

Informações para todos os Shakes abaixo

SHAKES* | NUTRIÇÃO E SABOR COM CALORIAS CONTROLADAS

Agora você pode desfrutar de novos benefícios do Shake em uma **NOVA FÓRMULA: Vegetariana, Sem Glúten e Zero Lactose¹**.

E, tudo isso, preservando o mesmo sabor, cremosidade e composição nutricional que fazem do nosso shake o nº 1!

Sabores disponíveis com a Nova fórmula: **Doce de leite, Baunilha, Morango e Frapê de abacaxi em edição limitada.**

¹Conforme instrução de preparo com o NutreV.

Estamos em fase de transição dos produtos da linha de gerenciamento de peso (Shakes). Durante esse período, você poderá receber o produto de diferentes versões de acordo com a disponibilidade do estoque.

COMO FUNCIONA?

Nossa estratégia para o gerenciamento de peso é baseada no controle de calorias.

Para reduzir e manter o peso é preciso substituir até 2 refeições principais (café da manhã, almoço ou jantar) que têm em média 600 calorias, por 1 porção de Shake Herbalife Nutrition, nutricionalmente balanceado e de calorias controladas, resultando em um consumo calórico reduzido.

O shake F1 fornece por porção quando preparado com leite semi desnatado ou NutreV possui aproximadamente*: 210 calorias, 9 g de proteína de Alta Qualidade, 23 Vitaminas e minerais, 3 g de Fibra, 4,7 g de gorduras (somente 1,6 g do pó).

Ajuda a reduzir calorias consumidas sem reduzir o fornecimento de nutrientes essenciais. Lembre-se! A resposta de cada organismo pode ser diferente, uma vez que o metabolismo é uma característica individual.

MAIS BENEFÍCIOS

O SABOR E OS RESULTADOS INCRÍVEIS COMO SEMPRE!

- NEUTRO NÃO CONTÉM GLÚTEN
- VEGETARIANO
- ZERO LACTOSE

COMO PREPARAR

Todos os sabores com NutreV

250ml água + 2½ colheres de sopa de Shake (26g) + 2½ colheres de sopa de NutreV (32g) = Nutrientes necessários para substituir uma refeição

Todos os sabores com Leite Semidesnatado

250ml leite + 2½ colheres de sopa de Shake (26g) = Nutrientes necessários para substituir uma refeição

Abaixo é a tabela de informação nutricional dos shakes

Porção de 26g (2 1/2 colheres de sopa)

