯ — 1 ШТ. (100 Г)

АПЕЛЬСИН — 1 ШТ. (60 Г)

ВОДА — 100 МЛ

МЯТА — ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

Свеклу завернуть в фольгу и запечь в духовке при 180 градусах до тех пор, пока нож не будет свободно входить в нее. Затем очистить и нарезать кубиками. Из апельсина выжать сок любым удобным способом. В блендер добавить свеклу и сок, взбить до гладкой структуры. Добавить «Вечерний коктейль» и взбивать еще 1-1,5 минуты.

Украсить мятой. Перелить в стакан.



286  
грамм

163,6  
ккал

12,3 г  
белков

0,7 г  
жиров

26,3 г  
углеводов



# МОХИТО

1 ПОРЦИЯ

*ингредиенты*

ЛИФТОФФ СО ВКУСОМ ЛИМОНА — 1 ШТ.

НАЙТВОРКС — 1 М.Л.

ЛИМОН ИЛИ ЛАЙМ — ДОЛЬКИ

МЯТА — ВЕТОЧКА

ЛЕД — КУБИК

ГОРЯЧАЯ ВОДА — 223 МЛ

Лимон и веточки мяты залить горячей водой, но не выше 50 градусов.

Оставить остывать и настаиваться на 1-2 часа.

Добавить все вышеперечисленные ингредиенты.

Украсить листиками мяты.

288  
грамм

17,1  
ккал

0,6 г  
белков

0 г  
жиров

3,4 г  
углеводов



# КЛЮКВЕННЫЙ БРИЗ

3 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК — 1 М. Л.

ВОДА — 1 Л

РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК АЛОЭ «КЛЮКВА» — 9 КОЛПАЧКОВ

КЛЮКВА — 4 СТ. Л. (60 Г)

Две столовые ложки ягод клюквы (или брусники) размять и положить в кувшин. Добавить остальные ингредиенты и две столовые ложки целых ягод. Перемешать.

1112  
грамм

41,6  
ккал

0,8 г  
белков

0,6 г  
жиров

6,4 г  
углеводов



42



43



# НАПИТОК «МЯТНЫЙ ОГУРЕЦ»

3 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ВОДА — 1,5 Л  
ВЕТЧКА МЯТЫ — 6 ЛИСТИКОВ  
ОГУРЕЦ (ПОЛОВИНА) — 50 Г  
ЛИМОН — 40 Г  
РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК АЛОЭ — 9 КОЛПАЧКОВ

Огурцы и лимоны нарезать кружочками. Добавить все ингредиенты в кувшин, залить водой и перемешать.



1640  
грамм

28,3  
ккал

1,3 г  
белков

0,4 г  
жиров

4,5 г  
углеводов





# ЗАРЯД БОДРОСТИ

1 ПОРЦИЯ

*ингредиенты*

ТРАВЯНОЙ НАПИТОК «ЛИМОН» — 1/2 Ч. Л.

ГОРЯЧАЯ ВОДА — 250 МЛ

СОК ЯБЛОКА/АНАНАСА — 125 МЛ

ЛЕД — 20 Г

МЯТА И ДОЛЬКИ — ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

Разместить Травяной Напиток в воде, добавить сок.  
Размешать. Добавить лед и украсить.



376  
грамм

56  
ккал

0,5 г  
белков

0,5 г  
жиров

13,2 г  
углеводов



# МАЛИНОВЫЙ ЗАКАТ

1 ПОРЦИЯ

*ингредиенты*

ТРАВЯНОЙ НАПИТОК «КЛАССИЧЕСКИЙ» — 1/2 Ч. Л.

ГОРЯЧАЯ ВОДА — 250 МЛ

МАЛИНА — 15 Г

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА — 20 Г

КОРИЦА — 4 Г

Размешать Травяной Напиток в воде, добавить ягоды и корицу.  
Подавать горячим.

290  
грамм

29,6  
ккал

0,5 г  
белков

0,3 г  
жиров

6,8 г  
углеводов

# СЛАДКИЙ НОВАБРЬ

1 ПОРЦИЯ

*ингредиенты*

РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК АЛОЭ «КЛЮКВА» — 1/2 Ч. Л.

ТРАВЯНОЙ НАПИТОК «ЛИМОН» — 1/2 Ч. Л.

ЯБЛОКО — 20 Г

ГВОЗДИКА — 3-5 БУТОНОВ

КЛЮКВА — 15 Г

КОРИЦА — 1 ПАЛОЧКА (1 ЩЕПОТКА)

ВОДА — 200 МЛ

МЯТА — 2-3 ЛИСТИКА

МЕД — ПО ВКУСУ

Заварить в теплой воде Травяной Напиток, далее залить Растительный Напиток Алоэ «Клюква». Добавить ломтик яблока, гвоздику, мяту и дать постоять. Тем временем растолочь клюкву. После добавить клюкву и корицу в напиток. Чтобы сделать напиток немного слаще, можно добавить меда.



247  
грамм

37,8  
ккал

0,6 г  
белков

0,7 г  
жиров

8,7 г  
углеводов



# ПУДИНГИ И СЛОЕННЫЕ ЙОГУРТЫ

---



# ПЕРСИКОВАЯ ФАНТАЗИЯ

2 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» — 3 М. Л.  
ФОРМУЛА 3 — 2 М. Л.  
ПЕРСИК (ПОЛОВИНА) — 100 Г  
БАНАН (ПОЛОВИНА) — 50 Г  
ВОДА — 150 МЛ  
КОКОСОВАЯ СТРУЖКА — ЩЕПОТКА

Нарезать фрукты мелкими кубиками, смешать и положить на дно.  
Подогреть воду до 70 градусов, налить в блендер и добавить Формулу 1.  
Взбить, добавить Формулу 3 и взбить еще раз.  
Полученную массу выложить в емкость к фруктам.  
Поставить в холодильник на 30 минут, достать и украсить кокосовой стружкой.

353  
грамм

299,9  
ккал

25,5 г  
белков

5,9 г  
жиров

35,6 г  
углеводов

# ФРУКТОВО-ОРЕХОВЫЙ ЙОГУРТ

2 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

КОКТЕЙЛЬ Н24 «ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛЫ» — 2 М. Л.  
ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ 2 % — 100 МЛ  
РЯЖЕНКА 2,5 % — 100 МЛ  
ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ (ИЛИ ЛЮБЫЕ) — 40 Г  
АПЕЛЬСИН ИЛИ ГРУША (ПОЛОВИНА) — 100 Г

Коктейль Н24 «Восстановление силы» смешать с ряженкой.  
Орешки измельчить, из апельсина вырезать мякоть.  
На дно выложить половину ряженки, орешков и половину апельсина.  
Затем выложить весь йогурт, опять орешки, апельсин, ряженку.  
Украсить орешками.

360  
грамм

487,6  
ккал

24,2 г  
белков

31,4 г  
жиров

28,5 г  
углеводов



**Совет от Артема Лосева:** для более яркого вкуса орехи можно предварительно обжарить на сухой сковороде или в духовке. Важно после обжарки орехи хорошо охладить.



# ГАРМОНИЯ ВКУСОВ

2 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «КАПУЧИНО» — 3 М. Л.

ФОРМУЛА 1 «ВАНИЛЬ» — 3 М. Л.

ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ 2 % — 375 МЛ

Йогурт разделить пополам, в каждую часть добавить Формулу 1 и хорошо перемешать. В стакан выложить сначала слой с капучино, дать застыть в морозилке минут 20. Затем выложить слой йогурта с ванилью и снова на 20 минут убрать в морозилку. После выложить слой йогурта с капучино и опять на 20 минут убрать в морозилку.

Для более интересного внешнего вида и формы йогурта при подаче можно первый слой выложить, держа стакан под углом и так же дать застыть, далее выложить второй слой. Украсить по желанию.

453  
грамм

517,5  
ккал

47,6 г  
белков

14,4 г  
жиров

45,1 г  
углеводов

# УЖИН ПРИ СВЕЧАХ

1 ПОРЦИЯ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» — 1 М. Л.  
ФОРМУЛА 1 «КЛУБНИКА» — 1 М. Л.  
ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 1 М. Л.  
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ — 120 Г  
КУНЖУТ — 2 Г  
ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ 2,5 % — 200 МЛ

Йогурт разделить на три части (две по 50 мл и одну 100 мл). Смешать большую часть (100 мл) с Формулой 1 «Вечерний коктейль» и выложить 2 ст. л. на дно высокого стакана. Следующую часть йогурта (50 мл) смешать с Формулой 1 «Шоколад» и выложить 2 ст. л. вторым слоем. Третьим слоем укладываем ягоды.

После этого снова слой с Формулой 1 «Вечерний коктейль». Далее смешать оставшуюся часть йогурта с Формулой 1 «Клубника» и выложить 2 ст. л. поверх. Затем слой ягод. В этой последовательности чередовать ингредиенты до верха стакана, не перемешивая их. Поставить в холодильник на 2 часа.

Готовый десерт посыпать кунжутом.

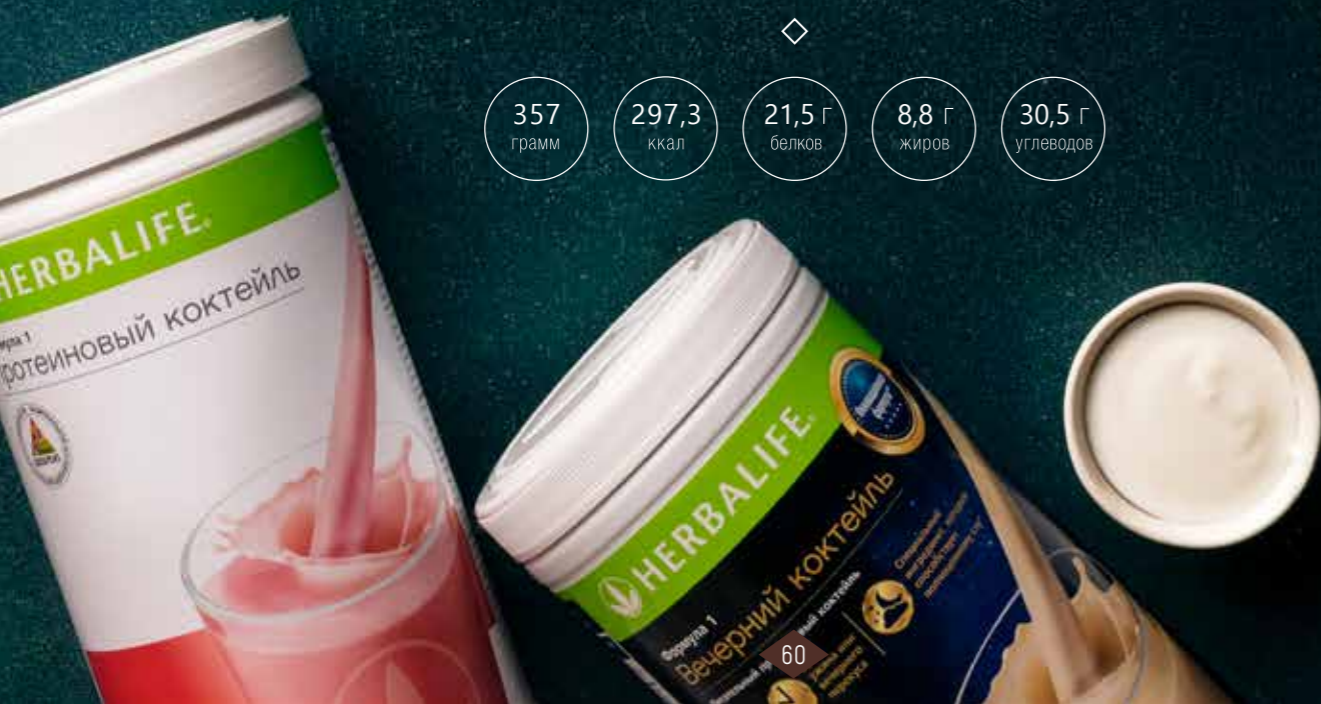
357  
грамм

297,3  
ккал

21,5 г  
белков

8,8 г  
жиров

30,5 г  
углеводов





# УТРО В КОФЕЙНЕ

2 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ» — 6 М. Л.

