



Shaklee®

# 能量满满的一天! 健康食谱

这营养充沛的美味食谱  
可助促进您体重管理的蜕变

Shaklee

# 巧克力拿铁椰枣冰沙



## 食材：

3勺Life Cinch Mixed Soy Protein  
(2 咖啡拿铁 + 1 巧克力) 口味

一把无籽椰枣

1杯低脂牛奶

1杯冰块

## 配制方法：

1. 将所有的食材放入搅拌机内搅拌均匀,直至顺滑浓郁。
2. 舒心享用!





Shaklee®

# 抹茶魔法酸奶土司

## 食材：

1勺 Life Cinch Mixed Soy Protein  
(巧克力或咖啡拿铁 口味)

2汤匙酸奶

½茶匙香草精

少许肉桂粉

1粒鸡蛋

1片全麦面包

1把核桃

## 配制方法：

1. 将所有的食材放入碗中，并搅拌均匀。
2. 在面包的中间塑造出一个“正方形的洞”。
3. 将搅拌均匀的食材铺到面包上。
4. 将您喜爱的坚果或果籽铺到面包上。
5. 以190-200°C的温度进行10分钟的烘培，即可上桌。



Shaklee

# 高蛋白巧克力 豆腐慕斯

## 食材：

100克滑豆腐

2勺 Life Cinch Mixed Soy Protein  
(巧克力或咖啡拿铁 口味)

5克可可粉

80克融化的巧克力

## 配制方法：

1. 将所有的食材放入搅拌机内搅拌至均匀顺滑。
2. 将搅拌均匀的食材倒入小杯子里，盖上保鲜膜，冷藏4个小时。
3. 去除保鲜膜，再在凝固了的甜品上洒上可可粉。
4. 冷冻上桌，口感更佳。



Shaklee

# 浆果巧克力 隔夜燕麦

## 食材：

1汤匙 Life Cinch Mixed Soy Protein  
(以巧克力或咖啡拿铁口味并加入25  
毫升清水搅拌均匀)

2汤匙燕麦

1汤匙您喜爱的坚果

一把新鲜草莓

## 配制方法：

1. 将所有的食材一层层地叠进瓶子  
里，然后放入冰箱冷藏隔夜。
2. 隔天即可舒心享用！