	Quantidade por porção	% VD(*)	Quantidade de 26g de pó + 250ml de leite semidesnatado	% VD(*)	Quantidade de 26g de pó + 250ml de NUTREV	% VD(*)	Quantidade por 100g
VALOR ENERGÉTICO	91 kcal = 382 kj	4 %	202 kcal = 848 kj	10 %	203 kcal = 853 kj	10 %	350 kcal = 1470 kJ
CARBOIDRATOS	9,1 g	3 %	21 g	7 %	24 g	8 %	35 g
PROTEÍNAS	10 g	13 %	18 g	24 %	19 g	26 %	38 g
GORDURAS TOTAIS	1,4 g das quais:	2 %	4,5 g das quais:	8 %	2,6 g das quais:	5 %	5,4 g das quais:
GORDURAS SATURADAS	0,5 g	2 %	2,6 g	12 %	1,0 g	4 %	1,9 g
GORDURAS TRANS	0 g	**	0 g	**	0 g	**	0 g
FIBRA ALIMENTAR	3,0 g	12 %	3,0 g	12 %	6,0 g	24 %	11 g
SÓDIO	91 mg	4 %	218 mg	9 %	216 mg	9 %	350 mg
POTÁSSIO	256 mg	**	756 mg	**	522 mg	**	985 mg
FERRO	7,1 mg	50 %	7,1 mg	50 %	9,6 mg	68 %	27 mg
CÁLCIO	104 mg	10 %	362 mg	36 %	404 mg	40 %	400 mg
FÓSFORO	168 mg	24 %	487 mg	70 %	460 mg	66 %	648 mg
IODO	48 µg	37 %	48 µg	37 %	48 µg	37 %	186 µg
MAGNÉSIO	117 mg	45 %	117 mg	45 %	161 mg	62 %	450 mg
ZINCO	2,3 mg	33 %	2,3 mg	33 %	3,7 mg	53 %	8,8 mg
SELÊNIO	19 µg	56 %	19 µg	56 %	19 µg	56 %	73 µg
COBRE	548 µg	61 %	548 µg	61 %	759 µg	84 %	2110 µg
MANGANÊS	0,46 mg	20 %	0,46 mg	20 %	0,46 mg	20 %	1,8 mg
VITAMINA A	198 µg	33 %	198 µg	33 %	310 µg	52 %	761 µg
VITAMINA C	13 mg	30 %	13 mg	30 %	20 mg	45 %	51 mg
VITAMINA D	0,82 µg	16 %	0,82 µg	16 %	1,6 µg	33 %	3,2 µg
VITAMINA E	3,4 mg	34 %	3,4 mg	34 %	5,5 mg	55 %	13 mg
TIAMINA	0,26 mg	22 %	0,26 mg	22 %	0,26 mg	22 %	1,0 mg
RIBOFLAVINA	0 mg	0 %	0,90 mg	69 %	1,1 mg	85 %	0 mg
NIACINA	3,6 mg	23 %	3,6 mg	23 %	3,6 mg	23 %	14 mg
VITAMINA B6	0,66 mg	51 %	0,66 mg	51 %	0,66 mg	51 %	2,5 mg
VITAMINA B12	0,36 µg	15 %	0,36 µg	15 %	0,36 µg	15 %	1,4 µg
ÁCIDO FÓLICO	77 µg	32 %	77 µg	32 %	96 µg	40 %	296 µg
BIOTINA	8,3 µg	28 %	8,3 µg	28 %	8,3 µg	28 %	32 µg
ÁCIDO PANTOTÊNICO	1,0 mg	20 %	1,0 mg	20 %	1,0 mg	20 %	4,0 mg

* % Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. ** Valores diários não estabelecidos.

INGREDIENTES: proteína de soja isolada, frutose, celulose, óleo vegetal de canola, cloreto de potássio, triglicerídeos de cadeia média (TCM), caseinato, inulina, fosfato de cálcio dibásico, óxido de magnésio, mix de vitaminas (maltodextrina, ácido ascórbico (vitamina C), acetato de DL-alfa-tocoferol (vitamina E), niacinamida (niacina), palmitato de retinol (vitamina A), D-pantotenato de cálcio (ácido pantotênico), cloridrato de piridoxina (vitamina B6), ácido fólico, biotina, colecalciferol (vitamina D), tiamina mononitrato e cianocobalamina (vitamina B12)), mix de minerais (maltodextrina, fumarato ferroso, iodeto de potássio, gluconato de cobre, óxido de zinco, sulfato de manganês e selenito de sódio), antiumectante dióxido de silício, emulsificante lecitina de soja, espessantes goma guar, goma xantana e carragena, aromatizante, corante sintético idêntico ao natural betacaroteno e edulcorante sucralose.

ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE SOJA E LEITE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Aqui começa a distinção dos shakes com suas respectivas receitas

Shake Baunilha Cremoso 550g

SKU 0951

Sorvete Crocante Fit

Preparamos uma receitinha de sorvete crocante e fit, para você se deliciar nos dias quentes de forma saudável e bem cremosa!!

Ingredientes

- 1 xícara de chá (240 ml) de água
- 5 colheres de sopa (64 g) de NutreV
- 7 e ½ colheres de sopa (78 g) de Shake sabor Baunilha Cremoso
- 1 xícara de chá (250 g) de banana-nanica congelada
- 6 colheres de sopa (30 g) de Protein Crunch Chocolate

Modo de preparo

1. No liquidificador, bata a água, o NutreV e o Shake sabor Baunilha Cremoso.
2. Reserve no freezer por 10 minutos.
3. Em um processador, bata a banana congelada com o creme de baunilha até obter um creme homogêneo.
4. Transfira o creme para um recipiente com tampa e deixe descansar no freezer por 30 minutos.
5. Adicione o Protein Crunch na hora de servir.

• **Rendimento:** 5 porções

Informações nutricionais (1 porção)

Calorias: 169 Kcal

Carboidratos: 24,5g

Proteínas: 14,9 g

Fibras: 4,3 g

Shake Morango Cremoso 550g

SKU 0953

Geladinho de morango

Esse geladinho de morango é muito gostoso, refrescante e já conta com a nova fórmula do Shake sabor Morango Cremoso e todos os seus benefícios!

