

Comment Préparer un Shake ?



Avant toute chose, familiarisez-vous avec le mixeur !

Première Etape :

Coupez les ingrédients solides – fruit et noix en petits morceaux. Pensez à les peler ou encore en enlever les pépins. Versez-les dans le mixeur et mixez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux.



Etape Deux :

Ajoutez les ingrédients liquides – lait, eau, jus de fruit ou yaourt. Mixez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux.

Etape Trois

Ajoutez la poudre de Formule 1 / Préparation pour Shake à Teneur élevée en Protéines et à faible Teneur en Glucide et/ou la Préparation à base de Protéines en poudre.



Astuce n° 1 Si vous ajoutez du café en poudre ou du chocolat à boire, dissolvez d'abord la poudre dans un peu d'eau et ajoutez le mélange à l'étape 2.

Remarque Surveillez votre consommation de caféine, particulièrement si vous ajoutez du café à la Formule 1 - Préparation pour Boisson Nutritionnelle Instantanée aux Protéines, parfum Cappuccino, qui contient déjà de la caféine.

Astuce n° 2 Ne perdez pas une goutte de votre Shake. Ajoutez 2 ou 3 glaçons dans votre mixeur, mixez pendant quelques secondes et vous obtiendrez de la « glace pilée » que vous pourrez ajouter à votre Shake.