



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

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！



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

1/2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。



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。



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！