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa (31,2 g) de Shake sabor Morango Cremoso¹
- ½ xícara (120 g) de morangos
- 1 copo (170 g) de iogurte natural desnatado
- 3 colheres de sopa (15 g) de Protein Crunch²

Modo de preparo:

1. Bata em um liquidificador o Shake Morango Cremoso, os morangos, o iogurte e reserve.
2. Separe 6 forminhas de silicone e forre-as com o Protein Crunch.
3. Em seguida, despeje a mistura de morango e leve ao congelador por 6 horas.

Rendimento: 6 porções

Informação nutricional: 1 porção

Calorias: 42,8 kcal

Carboidratos: 5g

Proteínas: 4,8 g

Fibras: 1,1 g

Shake Banana Caramelizada 550g

SKU 326K

RECEITA

Smoothie de Banana

Ingredientes:

- 2 colheres e ½ (sopa- 26g) de Shake banana caramelizada
- 2 colheres e ½ (sopa- 32g) de NutreV
- 250 ml de água
- 1 banana
- 1 colher (chá-3,5g) de sementes de chia

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

Shake Cafe Cremoso 550g

SKU 023K

RECEITA

Shake Mocaccino frio

- 2e ½ colheres de sopa de Shake Café Cremoso;
- 250 ml de leite semidesnatado frio
- Café torrado e moído
- Água quente

Modo de preparo: Coe o café utilizando água quente nas proporções indicadas na embalagem. Não adicione açúcar e deixe esfriar. Disponha o café frio em formas de gelo e leve ao freezer por duas horas ou até que tenha congelado. Bata o shake e o leite no liquidificador. Adicione três cubos de café congelado no copo e sirva a seguir.

Valor energético: 207kcal

Shake Chocolate Sensation 550g

SKU 3144

RECEITA

Bolo Vulcão FIT

- - - 3 ovos (135g)
 - 1 xícara (240ml) de água
 - 4 colheres de sopa (40g) de farinha de coco
 - 6 colheres de sopa (76,8g) de **NutreV**¹
 - 6 colheres de sopa (62,4g) de **Shake sabor Chocolate Sensation**²
 - 1 ½ colher de sopa (30g) de óleo de coco
 - 2 colheres de sopa (20g) de fermento químico

Para a calda

- ½ xícara de água (120ml)
- 7 medidas (79g) de **Whey Protein 3W Chocolate**³
- 8 colheres de sopa (83,2g) de **Shake sabor Chocolate Sensation**²

Modo de preparo:

1. Inicie o preparo com a massa, em uma tigela misture a água com os ovos e mexa bem com o auxílio de um fouet.
2. Adicione o **NutreV**, o **Shake**, o óleo de coco e mexa até obter uma mistura uniforme.
3. Por último adicione o fermento e mexa delicadamente.
4. Transfira para uma forma redonda de furo no meio, de preferência de silicone untada com óleo de coco.
5. Asse em forno pré-aquecido a 180° por 20 minutos ou até que ao espetar um palito o mesmo saia limpo.

Produto: **Shake sabor Chocolate Sensation, NutreV, Protein Powder e Whey Protein 3W Chocolate**

Informações Nutricionais (fatia): **Calorias:**147kcal **Carboidratos:**8,2g **Proteínas:**13,9g **Fibras:**3,1g

Shake Coco 550g

SKU 0930

Cookie proteico

Esses cookies de abóbora com coco são muito especiais, já que têm como ingrediente ele, o shake que todos amam e estavam com saudades, o sabor Coco. Então, já anote os ingredientes e bora fazer aí na sua casa!

Ingredientes â€:

- 7 colheres de sopa (105 g) de aveia integral em flocos
 - 12 colheres de sopa (124,8 g) de [Shake sabor Coco](#)
 - 6 colheres de sopa (76,8 g) de [NutreV](#)
 - ½ xícara de chá (120 g) de abóbora amassada sem casca
 - 4 colheres de sopa (60 g) de pasta de amendoim
 - 6 colheres de sopa (30 g) de [Protein Crunch](#)
1. Em um bowl, misture todos os ingredientes, formando uma pasta bem espessa.
 2. Coloque 10 porções da massa sobre uma fôrma com papel-manteiga sobre um tapete de silicone
 3. Leve ao forno preaquecido a 180 graus por cerca de 20 minutos.
 4. Retire do forno e sirva morninho ou frio.