ФОРМУЛА 1 «КРЕМ-БРЮЛЕ» — 2 М. Л.

ФОРМУЛА 1 «КАПУЧИНО» — 2 М. Л.

МОЛОКО 0 % — 150 МЛ

ВОДА — 200 МЛ

Вылить молоко и горячую воду в чашу блендера.  
Добавить все вкусы Формулы 1, взбить в блендере 1,5 минуты.  
Оставить на пару минут и снова взбить.  
Разлить по формам и убрать в холодильник на 2 часа.



480  
грамм

506,5  
ккал

53 г  
белков

12,2 г  
жиров

37,2 г  
углеводов



# ЗАВОДНОЙ АПЕЛЬСИН

1 ПОРЦИЯ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» — 2 М. Л.

ФОРМУЛА 1 «КЛУБНИКА» — 2 М. Л.

ВОДА — 40 МЛ

АПЕЛЬСИН — 1 ШТ. (180 Г)

КОРИЦА — 1/2 Ч. Л.

ЙОГУРТ 2,5 % — 170 МЛ

Разделить йогурт на 3 части. Одну смешать с Формулой 1 «Шоколад», добавить 20 мл воды, перемешать и выложить несколько ложек первым слоем в прозрачный бокал. Вторую часть смешать с водой и Формулой 1 «Клубника» и выложить немного следующим слоем. Третий слой – йогурт.

В такой последовательности чередовать слои до верха бокала. Почистить апельсин и нарезать небольшими дольками. Уложить его сверху на десерт и убрать в холодильник на 2 часа. Перед подачей посыпать корицей и украсить веточкой мяты.

445  
грамм

352,7  
ккал

27,1 г  
белков

8,8 г  
жиров

42,6 г  
углеводов

# ДЕСЕРТ «ВИШЕНКА»

2 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ОСНОВА: ФОРМУЛА 1 «ВАНИЛЬ» — 2 М. Л.

ФОРМУЛА 1 «КЛУБНИКА» — 3 М. Л.

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ» — 2 М. Л.

ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК — 2 М. Л.

ТВОРОГ 0 % — 200 Г

ВОДА — 150 МЛ

СОУС: ВИШНЯ СВЕЖАЯ (ИЛИ СВЕЖЕМОРОЖЕНАЯ) — 100 Г

ФОРМУЛА 1 «КЛУБНИКА» — 1,5 М. Л.

Смешать творог и воду и разделить на три части. Первую смешать с частью Формулы 1 «Клубника» (2 м. л.) и выложить на дно прозрачного стакана.

Вторую часть смешать с Формулой 1 «Шоколадное печенье»

и Овсяно-яблочным напитком и выложить следующим слоем. Для третьего слоя смешать оставшуюся творожную массу с Формулой 1 «Ваниль». Поставить получившийся десерт в холодильник на час. За это время приготовить соус из Формулы 1 «Клубника» (1 м. л.) и вишни. Немного прогреть его в сотейнике, охладить и полить десерт перед подачей.

575  
грамм

616,6  
ккал

80,3 г  
белков

8,2 г  
жиров

51,5 г  
углеводов

# ДЕСЕРТ «ФРУКТОВЫЙ МИКС»

1 ПОРЦИЯ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ВАНИЛЬ» — 2 М. Л.

РЯЖЕНКА 2,5 % — 200 МЛ

ВОДА — 50 МЛ

БАНАН — 1/2 ШТ. (50 Г)

ГРУША — 1 ШТ. (50 Г)

МАЛИНА — 150 Г

Нарезать грушу и банан ломтиками и выложить в прозрачный бокал.  
Приготовить смесь из ряженки, воды и Формулы 1 «Ваниль».  
Залить получившейся смесью фрукты. Готовый десерт украсить свежей малиной и ломтиками груши.



526  
грамм

340,5  
ккал

19 г  
белков

7,7 г  
жиров

46,8 г  
углеводов



# ГРИБНОЙ ПУДИНГ

2 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 3 М. Л.

ФОРМУЛА 3 — 1 М. Л.

ВОДА — 300 МЛ

СЛИВКИ 11 % — 50 МЛ

ШАМПИньОНЫ — 200 Г

СОЛЬ, СПЕЦИИ — ПО ВКУСУ

НА УКРАШЕНИЕ:

ШАМПИньОНЫ — 30 Г

ЛУК РЕПЧАТЫЙ — 10 Г

СОЛЬ И ПЕРЕЦ — ПО ВКУСУ

Грибы отварить, остудить до 40 градусов. Взбить в пюре, добавить сливки, Формулу 1 «Вечерний коктейль» и Формулу 3, соль, специи и взбивать 1 минуту. Дать постоять 3 минуты, взбить еще раз 30 секунд. Разлить по формам, поставить в холодильник на 2-3 часа, не накрывая крышкой.

**На украшение:** шампиньоны и лук нарезать кубиками, обжарить на смазанной маслом сковороде до золотистого цвета, при обжарке добавить соль и перец по вкусу. Обжаренные и остывшие грибы с луком выложить на застывший пудинг.

622  
грамм

247,3  
ккал

26,3 г  
белков

8,7 г  
жиров

14 г  
углеводов

# ДЕСЕРТ «СПЕЛЫЙ ГРАНАТ»

1 ПОРЦИЯ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ПИНА КОЛАДА» — 2 М. Л.

КЕФИР 1 % — 50 МЛ

РЯЖЕНКА 2,5 % — 100 МЛ

СОК ГРАНАТА — 50 МЛ

ЗЕРНА ГРАНАТА — 50 Г

КЕДРОВЫЕ ОРЕШКИ — 10 Г

Гранат разделить на зерна. Зерна смешать с кефиром, сок граната смешать с Формулой 1. Готовую смесь сока и «Пина колада» выложить на дно формы, сверху выложить смесь кефира с зернами граната, убрать в холодильник на час. Украсить кедровыми орешками.



286  
грамм

295  
ккал

17,5 г  
белков

10,2 г  
жиров

32,7 г  
углеводов





# СУПЫ

# КРЕМ-СУП ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

2 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 3 М. Л.  
ФОРМУЛА 3 — 1 М. Л.  
ШАМПИНЬОНЫ — 200 Г  
МОЛОКО 2,5 % — 250 МЛ  
ВОДА — 100 МЛ  
ЛУК РЕПЧАТЫЙ — 40 Г  
СОЛЬ, ПЕРЕЦ — ПО ВКУСУ

Взбить в блендере Формулу 1 «Вечерний коктейль», Формулу 3 и молоко. На антипригарной сковороде без добавления масла обжарить мелко нарезанные лук и грибы. Добавить в блендер. Еще раз взбить и посолить/поперчить. Украсить веточкой укропа.

622  
грамм

320,8  
ккал

31,2 г  
белков

9,1 г  
жиров

26,9 г  
углеводов



76



**Совет от Артема Лосева:** лук нужно обжаривать на антипригарной сковороде без масла, на небольшом огне, а после добавить шампиньоны. Важно, чтобы сковорода была большой и шампиньоны были размещены на ее поверхности равномерно.



77



# ГАСПАЧО

3 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 2 М. Л.  
ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ HERBALIFE — 1 М. Л.  
ПОМИДОР — 3 ШТ. (360 Г)  
ОГУРЕЦ — 1 ШТ. (90 Г)  
ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ — 1 ШТ. (200 Г)  
ЛУК РЕПЧАТЫЙ — 1/4 ШТ. (25 Г)  
ЧЕСНОК — 2 ЗУБЧИКА (10 Г)  
ЛУК ЗЕЛЕНый — 2 ПЕРА (15 Г)  
ПЕТРУШКА — 2 ВЕТОЧКИ (10 Г)  
ОЛИВКОВОЕ МАСЛО — 1 Ч. Л.  
СОЛЬ, КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ — ПО ВКУСУ  
ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС — ПО ЖЕЛАНИЮ

Помидоры, 1/2 очищенного огурца, репчатый лук, чеснок и сладкий перец нарезать произвольно крупными кусочками. Погружным блендером измельчить до пюреобразного состояния. В овощную смесь добавить «Вечерний коктейль» и еще раз взбить. Если суп получается слишком густой, добавить 50 мл воды. Оставшийся огурец нарезать мелкими кубиками, добавить к мелко нарезанным петрушке и зеленому луку. Добавить оливковое масло, соль, перец и все перемешать. Вылить суп в тарелку и приправить огурцом с зеленью.

745  
грамм

321  
ккал

17,5 г  
белков

6,6 г  
жиров

45,9 г  
углеводов



# МОРСКОЙ БРИЗ С КАЛЬМАРАМИ

2 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФИЛЕ КАЛЬМАРА — 100–150 Г  
МАСЛО ОЛИВКОВОЕ — 1 Ч. Л.  
ЧЕСНОК — 1 ЗУБЧИК  
ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ HERBALIFE — 2,5 М. Л.  
ВОДА ГОРЯЧАЯ — 200 МЛ  
УКРОП, ПЕТРУШКА, БАЗИЛИК — ПО ВКУСУ

Широким ножом раздавить чеснок. Положить на сковородку, слегка обжарить на оливковом масле и убрать, но не выбрасывать. На ту же сковороду выложить кольцами нарезанное филе кальмара и обжарить 1-2 минуты. Приготовить классическим способом Томатный суп с базиликом Herbalife. В тарелку выложить филе, мелко нарезанный обжаренный чеснок, укроп, петрушку и залить томатным супом. Украсить веточкой базилика.

411  
грамм

308,8  
ккал

36,3 г  
белков

9,8 г  
жиров

19,9 г  
углеводов



# ВЕЧЕРНЯЯ ОКРОШКА

1 ПОРЦИЯ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 3 М. Л.  
ВОДА — 200 МЛ  
ФОРМУЛА 3 — 1 М. Л.  
ОГУРЕЦ — 100 Г  
УКРОП, ПЕТРУШКА, ЛУК ЗЕЛЕНЬ — 15 Г  
КЕФИР 1 % — 200 МЛ  
СОЛЬ, ПЕРЕЦ — ПО ВКУСУ  
ГОРЧИЦА/ХРЕН — ПО ЖЕЛАНИЮ

Огурец натереть на терке. Смешать с рубленой зеленью и горчицей.  
Воду, кефир и Формулу 1 «Вечерний коктейль» смешать,  
залить овощную массу, перемешать.  
Добавить соль, перец по вкусу.

547  
грамм

218,3  
ккал

21,8 г  
белков

3 г  
жиров

22,5 г  
углеводов



82



83

# ТОМАТНЫЙ СУП С ЧИПСОМ ИЗ МАРАКУЙИ

1 ПОРЦИЯ

*ингредиенты*

ЧИПС: ФОРМУЛА 1 «МАРАКУЙЯ» — 2 М. Л.

ВОДА — 50 МЛ

ОСНОВА: ВОДА — 100 МЛ

ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ HERBALIFE — 2 М. Л.

КЛУБНИКА — 30 Г

**Для чипса:** смешать воду и Формулу 1, вылить на тарелку с пергаментом и поместить в микроволновку на 2 минуты. Готовить до хрустящего состояния. Готовый чипс поломать на кусочки.

