



Shaklee®

CERGASKAN HARI ANDA! RESIPI SIHAT YANG MENYELERAKAN

Padat dengan idea-idea yang bernutrisi dan enak
untuk menyokong transformasi pengurusan
berat badan anda.



Shaklee

Smoothie Coklat-Latte Kurma



Bahan-bahan:

3 skup Life Cinch Mixed Soy Protein
(2 Cafe Latte + 1 Coklat)

Segenggam kurma tanpa biji

1 cawan susu rendah lemak

1 cawan ais

Cara-cara:

1. Kisar semua bahan hingga halus dan sebat.
2. Sedia untuk dinikmati!



Shaklee

Roti Bakar Yogurt Magic Mocha

Bahan-bahan:

1 skup Life Cinch Mixed Soy Protein
with Chocolate/Cafe Latte Flavour

2 sudu besar yogurt

½ sudu teh ekstrak vanila

Secubit serbuk kayu manis

1 biji telur

1 keping roti mil penuh

Segenggam kacang walnut

Cara-cara:

1. Masukkan semua bahan ke dalam mangkuk adunan dan kacau sebati.
2. Tekan pada bahagian tengah roti untuk membuat “lubang berbentuk segi empat”.
3. Tuang campuran tadi ke dalam lubang roti.
4. Tabur kekacang kegemaran anda.
5. Bakar selama 10 minit pada suhu 190-200°C dan sedia untuk dinikmati.



Shaklee

Mousse Taufu Coklat Tinggi Protein

Bahan-bahan:

100g taufu lembut

2 skup Life Cinch Mixed Soy Protein
with Chocolate/Cafe Latte Flavour

5g serbuk koko

80g coklat cair

Cara-cara:

1. Masukkan semua bahan ke dalam pengisar dan kisar hingga sebat.
2. Tuang adunan ke dalam cawan kecil dan bungkus dengan pembalut makanan, bekukan selama 4 jam.
3. Tanggalkan pembalut makanan dan tabur serbuk koko di atasnya.
4. Enak dinikmati ketika sejuk!



Shaklee

Overnight Oat Beri Bercoklat

Bahan-bahan:

1 sudu besar Life Cinch Mixed Soy Protein with Chocolate/Cafe Latte Flavour (dicampur dengan 25ml air)

2 sudu besar oat

1 sudu besar kekacang
kegemaran anda

Segenggam strawberi segar

Cara-cara:

1. Lapiskan satu demi satu bahan ke dalam bekas pilihan anda. Sejukkan semalaman di dalam peti sejuk.
2. Sedia dinikmati keesokan harinya!