Informações nutricionais por porção:

Calorias: **166 kcal** | Proteínas: **12 g** | Fibras: **4,1 g**

Shake Cookies and Cream 550g

SKU 295K

RECEITA

Mousse de Cookies

Ingredientes:

- 1 colher (chá) de gelatina em pó sem sabor
- 250 ml de água
- 2 e ½ colheres (sopa) ou 36 g de Shake sabor Cookies & Cream
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 2 colheres (sopa) ou 10 g de Protein Crunch

Modo de preparo:

Em uma tigela pequena, coloque duas colheres de sopa de água e acrescente a gelatina. Mexa e deixe gelificando por 3-4 minutos.

No liquidificador, acrescente o Shake sabor Cookies & Cream, o restante da água e o extrato de baunilha. Leve a gelatina ao micro-ondas para amornar. Em seguida, acrescente a gelatina à mistura do liquidificador, mexendo bem. Neste momento é importante prestar atenção para não aquecer muito a gelatina, pois ela perde o efeito. Coloque a mistura em tacinhas de sobremesa e leve à geladeira até firmar. Finalize com o Protein Crunch quando for servir.

Shake Doce de Leite 550g

SKU 0940

Receita

Banoffee Proteica

Imagina só provar uma banoffee proteica que ainda tem como cobertura um delicioso creme feito com o nosso Shake sabor Doce de Leite. E tem mais: além de ser fonte de fibras e proteínas, ela é uma sobremesa fit.

Ingredientes

- 3 colheres de sopa (45ml) de óleo de coco
- 1 e ½ xícara (300 g) de farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa (20 g) de Stevia
- 1 ovo (45 g)
- 1 xícara + 2 colheres de chá (250 ml) de água
- 5 colheres de sopa (52 g) de **Shake sabor Doce de Leite**¹
- 7 colheres de sopa (89,6 g) de **NutreV**²
- 3 claras em neve
- 4 bananas-nanicas cortadas em rodela
- Canela em pó a gosto
- Cacau em pó a gosto para finalizar

Modo de preparo

- Em uma tigela, misture o óleo de coco, a farinha de amêndoas e as 2 colheres de Stevia até formar uma farofa bem molhadinha. Adicione o ovo e misture bem.
- Transfira a massa para uma forma antiaderente e espalhe com a ajuda dos dedos, cobrindo toda a forma.
- Asse em forno preaquecido a 180°C por 20 minutos ou até que a massa esteja crocante.
- Em uma panela antiaderente, coloque a água, o **Shake sabor Doce de Leite** e 5 colheres de sopa de **NutreV**. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até atingir um tom dourado.
- Transfira a mistura para um liquidificador e bata até misturar bem, com cuidado para não queimar.
- Em uma tigela, misture as claras em neve com 2 colheres de sopa de **NutreV**. Reserve.
- Monte a Banoffee sobre a massa, distribua o doce de leite e, por cima, coloque as bananas sobrepostas, como se fossem telhas.
- Polvilhe a canela e finalize com a clara em neve. Se desejar, doure as pontinhas da clara em neve com o auxílio de um maçarico e finalize com cacau em pó a gosto.
- Sirva a seguir.

Rendimento: **14 porções**

Calorias: 229 Kcal

Carboidratos: 15,9 g

Proteínas: 9,6 g

Fibras: 4,2 g

Shake Frapê de Abacaxi 550g

SKU 249K

Receita

Bolo Gelado de Abacaxi

Um bolo de abacaxi recheado e bem refrescante com o Shake sabor Frapê de Abacaxi para dar um toque ainda mais especial nessa receita!