**Для основы:** в чашу блендера влить горячую воду, смесь для супа и 20 г клубники. Взбить и вылить в тарелку. Оставшуюся клубнику порезать кубиком и добавить в суп. На края выложить кусочки чипса. Украсить базиликом.

232  
грамм

188,8  
ккал

15,9 г  
белков

2,4 г  
жиров

24,4 г  
углеводов

# ГРИБНОЙ КРЕМ-СУП

4 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ HERBALIFE — 3 М. Л.  
ФОРМУЛА 3 — 1 М. Л.  
ШАМПИньОНЫ — 200 Г  
ЧЕСНОК — 2 ЗУБЧИКА  
ПЕТРУШКА — 4 ВЕТОЧКИ  
ЛУК РЕПЧАТЫЙ — 1/2 ШТ.  
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ — 10 МЛ  
СОЛЬ, ПЕРЕЦ — ПО ВКУСУ

Обжарить шампиньоны на сухой сковородке, затем, когда сок выпарится, добавить масло. Нарезать лук и чеснок, обжарить их. Готовить Томатный суп с базиликом Herbalife по рецепту. Добавить в него обжаренные овощи и измельченную петрушку. Взбить в миксере. Подавать с веточкой петрушки и красиво обжаренными шампиньонами.

332  
грамм

336,7  
ккал

23,8 г  
белков

13,4 г  
жиров

27,3 г  
углеводов

# БОРЩ

2 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ HERBALIFE — 2 М. Л.

КОЛЬРАБИ — 10 ШТ.

ФИЛЕ КУРИНОГО БЕДРА — 100 Г

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ — 100 Г

СВЕКЛА — 100 Г

ВОДА — 500 МЛ

ЗЕЛЕНЬ, ПРИПРАВЫ, СОЛЬ — ПО ВКУСУ

Все овощи нарезать мелким кубиком, примерно 0,5–0,7 см. Филе куриного бедра тоже нарезать кубиком. Зелень мелко покрошить. Все овощи и филе залить холодной водой. Варить 30 минут до готовности. В конце приготовления сделать заправку. Смешать Томатный суп с базиликом Herbalife с небольшим количеством воды. Перемешать с супом. Посолить и украсить свежей зеленью.

926  
грамм


332,8  
ккал

25,6 г  
белков

9,4 г  
жиров

36,8 г  
углеводов





# ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

---

# КРЕВЕТКИ НА ПОДУШЕЧКЕ

4-5 ПОРЦИЙ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 3 — 2 М. Л.  
ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 3 М. Л.  
ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК — 3 М. Л.  
ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ HERBALIFE — 1 М. Л.  
ЦВЕТНАЯ КАПУСТА — 550 Г (1 КОЧАН)  
ЯЙЦО — 5 ШТ.  
ОЧИЩЕННЫЕ КРЕВЕТКИ — 400 Г (1 ПАКЕТ)  
ВОДА — 200 МЛ  
СОЛЬ — ПО ВКУСУ

Креветки обжарить на растительном масле в течение 30 секунд с каждой стороны с добавлением соли. Капусту помыть, разрезать на мелкие соцветия 1-1,5 см, отварить 2 минуты до полуготовности. Остальные ингредиенты смешать в отдельной посуде. Креветки, капусту сложить в посуду для запекания и залить приготовленной смесью. Затем поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 15-20 минут.

1497  
грамм

1064  
ккал

128 г  
белков

37,4 г  
жиров

51 г  
углеводов



# ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА

3-4 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

КАБАЧОК — 2 ШТ. (360 Г)

МОРКОВЬ — 3 ШТ. (120 Г)

ПОМИДОР — 1 ШТ. (120 Г)

СОУС: СЛИВКИ 10 % — 150 Г

МОЛОКО 2,5 % — 100 Г

ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ HERBALIFE — 3 М. Л.

ФОРМУЛА 3 — 2 М. Л.

ЯЙЦА — 3 ШТ.

ЧЕСНОК — 2 ЗУБЧИКА

СОЛЬ, ПЕРЕЦ — ПО ВКУСУ

Морковь и кабачок порезать на ленты с помощью экономки. Нарезать помидор на мелкие кубики. Положить помидор на дно формы. Сверху уложить перпендикулярно дну скрученные рулетики из овощей. Смешать ингредиенты для соуса. Чеснок измельчить, добавить в соус и залить им овощи.

Поставить в разогретую до 160 градусов духовку на 40 минут.

Готовое блюдо украсить перьями зеленого лука.

1073  
грамм

821,7  
ккал

52,2 г  
белков

38,6 г  
жиров

61,8 г  
углеводов



**Совет от Артема Лосева:** 1. Кабачок нужно выбирать небольшого размера, чтобы он был плотный внутри и без крупных семян. 2. Для приготовления соуса удобнее использовать ручной блендер – однородная масса получится быстрее.



# ДРАНИКИ ИЗ КАБАЧКОВ

2-3 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 2 М. Л.

ФОРМУЛА 3 — 2 М. Л.

ЯЙЦО — 1 ШТ.

КАБАЧОК СРЕДНИЙ — 220 Г

СОУС: РЯЖЕНКА 2,5 % — 50 МЛ

ФОРМУЛА 3 — 1 М. Л.

ОГУРЕЦ СРЕДНИЙ — 1 ШТ.

ЧЕСНОК СУХОЙ, СОЛЬ — ПО ВКУСУ

Кабачок натереть на терке, чуть посолить, отжать и смешать со всеми ингредиентами до однородной массы. Смазать сковородку маслом, выпекать с обеих сторон до готовности по 2-3 минуты с каждой стороны.

Для соуса огурец натереть на терке, добавить Формулу 3 и смешать с ряженкой и специями.

450  
грамм

315,5  
ккал

32 г  
белков

9,3 г  
жиров

22,6 г  
углеводов



# БЛИННЫЙ РУЛЕТ С ТУНЦОМ

5 ПОРЦИЙ

*ингредиенты*

БЛИНЧИКИ: МОЛОКО 2,5 % — 150 МЛ  
ЯЙЦО — 2 ШТ.

ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 2 М. Л.

ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ HERBALIFE — 1 М. Л.

ФОРМУЛА 3 — 1 М. Л.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО — 1 Ч. Л.

НАЧИНКА: ТВОРОГ 5 % — 100 Г

ТУНЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ — 100 Г

ЧЕСНОК — 1 ЗУБЧИК

ФОРМУЛА 3 — 1 М. Л.

ОГУРЕЦ — 40 Г

Смешиваем ингредиенты для теста. На смазанной маслом сковородке выпекать блинчики. Тунец и творог размять вилкой, чеснок измельчить, огурец нарезать соломкой, все смешать. Положить в блинчик, скатать в рулет.

551  
грамм

677,3  
ккал

76,3 г  
белков

28,4 г  
жиров

25,3 г  
углеводов



# КУРОЧКА С ЗЕЛЕНЬЮ В ЛАВАШЕ

4 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ТЕСТО: ЯЙЦО — 2 ШТ.

ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 9 М. Л.

ФОРМУЛА 3 — 2 М. Л.

СОУС: СМЕТАНА 10 % — 2 СТ. Л. (30 Г)

ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ HERBALIFE — 2 М. Л.

НАЧИНКА: КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕНОЕ — 200 Г

ОГУРЕЦ — 1 ШТ. (80 Г)

ПОМИДОР — 1 ШТ. (120 Г)

КАПУСТА СВЕЖАЯ — 50 Г

ЗЕЛЕНЬ, ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ — ПО ВКУСУ

Добавляем в яйца просеянный через сито «Вечерний коктейль» и Формулу 3.

Тщательно перемешать. Поделить на 4 части. Раскатать каждую часть в лаваш, используя на подпыл Формулу 3. Жарить на сковороде до золотистой корочки с каждой стороны. Дать остыть и слегка сбрызнуть водой. Замешать соус, смазать каждый лаваш. Тушеное куриное филе и остальные ингредиенты нарезать и выложить на лаваш. Скрутить и положить на гриль [время приготовления на гриле 1-2 минуты].

706  
грамм

976,5  
ккал

124 г  
белков

25,3 г  
жиров

55 г  
углеводов

100



# ЛЕНИВЫЕ БЕЛЯШИ

4 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 3 — 5 М. Л.

ФАРШ (КУРИНЫЙ ИЛИ ПОСТНЫЙ ГОВЯЖИЙ) — 300 Г

ЯЙЦО — 4 ШТ.

СМЕТАНА 15 % — 5 СТ. Л. (75 Г)

ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ HERBALIFE — 4 М. Л.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО — 2 СТ. Л.

СОЛЬ, ПЕРЕЦ — ПО ВКУСУ

ЛУК ЗЕЛЕНый, ПЕТРУШКА — ПО ВКУСУ

Взбить яйца и сметану, добавить Формулу 3 и Томатный суп с базиликом Herbalife, все перемешать. Добавить фарш, соль, перец, нарезанную зелень и опять перемешать. Запекать на медленном огне с двух сторон: по 3-4 минуты с каждой стороны до румяного цвета.

696  
грамм

1363  
ккал

118 г  
белков

82,4 г  
жиров

28,6 г  
углеводов

# РОЛЛЫ «ВЕГЕТАРИАНСКИЕ»

1 ПОРЦИЯ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 3 М. Л.  
ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ HERBALIFE — 3 М. Л.  
ВОДА — 50 МЛ  
НОРИ — 1 ЛИСТ  
НАЧИНКА: УКРОП — 2 ВЕТОЧКИ  
ЗЕЛЕНЬ ЛУК — 1 СТЕБЕЛЬ  
БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ — 1 ШТ. (50 Г)  
ОГУРЕЦ — 1 ШТ. (50 Г)

Смешать Томатный суп с базиликом Herbalife, воду и «Вечерний коктейль». Огурец натереть на терке или мелко порезать и смешать с этой массой. Смочить лист нори водой и тонким слоем распределить получившуюся массу на половину листа. Посыпать измельченную зелень и нарезанный тонкими полосками болгарский перец. Скрутить ролл и разрезать его на части толщиной 1,5-2 см.

237  
грамм

253,7  
ккал

20,9 г  
белков

1,8 г  
жиров

34,6 г  
углеводов



# РОЛЛЫ «ВЕСЕННИЙ ПЕРЕКУС»

1 ПОРЦИЯ

*ингредиенты*

ГРЕЧЕСКИЙ ЙОГУРТ — 3 СТ. Л. (45 Г)  
ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 3 М. Л.  
ФОРМУЛА 3 — 2 М. Л.  
КУРКУМА — 1/4 Ч. Л.  
СЛАДКАЯ ПАПРИКА — 1/4 Ч. Л.  
ГОРЧИЦА СТОЛОВАЯ — 1/4 Ч. Л.  
ЧЕСНОК ИЗМЕЛЬЧЕННЫЙ — 1 ЗУБЧИК  
УКРОП ИЗМЕЛЬЧЕННЫЙ — 2 ВЕТОЧКИ  
ОГУРЕЦ ДЛИННЫЙ — 1/2 ШТ. (100 Г)  
ПОМИДОР ЧЕРРИ — 2 ШТ. (40Г)

Ножом-экономкой нарезать огурец тонкими пластинками. Чеснок и укроп измельчить и смешать со всеми остальными ингредиентами, кроме огурца и помидора черри. Намазать приготовленную смесь на пластинки огурца и свернуть в небольшие рулеты. Зафиксировать роллы зубочисткой. Помидоры черри разрезать на 4 части и украсить роллы перед подачей.

241  
грамм

212,6  
ккал

24,2 г  
белков

3,1 г  
жиров

19,1 г  
углеводов



# АРМЯНСКАЯ ЛЕПЕШКА С ЗЕЛЕНЬЮ

6–9 ПОРЦИЙ

*ингредиенты*

ТЕСТО: ФОРМУЛА 3 — 3 М. Л.  
ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 20 М. Л.

СОЛЬ — 1 Ч. Л.

ЯЙЦО — 1 ШТ.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО — 3 СТ. Л.

ВОДА — 150 МЛ

НАЧИНКА: ПЕТРУШКА — 1 ПУЧОК (15 Г)

ЗЕЛЕНЬ ЛУК — 1 ПУЧОК (15 Г)

РУКОЛА — 1 ПУЧОК (15 Г)

УКРОП — 1 ПУЧОК (15 Г)

КИНЗА — 1 ПУЧОК (15 Г)

МЯТА — 1 ПУЧОК (15 Г)

ЛУК РЕПЧАТЫЙ — 1/2 ШТ.

СОЛЬ, ЧЕРНЫЙ И КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ — ПО ВКУСУ

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО — 4 СТ. Л. (40–50 Г)

СОК ЛИМОНА — 1/2 ШТ. (30 МЛ)

Смешать ингредиенты для теста, сформировать шарик, накрыть пленкой и оставить отдохнуть. Нарезать зелень, перемешать все ингредиенты для начинки. Поделить тесто на 6–9 частей. Раскатать каждую часть в лепешку.

В середину положить начинку, скрепить концы и жарить с двух сторон без масла (по 1 минуте с каждой стороны).



626  
грамм

1460  
ккал

91,8 г  
белков

81,2 г  
жиров

80,5 г  
углеводов



108

109





# ПИЦЦА ПО-ТУРЕЦКИ

6 ПОРЦИЙ

*ингредиенты*

НАЧИНКА: ФИЛЕ КУРИНОЕ — 300 Г  
ТОМАТНАЯ ПАСТА — 2 СТ. Л. (40 Г)

ПОМИДОР — 1 ШТ. (120 Г)

ЛИМОН — 1 ШТ.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ — 1 ШТ. (60 Г)

ПЕТРУШКА — 2 ВЕТОЧКИ (10 Г)

СОЛЬ — 2 Ч. Л.

ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ — 1/2 Ч. Л.

ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ — 1/4 Ч. Л.

ТЕСТО: ЯЙЦО — 2 ШТ.

ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ HERBALIFE — 6 М. Л.

ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ — 1/4 Ч. Л.

ФОРМУЛА 3 — 2 М. Л. + НА ПОДПЫЛ

**Начинка:** смешать куриное филе, томатную пасту, мелко нарезанные помидор, луковицу и петрушку. Добавить соль, красный и черный перец. Тщательно перемешать. **Тесто:** в смесь из Формулы 3 и Томатного супа Herbalife добавить яйца и перемешать до однородной массы. Тонко раскатать тесто, используя вместо муки 1/2 ч. л. Формулы 3. Равномерно распределить начинку по получившейся основе и выпекать в духовке 15 минут при 220 градусах. Готовую пиццу сбрызнуть лимонным соком и посыпать свежей зеленью.

799  
грамм

918,2  
ккал

115 г  
белков

18,7 г  
жиров

59,1 г  
углеводов

# ПИЦЦА С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

4 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ОСНОВА: ТВОРОГ 1,8 % — 100 Г  
ЯЙЦО — 1 ШТ.

РАЗРЫХЛИТЕЛЬ — 1 Ч. Л.

ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 4 М. Л.

СОЛЬ — ЩЕПОТКА

СОУС: СМЕТАНА 10 % — 2 СТ. Л. (30 Г)

ГОРЧИЦА — 1/2 Ч. Л. (5-7 Г)

СОЛЬ — ЩЕПОТКА

НАЧИНКА: СУШЕННЫЕ ГРИБЫ — 100 Г

КУРИНОЕ МЯСО ОТВАРНОЕ — 100 Г

ЛУК — 1/2 ШТ. (40 Г)

ПОМИДОР — 1 ШТ. (120 Г)

ТВЕРДЫЙ СЫР — 50 Г

Смешать ингредиенты для теста, выложить на противень. Выпекать 15 минут при 180 градусах. Смешать ингредиенты для соуса. Куриное филе порезать соломкой и припустить в кипятке 2-3 минуты. Смазать корж соусом, выложить ингредиенты начинки, сверху посыпать тертым сыром. Запекать, пока сыр не подрумянится, 5-7 минут на верхнем уровне.



642  
грамм

1030  
ккал

115 г  
белков

44,8 г  
жиров

39,6 г  
углеводов



# МИНИ-ПИЦЦА «БОНДЖОРНО»

2 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

яйцо — 1 шт.

ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ HERBALIFE — 1 М. Л.  
ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 2 М. Л. + НА ПОДПЫЛ  
ТУНЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ — 30 Г  
СЫР — 30 Г  
ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ — 4 ШТ.

Смешать яйцо, Томатный суп с базиликом Herbalife и «Вечерний коктейль». Полученное тесто равномерно распределить на плоской тарелке. Поместить в микроволновку на максимальную мощность на 1 минуту. На готовую основу выложить тунец, нарезанные пополам помидоры, посыпать сыром. Допечь в микроволновке еще 1 минуту.

225  
грамм

302  
ккал

28,8 г  
белков

14,4 г  
жиров

15,8 г  
углеводов



# ПАСТА «ИТАЛЬЯНСКИЕ КАНИКУЛЫ»

4 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ПАСТА: ФОРМУЛА 3 — 4 М. Л.

ЯЙЦО — 2 ШТ.

ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ HERBALIFE — 4 М. Л.

СОУС: СМЕТАНА 15 % — 4 СТ. Л. (60 Г)

ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ HERBALIFE — 1 М. Л.

ПРИПРАВА «ПРОВАНСКИЕ ТРАВЫ» — 1 Ч. Л.

ЛУК — 1/2 ШТ. (40 Г)

КРАСНАЯ РЫБА — 200 Г

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО — 2 Ч. Л. (10 МЛ)

СЫР — 15 Г

Смешать яйцо, Томатный суп с базиликом Herbalife и Формулу 3 до однородной массы и сформировать из нее шар. Вместо муки использовать Формулу 3 и тонко раскатать тесто. Разрезать его на маленькие квадратики. Каждому квадратику придать форму бантика. Опускать заготовки в кипящую воду на 2-3 минуты. Поджарить измельченный лук в масле, добавить к нему нарезанную рыбу, сметану, специи и Томатный суп с базиликом Herbalife. Все перемешать. Если соус густой, то добавить немного воды, в которой варилась паста. Затем добавить готовую пасту и перед подачей посыпать сыром.

528  
грамм

1014  
ккал

94,7 г  
белков

50,9 г  
жиров

38,6 г  
углеводов

# МИНИ-ФРИТТАТЫ «СИЕСТА»

4 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 2 М. Л.  
БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ — 1 ШТ. (220 Г)  
ГОРОШЕК — 200 Г  
КУКУРУЗА — 100 Г  
БРОККОЛИ — 200 Г  
ЯЙЦО — 4 ШТ.  
ФОРМУЛА 3 — 2 М. Л.  
МОЛОКО 1 % — 100 МЛ  
СОЛЬ, ПЕРЕЦ — ПО ВКУСУ

Болгарский перец нарезать мелким кубиком, брокколи разобрать на соцветия. Все овощи смешать, слегка подсолить и выложить в формочки. Взбить вместе остальные ингредиенты, залить овощи в формочках доверху. Выпекать в духовке 25 минут при температуре 180 градусов.

1069  
грамм

851,6  
ккал

69,2 г  
белков

29,5 г  
жиров

77,3 г  
углеводов



# ЛАЗАНЬЯ

4 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ТЕСТО: ФОРМУЛА 3 — 3 М. Л.  
ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ HERBALIFE — 4 М. Л.  
ЯЙЦО — 1 ШТ.

НАЧИНКА: СМЕТАНА 15 % — 4 СТ. Л. (60 Г)  
ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ HERBALIFE — 2 М. Л.  
СЫР — 50 Г

КУРИНАЯ ГРУДКА ОТВАРНАЯ — 150 Г  
ОЛИВКИ — 6 ШТ.

ПОМИДОР — 1 ШТ. (120 Г)  
СПЕЦИИ — ПО ВКУСУ

Для соуса смешать сметану и Томатный суп с базиликом Herbalife. Помидоры и оливки нарезать кружочками, куриную грудку – мелкими кубиками. Для теста смешать Формулу 3, Томатный суп с базиликом Herbalife и яйцо. Раскатать смесь и тесто выложить на дно формы для запекания. Смазать его соусом, выложить курицу и оливки. Чуть-чуть присыпать сыром. Накрыть еще одним слоем теста. Опять смазать соусом. Выложить помидоры и опять сыр. Накрыть тесто и повторить 2 раза. Всего должно быть 4 слоя теста. Верхний слой должен быть из соуса и сыра. Отправить в разогретую до 220 градусов духовку на 15 минут.

565  
грамм

894,1  
ккал

95,6 г  
белков

36,8 г  
жиров

45,9 г  
углеводов

# ДОМАШНИЕ ПЕЛЬМЕНИ

2 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ТЕСТО: ЯЙЦО — 1 ШТ.

ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 3 М. Л.

ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ HERBALIFE — 3 М. Л.

СОЛЬ — 1 Ч. Л.

ПАПРИКА, КУРКУМА, ПЕРЕЦ — ПО ВКУСУ

НАЧИНКА: КУРИНОЕ ФИЛЕ — 100 Г

ЛУК — 30 Г

СОЛЬ, СПЕЦИИ — ПО ВКУСУ

Замесить тесто, поделить его на две части. Филе и измельченный лук прокрутить через мясорубку. Раскатать одну часть теста, используя Формулу 3 вместо муки. Выложить на нее шарики начинки. Накрыть раскатанной второй частью. Разрезать на сегменты, закрыть каждый пельмень со всех сторон.

Опустить пельмени в кипящую воду и варить до готовности.

Перед подачей можно посыпать свежей зеленью.

249  
грамм

427  
ккал

48,8 г  
белков

8,9 г  
жиров

31,9 г  
углеводов

# ВАРЕНИКИ С ГРИБАМИ

2 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 3 М. Л.

ФОРМУЛА 3 — 2 М. Л.

ЯЙЦО — 1 ШТ.

НАЧИНКА: ШАМПИНЬОНЫ — 150 Г

ЛУК РЕПЧАТЫЙ — 70 Г

ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО — 1 Ч. Л. (10 МЛ)

СОЛЬ, ПЕРЕЦ — ПО ВКУСУ

**Для начинки:** грибы, лук мелко нарезать. Слегка обжарить на раскаленной сковороде с подсолнечным маслом. Подсолить и поперчить.

**Для теста:** смешать все ингредиенты. Тесто раскатать, вырезать стопкой кружочки. Выложить начинку на тесто, сверху накрыть второй формой.

Сложить пополам, сделав вареники в виде ушек или полумесяца.

Варить 2-3 минуты в горячей, слегка подсоленной воде.



323  
грамм

392,8  
ккал

34,5 г  
белков

18,7 г  
жиров

18,9 г  
углеводов





# ВАРЕНИКИ С ВИШНЕЙ

2 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ТЕСТО: ФОРМУЛА 1 «ВАНИЛЬ» — 3 М. Л.

ФОРМУЛА 3 — 2 М. Л.

ЯЙЦО — 1 ШТ.

НАЧИНКА: ВИШНЯ — 50 Г

ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК — 1 М. Л.

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ» — 1 М. Л.

СОУС: КЕФИР 1% — 30 МЛ

ФОРМУЛА 1 «ВАНИЛЬ» ИЛИ ФОРМУЛА 3 — 1 М. Л.