Ingredientes

Massa:

- 3 ovos (135g)
- 1 xícara (200ml) água
- 6 colheres de sopa (76,8g) de **NutreV**¹
- 6 colheres de sopa (62,4g) de **Shake de Frapê de Abacaxi**²
- 1 e ½ colher de sopa (30g) de óleo de coco
- 2 colheres de sopa (20g) de fermento químico

Creme:

- 2 colheres de sopa (25,6g) de **NutreV**¹
- ½ colher de chá (2,5g) de essência de baunilha
- 2 colheres de sopa (20g) de leite de coco

Calda:

- 3 e ½ colheres de sopa de água (50ml)
- 250g de abacaxi em cubos
- ½ colher de sopa (4,26g) de xilitol

Finalização

- ½ colher de sopa (8g) de coco ralado sem açúcar

Modo de preparo

1. Inicie o preparo com a massa, em uma tigela misture a água com os ovos e mexa bem com o auxílio de um fouet.
2. Adicione o **NutreV**, o **Shake de Frapê de Abacaxi**, o óleo de coco e mexa até obter uma mistura uniforme.
3. Por último adicione o fermento e mexa delicadamente.
4. Transfira para uma forma retangular de 20cm, de preferência de silicone untada com óleo de coco.
5. Asse em forno preaquecido a 180°C por 20 minutos ou até que ao espetar um palito o mesmo saia limpo.
6. Enquanto o bolo assa, prepare o creme, em uma tigela misture o **NutreV**, a essência de baunilha e o leite de coco e misture bem. Reserve.
7. Prepare a calda, leve todos os ingredientes para a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 30 minutos, mexendo de vez em quando, até que o abacaxi comece a caramelizar.
8. Com o bolo frio, corte-o ao meio e recheie a metade inferior com metade do creme de coco e metade da calda de abacaxi.
9. Feche o bolo e por cima distribua o restante do creme, da calda e o coco ralado.
10. Sirva a seguir.

Rendimento: 6 porções

Informações nutricionais

Calorias: 208kcal

Carboidratos: 19,4g

Proteínas: 12,6g

Fibras: 3,2g

Shake Paçoca 550g

SKU 0925

RECEITA

Paçoquinha

Ingredientes:

- 5 colheres de sopa (52g) de Shake sabor Paçoca

- 1 e ½ colher (sopa) de pasta de amendoim sem açúcar

Modo de preparo:

Em uma tigela, coloque o Shake sabor Paçoca e a pasta de amendoim. Misture bem com o auxílio de uma espátula, até formar uma mistura homogênea. Para moldar a paçoquinha, você pode utilizar um molde no formato da paçoca ou dispor em uma forma e cortar no formato desejado. Com o auxílio de uma colher, distribua a massa nos moldes ou na forma, apertando bem para não quebrar quando for desenformar. Deixe descansar por cerca de 30 minutos. Desenforme e sirva.

Shake Torta de Limão 550g

SKU 439K

RECEITA

BOLO NO POTE DE TORTA DE LIMÃO

Ingredientes

Recheio

- 150 ml de água morna pra quente
- 2 e ½ colheres de sopa (26 g) de Shake sabor Torta de Limão¹
- 3 colheres de sopa (38,4 g) de NutreV²
- ½ colher de sopa (3 g) Protein Powder³

Borda cremosa

- 1 colher de sopa (12,8 g) de NutreV²
- ½ colher de sopa (5,2 g) de Shake sabor Doce de Leite¹
- 25 ml de água

Waffle

- 1 ovo (50 g)
- 2 colheres de sopa (25,6 g) de NutreV²
- 1 e ½ colheres de sopa (15,6 g) Shake sabor Doce de Leite¹
- 1 colher de chá (4 g) de fermento químico em pó
- 30 ml de água

Modo de Preparo

1. *Prepare o recheio:* coloque os 250 ml de água morna no liquidificador com o NutreV, Shake Torta de Limão e o Protein Powder. Mexa até ficar consistente
2. *Prepare a borda cremosa:* misture tudo e reserve
3. *Prepare o waffle:* misture tudo e coloque metade na máquina de waffle, reserve e faça o restante da massa. Quando estiver pronto, corte o waffle em pedaços.
4. *Montagem:* Coloque a primeira camada de recheio de limão, metade de um waffle picado, uma camada de doce de leite, repita esse processo e finalize com recheio de limão, decore com raspas de limão e uma fatia fina para decorar

Rendimento: 2 porções (189g cada)

Informações Nutricionais por porção: Calorias: 261 Kcal

Carboidratos: 27g

Proteínas: 25g

Fibras: 6,5g