МЯТА — 2 ВЕТОЧКИ

Для теста смешать все ингредиенты. Раскатать в тонкий пласт, используя Формулу 3 для подпыла. Для начинки вишню, Овсяно-яблочный напиток и Формулу 1 «Шоколадное печенье» взбить блендером или порезать ножом, чтобы чувствовалась текстура вишни. Тесто раскатать, вырезать стопкой кружочки. Выложить начинку на тесто, сверху накрыть второй формой.

Сложить пополам, сделав вареники в виде ушек или полумесяца.

Варить 2-3 минуты в горячей, слегка подсоленной воде.

Для соуса: мяту мелко порезать, смешать с кефиром и Формулой 1 или Формулой 3. Кушать вареники вместе с соусом.

229  
грамм

428,3  
ккал

45,8 г  
белков

11,6 г  
жиров

31 г  
углеводов



# КНЕДЛИКИ С КЛУБНИКОЙ

3 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ТВОРОГ 1 % — 400 Г

ЯЙЦО — 1 ШТ.

ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК — 1 М. Л.

ФОРМУЛА 1 «КЛУБНИКА» — 1 М. Л.

ФОРМУЛА 1 «ВАНИЛЬ» — 2 М. Л.

ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 3 М. Л.

СОЛЬ — ПО ВКУСУ

КЛУБНИКА — 100 Г

Смешать все ингредиенты, кроме клубники. Взять кусочек массы, сформировать небольшую лепешку. В ее центр положить целую клубнику, скатать в шарик. Довести воду до кипения, слегка подсолить и опустить в нее кнедлики. Варить 3-4 минуты после закипания. Перед подачей можно полить йогуртом или сметаной.

627  
грамм

692,9  
ккал

99,7 г  
белков

13,4 г  
жиров

38,9 г  
углеводов



# ТОМАТНЫЕ ШАРИКИ

2 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ТВОРОГ РАССЫПЧАТЫЙ 1 % — 100 Г

ОГУРЕЦ — 2 ШТ. (180 Г)

ЧЕСНОК — 1 ЗУБЧИК

ЗЕЛЕНЬ — 4 ВЕТОЧКИ

КУНЖУТ И ПАПРИКА — ПО ВКУСУ

ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ HERBALIFE — 4 М. Л.

ФОРМУЛА 3 — 3 М. Л.

Измельчить зелень, мелко нарезать огурец и чеснок. Перемешать все ингредиенты. Сформировать из массы шарики и обвалить их в паприке и кунжуте. Отправляем в морозилку на 10 минут.

373  
грамм

359,7  
ккал

44,7 г  
белков

3,6 г  
жиров

33 г  
углеводов



# СЫТНАЯ ВЫПЕЧКА

---

# ПИРОЖКИ С КУРИЦЕЙ ПО-ДОМАШНЕМУ

6 ПОРЦИЙ

*ингредиенты*

ТЕСТО: ФОРМУЛА 3 — 3 М. Л.

ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 6 М. Л.

РЯЖЕНКА 2,5 % — 2 СТ. Л.

ЯЙЦА — 6 ШТ.

РАЗРЫХЛИТЕЛЬ — 1 Ч. Л. (5 Г)

ТВОРОГ 1 % — 300 Г

НАЧИНКА: ШАМПИНЬОНЫ — 200 Г

КУРИНОЕ ФИЛЕ — 1/2 ШТ. (100 Г)

ЛУК РЕПЧАТЫЙ — 1 ШТ. (80 Г)

Грибы тушить на сухой сковородке. Добавить мелко нарезанную куриную грудку с луком, посолить и поперчить по вкусу. Яйца взбить с ряженкой, добавить творог, Формулу 1 «Вечерний коктейль», разрыхлитель и Формулу 3. Полученное тесто (должно быть густым, как сметана) смешать с начинкой. Выпекать в вафельнице с насадками для сэндвичей.



1125  
грамм

1246  
ккал

160 г  
белков

46 г  
жиров

39,6 г  
углеводов

# ПИРОЖКИ С СЕМГОЙ

2 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ТЕСТО: ФОРМУЛА 3 — 5 М. Л.  
ФОРМУЛА 1 «ВАНИЛЬ» — 1 М. Л.  
ЯЙЦА — 2 ШТ.  
СМЕТАНА 15 % — 30 Г  
СОЛЬ — ПО ВКУСУ  
НАЧИНКА: СЕМГА — 60 Г  
ЛУК — 20 Г  
УКРОП — 2 ВЕТОЧКИ  
СОЛЬ — ПО ВКУСУ

Семгу, лук, укроп мелко порубить, посолить и перемешать.  
Для теста все ингредиенты перемешать миксером или венчиком.  
Заполнить силиконовые формы на 1/3 тестом, затем выложить начинку.  
Поверх начинки снова положить тесто. Запекать 15 минут при 180 градусах.

273  
грамм

497,6  
ккал

57,8 г  
белков

23,7 г  
жиров

10,2 г  
углеводов



136



137

# ПИРОЖКИ С ГРИБАМИ

2 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

НАЧИНКА: ШАМПИНЬОНЫ — 100 Г

ЛУК РЕПЧАТЫЙ — 70 Г

СОЛЬ, ПЕРЕЦ, СПЕЦИИ — ПО ВКУСУ

ТЕСТО: РЯЖЕНКА 2,5 % — 15 МЛ

ЯЙЦО — 2 ШТ.

ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 2 М. Л.

ФОРМУЛА 3 — 1 М. Л.

ТВОРОГ 2 % — 100 Г

Грибы потушить на сухой сковородке. Добавить мелко нарезанный лук, немного масла, обжарить минуты 3-4. Посолить и поперчить по вкусу. Яйца взбить с ряженкой, добавить творог, Формулу 1 «Вечерний коктейль» и Формулу 3. Полученное тесто (должно быть густым, как сметана) смешать с начинкой. Выпекать в вафельнице с насадками для сэндвичей.

**\*На заметку:** чтобы не лить масло, используйте для выпечки пергаментную бумагу / бумагу для запекания.

419  
грамм

433,1  
ккал

49,6 г  
белков

16,1 г  
жиров

19,6 г  
углеводов

# ОВОЩНЫЕ КЕКСЫ

3 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ HERBALIFE — 4 М. Л.  
БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ — 1 ШТ.  
РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК АЛОЭ — 1 КОЛПАЧОК  
УКРОП — ПУЧОК (50 Г)  
СОДА — 1/4 Ч. Л.  
ШПИНАТ — 50 Г  
ЯЙЦО — 3 ШТ.  
ТВОРОГ 1 % — 150 Г  
МОЛОКО 1,5 % — 50 МЛ

Овощи нарезать мелким кубиком. Зелень и шпинат измельчить. Творог перемешать с яйцами и молоком. Добавить Томатный суп с базиликом Herbalife. Соду погасить Растительным напитком Алоэ. Затем массу перемешать с нарезанными овощами и выложить в силиконовые формочки. Выпекать в духовке 15 минут при 180 градусах.

723  
грамм

650,6  
ккал

62,7 г  
белков

22,1 г  
жиров

43,7 г  
углеводов





# ТОМАТНЫЙ ХЛЕБ

4 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ HERBALIFE — 4 М. Л.  
ФОРМУЛА 3 — 4 М. Л.  
ЯЙЦО — 2 ШТ.  
МОЛОКО 1,5 % — 100 МЛ  
СЕМЕНА ЛЬНА — 1 Ч. Л. (10 Г)

Взбить все ингредиенты в блендере. Поставить в микроволновку на 2-2,5 минуты на самый высокий режим [в зависимости от мощности микроволновки].  
Вынуть, порезать на куски.

295  
грамм

535,9  
ккал

49,8 г  
белков

20,3 г  
жиров

33,1 г  
углеводов



# РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА

4 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 4 М. Л.  
ЯЙЦО (БЕЛОК) — 3 ШТ.  
ГОРБУША ИЛИ САЙРА (КОНСЕРВ.) — 80 Г  
СМЕТАНА 10 % — 30 Г  
ЛУК РЕПЧАТЫЙ — 40 Г  
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ — 4 МЛ  
СОЛЬ, ПЕРЕЦ — ПО ВКУСУ

Мелко нарезать луковицу и пассеровать. Отделить белки от желтков. Взбить белки с добавлением щепотки соли, добавить Формулу 1 «Вечерний коктейль», сметану, перец, приправы (по желанию). Равномерно перемешать до получения однородной массы. Выложить в форму половину теста. Выложить рыбу, перемешанную с луком. Сверху вылить вторую половину теста. Запекать в духовке 25–35 минут при температуре 180 градусов.



258  
грамм

355,3  
ккал

39,5 г  
белков

12,6 г  
жиров

19,4 г  
углеводов



# ЗАПЕКАНКА «ТВОРОЖНОЕ ЧУДО»

2 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 3 — 2 М. Л.  
ТВОРОГ 0 % — 120 Г  
ЙОГУРТ КЛАССИЧЕСКИЙ 2,5 % — 50 Г  
ГРУША — 1 ШТ.  
ЯЙЦО (БЕЛОК) — 1 ШТ.  
МЕД — 10 Г

Предварительно запечь грушу в духовке до готовности и сделать из нее пюре.

Отдельно развести Формулу 3 с йогуртом и медом. Полученную смесь перемешать с творогом. В творожную массу постепенно вмешать взбитый яичный белок. Половину полученной творожной массы выложить в посуду для запекания, затем уложить грушевое пюре и накрыть оставшейся творожной массой. Запекать в духовке 20 минут при 160 градусах.

265  
грамм

221,6  
ккал

34,3 г  
белков

2 г  
жиров

16,7 г  
углеводов



# ВАФЛИ С СЫРОМ

2-3 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

яйцо — 2 шт.

МОЛОКО 2,5 % — 100 МЛ

ТВЕРДЫЙ СЫР — 50 Г

ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 6 М. Л.

Сыр натереть на мелкой терке.

Все ингредиенты перемешать и выпекать в вафельнице.

**\*На заметку:** чтобы не лить масло, используйте для выпечки пергаментную бумагу / бумагу для запекания.

312  
грамм

592,2  
ккал

48,9 г  
белков

30,5 г  
жиров

26,9 г  
углеводов



# ВАФЛИ СО ШПИНАТОМ

2 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 3 М. Л.

ШПИНАТ С/М — 50 Г

ЯЙЦО — 3 ШТ.

СОУС: РЯЖЕНКА 2,5 % — 50 Г

ОГУРЕЦ — 50 Г

ПЕТРУШКА — 5 Г

УКРОП — 5 Г

Для теста все ингредиенты взбить блендером. Выпекать вафли 3-4 минуты в разогретой вафельнице. Для соуса огурец натереть на крупной терке, зелень мелко нарезать и смешать с остальными ингредиентами. Горячие вафли выложить на тарелку, украсить соусом и веточкой зелени.

351  
грамм

402,8  
ккал

34,5 г  
белков

20,3 г  
жиров

19,6 г  
углеводов





# ЗАПЕКАНКА «ТВОРОЖНАЯ КЛЮКВА»

3 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ВАНИЛЬ» — 3 М. Л.

ТВОРОГ 2 % — 300 Г

ЯЙЦО — 1 ШТ.

РЯЖЕНКА 2,5 % — 45 МЛ

КЛЮКВА СУШЕНАЯ — 20 Г

Все ингредиенты смешать и выложить в формочки.  
Выпекать в духовке 25 минут при температуре 200 градусов.  
При подаче можно украсить свежей клубникой.



459  
грамм

623,8  
ккал

78,8 г  
белков

15,8 г  
жиров

41,9 г  
углеводов





# СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

---



# ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА «ЗЕБРА»

5 ПОРЦИЙ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» — 4 М. Л.

ТВОРОГ 0 % — 500 Г

ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК — 2 М. Л.

ЯЙЦА — 3 ШТ.

МОЛОКО 1 % — 200 МЛ

ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 2 М. Л.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ — ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

В творог добавить Овсяно-яблочный напиток, яйца, молоко (150 мл) и «Вечерний коктейль». Хорошо перемешать. Тесто поделить приблизительно на две части. В одну добавить Формулу 1 «Шоколад», оставшееся молоко и перемешать. В форму для запекания выкладывать поочередно то белое, то коричневое тесто. Поставить в духовку на 25–30 минут при температуре 170–175 градусов.

948  
грамм

974,8  
ккал

135 г  
белков

25,5 г  
жиров

42,7 г  
углеводов



# ЯБЛОЧНО-ЛИМОННЫЙ ЧИЗКЕЙК

8 ПОРЦИЙ

*ингредиенты*

КОРЖ: ЯЙЦО — 2 ШТ.

СОДА — 1/3 Ч. Л.

РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК АЛОЭ — 1 КОЛАПАЧОК

ОРЕХИ МИНДАЛЬНЫЕ, ИЗЮМ — ПО 20 Г

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» — 5 М. Л.

МОЛОКО 1,5 % — 30 Г

НАЧИНКА: ТВОРОГ 0 % — 400 Г

ЙОГУРТ КЛАССИЧЕСКИЙ 2,5 % — 250 Г

ЛИМОН — 1 ШТ.

ЖЕЛАТИН — 10 Г

ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК — 3 М. Л.

ЯЙЦО — 2 ШТ.

Орешки и изюм измельчить, перемешать с другими ингредиентами для коржа. Выложить в форму и выпекать 10 минут при 180 градусах. Для начинки желатин замочить в холодной воде. С лимона снять цедру и выдавить сок.

Отделить белки и взбить до крепких пиков. Творог, йогурт, цедру, лимонный сок взбить блендером. Желатин отжать от лишней воды и растопить в микроволновке (10 сек.), добавить в творожную массу и перемешать.

Туда же добавить яичные белки и снова перемешать.

Мусс выложить на корж и убрать в холодильник до застывания.

1029  
грамм

1129  
ккал

130 г  
белков

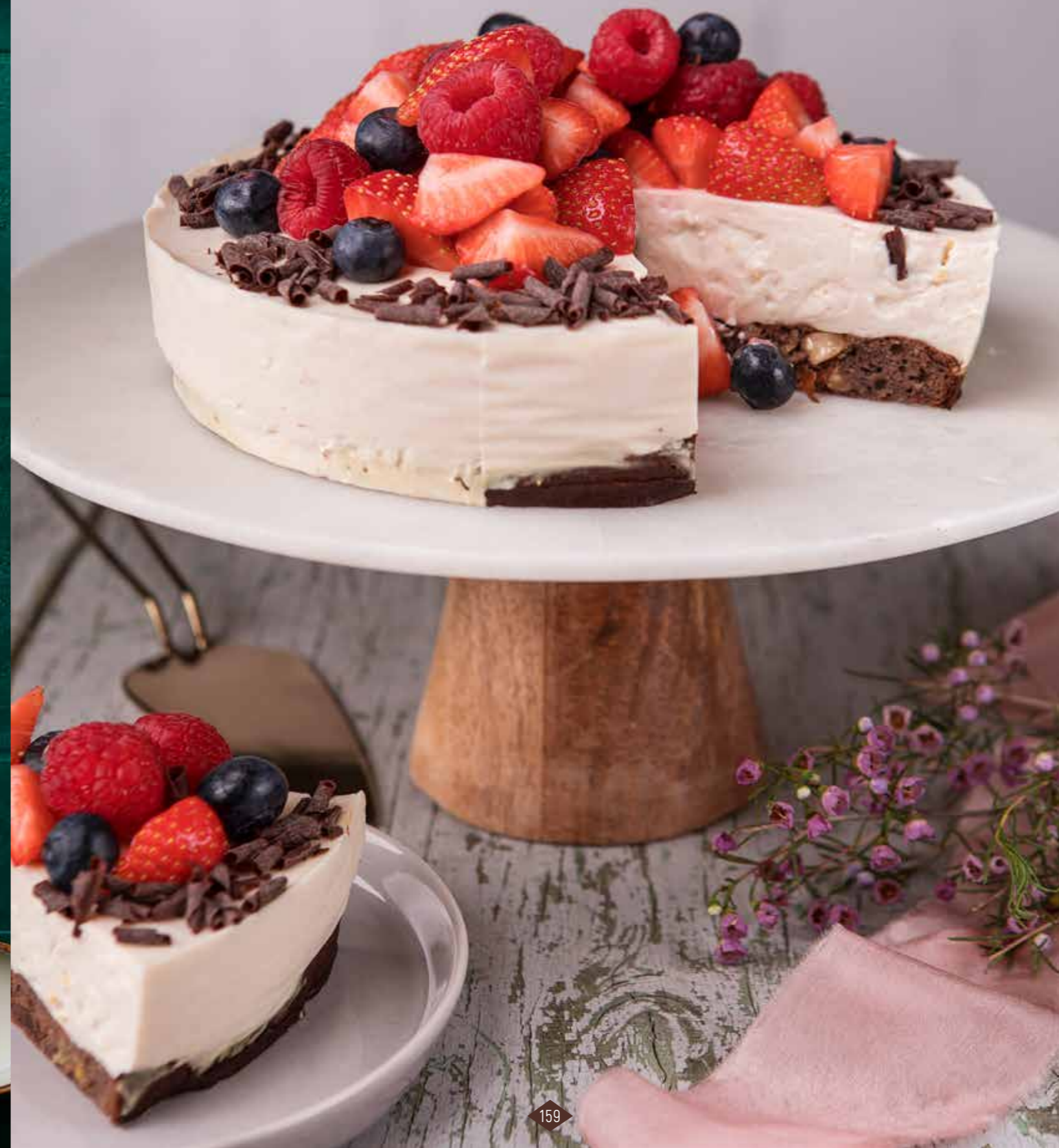
36,8 г  
жиров

60,1 г  
углеводов



**Совет от Артема Лосева:** 1. Вместо того чтобы измельчать миндальные орехи, можно взять готовую миндальную пудру.

2. Если под рукой нет блендера, творог можно протереть через мелкое сито и смешать венчиком или лопаткой с остальными ингредиентами для начинки.



# ПАСХАЛЬНЫЙ КУЛИЧ

3 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ» — 3 М. Л.

ФОРМУЛА 3 — 1 М. Л.

МОЛОКО 1,5 % — 2 СТ. Л.

ТВОРОГ 1 % — 80 Г

ЯЙЦО — 1 ШТ.

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО — 2 СТ. Л.

СОДА — 1/4 Ч. Л.

ИЗЮМ — 15 Г

ОРЕХИ — 15 Г

ЦУКАТЫ — 10 Г

СЕМЕНА МАКА — 5 Г

Смешать все ингредиенты. Разлить тесто в силиконовые формы и выпекать при 180 градусах 20–25 минут. Готовые куличи остудить. По желанию, можно полить их глазурью. Для этого 3 столовые ложки Формулы 1 «Пина колада» смешать с 60 мл. воды и выложить сверху на готовые куличи.

Дать глазури застыть перед подачей.

285  
грамм

700,2  
ккал

44,9 г  
белков

43,9 г  
жиров

29,1 г  
углеводов



# ПРЯНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

4-5 ПОРЦИЙ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ВАНИЛЬ» — 4 М. Л.  
ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК — 1 М. Л.  
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ — 150 Г  
ЯЙЦО — 2 ШТ.  
ТВОРОГ 2 % — 100 Г  
КЕФИР 1 % — 30 Г

Яйца взбить. Добавить остальные ингредиенты (кроме яблока).  
Все хорошо перемешать. Тесто налить в силиконовую форму, потом  
выложить тонко нарезанные ломтики яблока и сверху посыпать корицей.  
Выпекать в духовке 25 минут при 180 градусах.

449  
грамм

563,7  
ккал

55,6 г  
белков

18,1 г  
жиров

39,8 г  
углеводов

# РУЛЕТ «КЛУБНИЧНЫЙ ТВИСТ»

6-8 ПОРЦИЙ

*ингредиенты*

ЯЙЦО — 4 ШТ.  
ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК — 2 М. Л.  
ФОРМУЛА 1 (ЛЮБОЙ) — 6 М. Л.  
КАКАО — 10 Г (1 Ч. Л.)  
МОЛОКО 2,5 % — 100 МЛ  
КРЕМ: ТВОРОГ 0 % — 200 Г  
ФОРМУЛА 1 «КЛУБНИКА» — 2 М. Л.  
ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК — 1 М. Л.  
МОЛОКО 2,5 % — 100 МЛ  
КЛУБНИКА СВЕЖАЯ — 100 Г

Взбить яйца в пенку. Просеять Овсяно-яблочный напиток, Формулу 1 и какао, добавить в эту же емкость молоко и яйца. Перемешать венчиком (небыстро). Выложить тесто на пергамент и разровнять до 1 см. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 20 минут. Взбить крем до однородной массы.

Остывший корж выложить на пленку дном вверх, смазать кремом. Ягоды и фрукты – по желанию. Завернуть в рулет с помощью пленки.

855  
грамм

1091,8  
ккал

114,3 г  
белков

37,7 г  
жиров

64,9 г  
углеводов



# МАКОВЫЙ РУЛЕТ

4 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ТЕСТО: ЯЙЦО — 2 ШТ.

ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» — 6 М. Л.

ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК — 1 М. Л.

СОДА — 1 Ч. Л.

РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК АЛОЭ — 1 КОЛПАЧОК

НАЧИНКА: МАК — 80 Г

ФОРМУЛА 1 «ПИНА КОЛАДА» — 1 М. Л.

КУРАГА — 50 Г

Смешать все ингредиенты, погасить соду Растительным напитком Алоэ. Раскатать тесто на пленке в блин. Для начинки мак промыть, проварить 15 минут и пробить в блендере с курагой. Добавить Формулу 1 и немного воды. Масса должна быть чуть влажной. Выложить начинку на тесто, раскатать, свернуть в рулет. Нарезать на куски по 5 см и поставить в духовку, разогретую до 180 градусов на 15 минут.

329  
грамм

933  
ккал

56,3 г  
белков

52,2 г  
жиров

54,9 г  
углеводов

# КЕКСЫ «АБРИКОСОВОЕ НАСТРОЕНИЕ»

4 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 (ЛЮБОЙ ВКУС) — 3 М. Л.  
ФОРМУЛА 3 — 1 М. Л.  
ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК — 1 М. Л.  
ЯЙЦО — 1 ШТ.  
МОЛОКО 1,5 % — 50 МЛ  
ТВОРОГ 2 % — 100 Г  
АБРИКОС (КУРАГА) — 100 Г  
ЛИМОННАЯ ИЛИ АПЕЛЬСИНОВАЯ ЦЕДРА,  
ОРЕШКИ, КОРИЦА, ИЗЮМ,  
КОКОСОВАЯ СТРУЖКА — ПО ЖЕЛАНИЮ

Смешать все сухие ингредиенты: в Формулу 1 (можно использовать разные вкусы, например, «Маракуйя») добавить Формулу 3, Овсяно-яблочный напиток, творог, абрикос, нарезанный кубиками, и измельченные орехи.

Добавить молоко, еще раз хорошо перемешать.

Должна получиться густая масса.

Разложить по формочкам и выпекать при 180 градусах 20–25 минут.



357  
грамм

436,9  
ккал

49 г  
белков

11,6 г  
жиров

30,4 г  
углеводов



# КАПКЕЙКИ С КЛУБНИЧНЫМ КРЕМОМ

5 ПОРЦИЙ ПО 2 ШТ.

*ингредиенты*

ТЕСТО: ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» — 3 М. Л.

ФОРМУЛА 1 «КРЕМ-БРЮЛЕ» — 3 М. Л.

ЯЙЦО — 4 ШТ.

СОДА — 1/4 Ч. Л.

РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК АЛОЭ — 1 КОЛПАЧОК

СМЕТАНА 10 % — 2 СТ. Л.

КРЕМ: ТВОРОГ МЯГКИЙ 0 % — 300 Г

ФОРМУЛА 1 «КЛУБНИКА» — 6 М. Л.

Смешать ингредиенты для теста, погасить соду Растительным напитком Алоэ.

Наполнить формочки для кексов наполовину тестом. Отправить формочки в разогретую до 180 градусов духовку на 15 минут. Смешать все ингредиенты для крема, положить его в кондитерский мешок и украсить готовые кексы.

726  
грамм

1064  
ккал

112 г  
белков

38,9 г  
жиров

63 г  
углеводов





# ШОКОЛАДНЫЕ МАФФИНЫ

2-3 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» — 3 М. Л.

СМЕТАНА 15 % — 1 СТ. Л.

ЯЙЦО — 3 ШТ.

ОРЕХИ ГРЕЦКИЕ — 30 Г

ЧЕРНОСЛИВ — 20 Г

Чернослив и орехи измельчить, смешать с остальными ингредиентами и распределить по силиконовым формочкам. Отправить в духовку на 15 минут при 180 градусах.

274  
грамм

675,5  
ккал

40,1 г  
белков

44,5 г  
жиров

28,1 г  
углеводов





# ТОРТ «ЯГОДНЫЙ СЮРПРИЗ»

8 ПОРЦИЙ

*ингредиенты*

яйцо — 6 шт.

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» — 6 М. Л.

КРЕМ: СЛИВКИ 33 % — 250 МЛ

ФОРМУЛА 1 «ПИНА КОЛАДА» — 3 М. Л.

СВЕЖИЕ ЯГОДЫ — ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

Отделить белки от желтков. Взбить венчиком белки до густой пены. Формулу 1 «Шоколад» смешать с желтками, а после в три захода добавлять взбитые белки. Запекать в духовке при 180 градусах тонкие коржи (12–15 минут).

**Крем:** сливки взбить с Формулой 1 «Пина колада» и выложить между коржами. Сверху украсить ягодами.

697  
грамм

1750,6  
ккал

90,9 г  
белков

128,4 г  
жиров

52,2 г  
углеводов



# ТОРТ «ПРАГА»

8 ПОРЦИЙ

## ингредиенты

ТЕСТО: ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» — 12 М. Л.

ЯЙЦО — 6 ШТ.

РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК АЛОЭ — 1 КОЛАПАЧОК

КЕФИР 1 % — 30 МЛ

СОДА — 1 Ч. Л.

КРЕМ: СМЕТАНА 15 % — 250 Г

ФОРМУЛА 1 «ВАНИЛЬ» — 6 М. Л.

КРЕМ ДЛЯ ПОКРЫТИЯ: ТВОРОГ МЯГКИЙ 0 % — 200 Г

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» — 2 М. Л.

КАКАО — 5 Г

КОФЕ НАТУРАЛЬНЫЙ — 100 МЛ

КИВИ — 1 ШТ. (100 Г)

КЛУБНИКА ДЛЯ УКРАШЕНИЯ — 120 Г

Взбить яйца до пенки. Добавить к ним Формулу 1 и кефир. Погасить соду Растительным напитком Алоэ и добавить в тесто. Перемешать, выложить в форму, запекать при 180 градусах 15 минут. Дать коржу остыть, разрезать его поперек на три коржа. Сметану смешать с Формулой 1, смазать ей первый корж. Выложить сверху фрукты, накрыть вторым коржом, сверху пропитать его частью кофе – все повторить. Накрыть последним коржом. Перемешать все ингредиенты для покрытия и полностью смазать этой смесью торт. Украсить половинками клубники и убрать в холодильник на 2-3 часа.

1405  
грамм

2058  
ккал

162 г  
белков

98,1 г  
жиров

123 г  
углеводов

# КЛАССИЧЕСКИЕ БЛИНЫ

2 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ» — 2 М. Л.

ФОРМУЛА 3 — 1 М. Л.

ФОРМУЛА 1 «ВАНИЛЬ» — 3 М. Л.

МОЛОКО 1,5 % — 50 МЛ

ЯЙЦО — 3 ШТ.

СОЛЬ — ПО ВКУСУ

Отделить белки от желтков (желтки не используем).  
Белки взбить с щепоткой соли, далее аккуратно перемешать  
с остальными ингредиентами.

Запекать с двух сторон на смазанной маслом сковороде.

190  
грамм

309,9  
ккал

40,6 г  
белков

6 г  
жиров

21,9 г  
углеводов



178



179

# СЫРНИКИ С ГРУШЕЙ

4 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ВАНИЛЬ» — 2 М. Л.  
ФОРМУЛА 1 «ПИНА КОЛАДА» — 2 М. Л.  
ФОРМУЛА 1 «МАРАКУЙЯ» — 1 М. Л.  
ТВОРОГ 0 % — 300 Г  
ЯЙЦО — 2 ШТ.  
ГРУША — 1 ШТ.  
ВАНИЛИН, КОРИЦА — ПО ВКУСУ

Смешать до однородной массы творог и яйцо. Очистить грушу, удалить сердцевину, нарезать мелкими кубиками, добавить в творожную массу. Добавить «Пина колада» и «Ваниль», ванилин и корицу по вкусу. Перемешать. Раскатать «колбаску», нарезать «шайбы», сформировать сырники и обвалить в «Маракуйе». Выложить на противень и запекать 15–20 минут в предварительно разогретой до 180 градусов духовке.

525  
грамм

642,7  
ккал

90,7 г  
белков

16,2 г  
жиров

34,3 г  
углеводов

# БЛИНЫ СО СГУЩЕНКОЙ

2 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ» — 2 М. Л.

ФОРМУЛА 3 — 1 М. Л.

ФОРМУЛА 1 «ВАНИЛЬ» — 3 М. Л.

МОЛОКО 1,5 % — 50 МЛ

ЯЙЦО (БЕЛОК) — 3 ШТ.

ВОДА — 100 МЛ

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ — 10 МЛ

СОЛЬ — ПО ВКУСУ

СОУС: ФОРМУЛА 1 «КРЕМ-БРЮЛЕ» — 2 М. Л.

МОЛОКО 1,5 % — 50 МЛ

ФРУКТЫ — ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

Отделить белки от желтков. Белки взбить с солью, добавить остальные ингредиенты. Масса должна быть густая, похожа на сметану. Запекать с двух сторон по 1-1,5 минуты. **Для соуса:** смешать Формулу 1 и молоко. Подавать блинчики с соусом.

376  
грамм

511,9  
ккал

52 г  
белков

18,3 г  
жиров

34,2 г  
углеводов



# КЛАССИЧЕСКИЕ ВАФЛИ

3 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ЯЙЦО — 3 ШТ.

ФОРМУЛА 1 (ЛЮБОЙ ВКУС) — 5 М. Л.

ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК — 2 М. Л.

ВОДА — 70 МЛ

Все ингредиенты перемешать и выпекать в вафельнице.  
**\*На заметку:** предварительно смазать маслом вафельницу с помощью кисточки.

314  
грамм

524,5  
ккал

48,9 г  
белков

22,1 г  
жиров

26,7 г  
углеводов



184



185



# ДЕСЕРТЫ И СЛАДОСТИ



# КОНФЕТЫ «ТРЮФЕЛЬ»

4 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

КОКТЕЙЛЬ H24 «ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛЫ» — 6 М. Л.

ВОДА — 40 МЛ

МИНДАЛЬ — 50 Г

КАКАО — ДЛЯ ПОСЫПКИ

Орехи измельчить до мелкой крупки в блендере. Добавить Коктейль H24 «Восстановление силы» и воду. Все смешать до загустения. Скатать тесто в шарики и обвалить в какао.



160  
грамм

587,9  
ккал

41,7 г  
белков

32,5 г  
жиров

32,9 г  
углеводов





# КОНФЕТЫ «ИДЕАЛЬНЫЙ ПЕРЕКУС»

3 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «КРЕМ-БРЮЛЕ» — 4 М. Л.

ФОРМУЛА 1 «КАПУЧИНО» — 1 М. Л.

МОЛОКО 1,5 % — 50 МЛ

ФОРМУЛА 3 — 1 М. Л.

Смешать ингредиенты в плотное тесто. Скатать в колбаску и разделить на части. Из каждой части слепить шарик. В качестве посыпки можно использовать Формулу 1 с любым вкусом, какао, кунжут, овсяные хлопья.

121  
грамм

277,5  
ккал

31,5 г  
белков

5,55 г  
жиров

25,1 г  
углеводов



190



191

# КОНФЕТЫ «ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД»

4 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 3 — 2 М. Л.  
ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» — 3 М. Л.  
МОЛОКО 1,5 % — 50 МЛ  
КАКАО — ДЛЯ ПОСЫПКИ

Смешать Формулу 1 и Формулу 3 с молоком до однородной густой шоколадной массы. Сформировать шарики и обвалить их в какао порошке. Поставить конфеты в холодильник на несколько часов или на ночь.

101  
грамм

215  
ккал

25 г  
белков

5,1 г  
жиров

15,6 г  
углеводов



# ТРЮФЕЛИ «ВАНИЛЬНЫЙ ОРЕХ»

7 ПОРЦИЙ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ВАНИЛЬ» — 5 М. Л.  
ШОКОЛАД ГОРЬКИЙ (72 %) — 100 Г  
МОЛОКО 1,5 % — 150 Г  
ОРЕХИ ГРЕЦКИЕ — 3 СТ. Л.

Растворить шоколад в молоке и остудить в течение 5 минут. Добавить Формулу 1 и 2 ст. л. грецких орехов, перемешать. Поставить в холодильник до полного охлаждения на 2 часа. Из 1 ст. л. готовой смеси скатать шарик, обвалить в грецких орехах. Повторить со всей массой. Грецкие орехи можно заменить на изюм.

345  
грамм

1010  
ккал

46,3 г  
белков

61,8 г  
жиров

69,1 г  
углеводов



# БАУНТИ

6 ПОРЦИЙ

*ингредиенты*

КОКОСОВОЕ МАСЛО — 10 СТ. Л. (160 Г)

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» — 4 М. Л.

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ» — 4 М. Л.

Масло чуть подтопить, смешать с Формулой 1 и залить в силиконовую форму. Охлаждать 20 минут в морозилке, потом переставить в холодильник.

264  
грамм

1808  
ккал

38 г  
белков

170 г  
жиров

27 г  
углеводов



# БАНАНОВЫЕ КАНАПЕ

10 ПОРЦИЙ ПО 2 ШТ.

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ДЫНЯ» — 1 М. Л.

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» — 1 М. Л.

ТВОРОГ МЯГКИЙ 0 % — 200 Г

ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ 2,5 % — 100 МЛ

БАНАН — 300 Г

Творог смешать с йогуртом в однородную массу и поделить на 2 части. В одну часть добавить Формулу 1 «Дыня», а в другую – Формулу 1 «Шоколад».

Перемешать. Банан нарезать шайбами 1,5-2 см, воткнуть шпажку и заморозить. Когда банан замерзнет (это примерно через 1-2 часа), достать канапе и обмакнуть в любую из глазурей. Выложить на тарелку и отправить снова в морозилку на 1-2 часа до застывания.

626  
грамм

497,5  
ккал

31,2 г  
белков

4,9 г  
жиров

81 г  
углеводов

# ТВОРОЖНЫЕ РУЛЕТКИ

4-5 ПОРЦИЙ

*ингредиенты*

СЛОЙ 1: ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» — 9 М. Л.

ВОДА — 60-70 МЛ

СЛОЙ 2: ФОРМУЛА 1 «КЛУБНИКА» — 9 М. Л.

ВОДА — 60-70 МЛ

НАЧИНКА: ТВОРОГ 1% — 60 Г

КУРАГА — 50 Г

Для слоев: коктейли Формула 1 смешать с водой, воду добавлять постепенно. Масса должна быть похожа на тесто. Каждый слой раскатать через пищевую пленку в прямоугольные пласты толщиной 3-4 мм.

Клубничный слой выложить на шоколадный. Измельчить курагу, смешать с творогом и выложить на 2/3 клубничного слоя, чуть примять руками начинку и свернуть рулет.

Готовый рулет охладить в холодильнике 1 час.

484  
грамм

1010  
ккал

102 г  
белков

19,3 г  
жиров

108 г  
углеводов



# ПИРОЖНОЕ «КАРТОШКА»

1 ПОРЦИЯ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» — 3 М. Л.  
КОКТЕЙЛЬ H24 «ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛЫ» — 1 М. Л. (10 Г)  
КАКАО — 1 Ч. Л. (5 Г)  
КЭРОБ — 1 Ч. Л. (5 Г)  
ВОДА — 50 МЛ

Все ингредиенты смешать, сформировать пирожное в виде картошки.  
При необходимости добавить немного воды.  
Готовую «картошку» охладить в течение 1-1,5 часов.

109  
грамм

210,3  
ккал

19,9 г  
белков

5 г  
жиров

22,3 г  
углеводов



# ШОКОЛАДНЫЙ РОЖОК

4 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ЯЙЦО — 3 ШТ.

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» — 5 М. Л.

ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК — 1 М. Л.

ВОДА — 50 МЛ

КРЕМ: ТВОРОГ МЯГКИЙ 0 % — 200 Г

РЯЖЕНКА 2,5 % — 1 СТ. Л.

ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК — 1/2 М. Л.

МЯТА И ЯГОДЫ — ПО ВКУСУ

**Для рожка:** смешать все ингредиенты и выпекать в вафельнице 3-4 минуты.

Затем, пока вафелька еще горячая, свернуть ее в рожок.

**Для крема:** смешать все ингредиенты для крема в однородную массу.

Если творог зернистый, то взбить его блендером. Набрать содержимое в кондитерский шприц и заполнить им рожки. Готовый рожок украсить сверху парой листиков мяты и ягодами по вкусу.

511  
грамм

593,3  
ккал

58,4 г  
белков

24,8 г  
жиров

26,4 г  
углеводов





# ТАРТАЛЕТКИ С КРЕМОМ

2 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ТЕСТО: ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» — 3 М. Л.

ФОРМУЛА 3 — 1 М. Л.

ВОДА — 20–25 МЛ

НАЧИНКА: ФОРМУЛА 1 «КЛУБНИКА» — 1 М. Л.

ФОРМУЛА 1 «ПИНА КОЛАДА» — 1 М. Л.

ФОРМУЛА 1 «ДЫНЯ» — 1 М. Л.

ВОДА — 40 МЛ

КЛУБНИКА ИЛИ ДРУГАЯ ЯГОДА ДЛЯ УКРАШЕНИЯ — 40 Г

Для тартелеток смешать все ингредиенты в однородную массу, по плотности похожую на тесто. Массу поделить на две части. Каждую часть раскатать в круг и распределить по формочке для тартелетки. Тартелетки охладить.

Для начинки смешать все продукты Herbalife с водой в массу, похожую на густой крем. Крем выложить в охлажденные тартелетки и украсить резаной клубникой.

189  
грамм

327  
ккал

34,8 г  
белков

6,4 г  
жиров

30,5 г  
углеводов

# ДЕСЕРТ «СЛАДОСТЬ В РАДОСТЬ»

4 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» — 4 М. Л.  
ЖЕЛАТИН — 15 Г  
ВОДА — 200 МЛ  
ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК — 2 М. Л.  
КЛУБНИКА — 300 Г  
ТВОРОГ 0 % — 200 Г  
МЯТА — ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

Положить желатин в воду на 20 минут. Нарезать клубнику. Взбить в блендере 200 мл воды, Формулу 1, Овсяно-яблочный напиток и творог до однородной массы. Подогреть желатин, добавить его к творожной массе и перемешать. Добавить кусочки клубники. Перелить массу в форму и поставить в холодильник на ночь для застывания. Хранить в холодильнике не более 1 суток.

786  
грамм

538,6  
ккал

67,1 г  
белков

6,4 г  
жиров

44,1 г  
углеводов

# ЙОГУРТОВЫЙ ТОРТ «ИЗУМРУД»

4-5 ПОРЦИЙ

*ингредиенты*

ПЕРВЫЙ СЛОЙ: ФОРМУЛА 1 «ВАНИЛЬ» — 2 М. Л.

ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК — 2 М. Л.

ТВОРОГ МЯГКИЙ 0 % — 160 Г

ЙОГУРТ — 36 Г

АГАР-АГАР — 5 Г

ВТОРОЙ СЛОЙ: ВОДА — 140 Г

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ» — 3 М. Л.

ФОРМУЛА 3 — 2 М. Л.

ШПИНАТ — 30 Г

АГАР-АГАР — 5 Г

УКРАШЕНИЕ: ТВОРОГ МЯГКИЙ 0 % — 60 Г

ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК — 1 М. Л.

ФОРМУЛА 1 «ВАНИЛЬ» — 1 М. Л.

**Для коржей:** замочить желатин на 10 минут в холодной воде, когда он набухнет, достать из воды и растопить в микроволновке (10 секунд). **Первый слой:** смешать все ингредиенты, добавить половину растопленного желатина. Хорошо перемешать, вылить в форму и поставить в холодильник на час. **Второй слой:** взбить ингредиенты блендером, добавить оставшийся желатин и перемешать. Готовую массу вылить на первый застывший слой и убрать в холодильник еще на час. **Украшение:** смешать все ингредиенты, при необходимости добавить воды, чтобы масса стала похожа на крем, украсить ей торт.

547

грамм

495,6

ккал

60 г

белков

7,9 г

жиров

36,6 г

углеводов



# НЕЖНЫЙ МУССОВЫЙ ТОРТ

8 ПОРЦИЙ

*ингредиенты*

ТЕСТО: ФОРМУЛА 1 «ВАНИЛЬ» — 3 М. Л.  
РАЗРЫХЛИТЕЛЬ ДЛЯ ТЕСТА — 1/2 Ч. Л.  
МОЛОКО 1,5 % — 125 МЛ  
ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК — 2 М. Л.  
ДЛЯ ПРОСЛОЙКИ: МАЛИНА — 250 Г  
АГАР-АГАР — 1/2 Ч. Л.  
ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК — 2 Ч. Л.  
МУСС: СЛИВКИ 33 % — 250 МЛ  
ЖЕЛАТИН — 10 Г  
МОЛОКО 1,5 % — 125 МЛ  
ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» — 4 М. Л.

**Для теста:** взбить яйца, добавить к ним Формулу 1, Овсяно-яблочный напиток, разрыхлитель и молоко. Перемешать, вылить в форму, выпекать при 180 градусах 15–20 минут. **Для прослойки:** малину измельчить с помощью блендера и пропустить через сито. Добавить к ней агар-агар и Овсяно-яблочный напиток. Нагреть полученную смесь до 110 градусов в духовке, залить в форму и поставить в морозилку. **Для мусса:** перемешать молоко и Формулу 1 и добавить к ним взбитые до пиков сливки. Замочить желатин, затем растопить его в микроволновке (10 секунд) и добавить в мусс.

**Затем наполнить форму:** половина мусса, наверх половина малиновой прослойки, затем еще половина мусса, корж и оставшаяся половина малиновой прослойки сверху. Отправить на ночь в морозилку. Утром торт достать из формы и поставить оттаивать в холодильник на 30–60 минут.

885  
грамм

1465  
ккал

58,6 г  
белков

95,1 г  
жиров

80 г  
углеводов

# ТОРТ «МОЛОКАО»

10 ПОРЦИЙ

*ингредиенты*

ОСНОВА: МЮСЛИ НАТУРАЛЬНЫЕ — 240 Г  
ВОДА — 100 МЛ  
ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ» — 5 М. Л.

КРЕМ:

ПЕРВЫЙ СЛОЙ: ТВОРОГ 2 % — 250 Г

ЖЕЛАТИН — 10 Г

МОЛОКО 1,5 % — 100 Г

ЙОГУРТ 2,5 % — 125 Г

ВТОРОЙ СЛОЙ: ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» — 9 М. Л.

ЖЕЛАТИН — 15 Г

ВОДА — 350 МЛ

КАКАО — 15 Г

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ — ПО ЖЕЛАНИЮ

**Основа:** смешать мюсли, воду и Формулу 1, выложить массу в форму, слегка заходя за края. Поставить в морозилку. **Первый слой:** желатин замочить в воде на 20–30 минут. Отжать его и растворить в подогретом до 50–60 градусов молоке. Добавить йогурт и творог. Перемешать до однородности и выложить на застывший корж. Убрать в холодильник. **Второй слой:** желатин замочить в 150 мл воды на 20–30 минут. Прогреть до растворения. Добавить 200 мл воды, какао и Формулу 1. Перемешать до однородности, вылить готовую массу на застывший первый слой. Убрать в холодильник на 1 час. Украсить по желанию фруктами и ягодами.

1322  
грамм

1727,2  
ккал

140 г  
белков

34,2 г  
жиров

212,8 г  
углеводов

# МОРОЖЕНОЕ «ФРУКТОВЫЙ ШОКОЛАД»

2 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

ФОРМУЛА 3 — 3 М. Л.  
НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ 2,5 % — 150 Г  
ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАД» — 2 М. Л.  
ЯБЛОКО — 60 Г

На дно специальной формы для мороженого положить кусочки фруктов.  
Йогурт и Формулу 1 перемешиваем до однородной массы.  
Выложить массу в форму. Наверх положить кусочки фруктов.  
Отправить в морозилку на 3 часа.

254  
грамм


277,7  
ккал

29 г  
белков

7,4 г  
жиров

21,6 г  
углеводов





# БАНАНОВОЕ КРЕМ-БРЮЛЕ

3 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

БАНАН — 1 ШТ. (90 Г)

ФОРМУЛА 1 «КРЕМ-БРЮЛЕ» — 6 М. Л.

ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ 2,5 % — 9 СТ. Л. (150 МЛ)

ВОДА — 70 МЛ

Смешиваем все ингредиенты в блендере.  
Выкладываем в формочки для мороженого.  
Отправляем в холодильник на 3 часа.



388  
грамм

435  
ккал

36,2 г  
белков

8,5 г  
жиров

56,2 г  
углеводов



# МОРОЖЕНОЕ «ЯГОДНЫЙ ЙОГУРТ»

3 ПОРЦИИ

*ингредиенты*

СЛИВКИ 10 % — 120 МЛ

ФОРМУЛА 1 «ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ» — 5 М. Л. (65 Г)

ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ 2,5 % — 150 МЛ

КЛУБНИКА — 90 Г

ЦУКАТЫ ИЛИ ШОКОЛАД ТЕМНЫЙ — ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

Венчиком или миксером взбить сливки, йогурт и Формулу 1.

Ягоды разложить по формочкам и залить смесью.

Отправить в морозильник на 3 часа.



425  
грамм

483  
ккал

34,1 г  
белков

22,5 г  
жиров

30,7 г  
углеводов



220



221