

Savourez la Boisson Frappée Life^{MC} avec Stévia:

Conseils santé, recettes et réponses aux questions courantes



QU'EST-CE QUE LE STÉVIA?

Le stévia est un édulcorant naturel avec zéro calorie tiré des feuilles de la plante *Stevia rebaudiana* (Bertoni), qui est indigène de l'Amérique du Sud, où il est utilisé depuis plus de 1 500 ans. Le stévia est typiquement utilisé comme substitut au sucre en raison de ses nombreux bienfaits – surtout son absence de calories. Contrairement au sucre, il ne fait pas augmenter les niveaux de glycémie.

POURQUOI SHAKLEE UTILISE LE STÉVIA?

Nous avons choisi le stévia, car nous croyons que c'est le meilleur édulcorant avec zéro calorie. Si vous préférez le sucre dans votre Boisson Frappée Life, nous offrons une formule de protéine de soja sans stévia en saveurs vanille et chocolat.

QUELLE EST LA MEILLEURE FAÇON DE SAVOURER UNE DÉLICIEUSE BOISSON FRAPPÉE LIFE SANTÉ?

La saveur est une préférence personnelle pour tous les aliments et il y a un petit pourcentage de personnes qui n'aiment pas le goût du stévia. Si c'est votre cas, nous vous recommandons la Boisson Frappée Life Protéine de Soja Sans Stévia. Ou voici quelques conseils santé pour vous aider à savourer les formules de Boisson Frappée Life édulcorée au stévia:

- Pressez du jus de citron dans votre boisson frappée ou ajoutez-y du jus d'orange
- Mélangez-y des petits fruits acidulés tels que framboises ou canneberges surgelées
- Si vous aimez le café, ajoutez-en un peu à la Boisson Frappée Life Vanille ou Chocolat
- Ajoutez 1 ou 2 cuillères à soupe de votre beurre de noix préféré et une pincée de sel
- Pour une note d'agrumes hydratante, essayez la Boisson aux Électrolytes Faible en Calories PerformanceSM – un bâtonnet par boisson frappée

Nous recommandons ces simples conseils pour une délicieuse Boisson Frappée Life:

- La Boisson Frappée Life a meilleur goût froide; nous recommandons toujours l'ajout de liquides froids et de glaçons
- Si vous aimez une boisson frappée plus épaisse et onctueuse, ajoutez-y 1/4 de banane ou une petite tranche d'avocat

RECETTES DE BOISSON FRAPPÉE LIFE

CRÉÉES POUR LES FORMULES PROTÉINE VÉGÉTALE ET PROTÉINE DE SOJA

ORANGE-MANGUE

- 2 mesures de Boisson Frappée Life Vanille
- 2 mandarines (pelées)
- 1/2 tasse de mangue surgelée
- 10 oz d'eau froide
- Gingembre (optionnel)

INFORMATIONS NUTRITIVES (PAR PORTION) Calories: 270,* gras: 3 g, glucides: 44 g, fibres: 11 g, sucres: 29 g (de fruits), protéines: 21 g

BANANE-ORANGE

- 2 mesures de Boisson Frappée Life Vanille
- 2 mandarines (pelées)
- 1/2 banane
- 1/2 tasse de lait de coco faible en gras
- 8 oz d'eau froide

INFORMATIONS NUTRITIVES (PAR PORTION) Calories: 300,* gras: 6 g, glucides: 46 g, fibres: 11 g, sucres: 26 g (de fruits), protéines: 21 g

CANNEBERGE-POMME

- 2 mesures de Boisson Frappée Life Vanille
- 1 pomme acidulée, trognon retiré
- 1 tasse de canneberges surgelées
- 10 oz d'eau froide
- Gingembre (optionnel)
- Cannelle (optionnelle)

INFORMATIONS NUTRITIVES (PAR PORTION) Calories: 270,* gras: 3 g, glucides: 43 g, fibres: 14 g, sucres: 20 g (de fruits), protéines: 20 g

*Préparée avec la Boisson Frappée Life Protéine de Soja.

Savourez la Boisson Frappée Life^{MC} avec Stévia:

Conseils santé, recettes et réponses aux questions courantes



Page 2

CANNEBERGE-ORANGE

2 mesures de Boisson Frappée Life Vanille

2 mandarines (pelées)

3/4 de tasse de canneberges surgelées

10 oz d'eau froide

Cannelle (optionnelle)

INFORMATIONS NUTRITIVES (PAR PORTION) Calories: 260,* gras: 3 g, glucides: 41 g, fibres: 12 g, sucres: 22 g (de fruits), protéines: 20 g

PIÑA COLADA

2 mesures de Boisson Frappée Life Vanille

Jus de 1/4 de citron

1 tasse d'ananas surgelé

8 oz de lait de coco faible en gras

4 oz de lait d'amande non édulcoré

Essence de rhum (optionnelle)

INFORMATIONS NUTRITIVES (PAR PORTION) Calories: 280,* gras: 9 g, glucides: 29 g, fibres: 9 g, sucres: 14 g (de fruits), protéines: 22 g

TARTE AUX POMMES

2 mesures de Boisson Frappée Life Vanille

1 pomme acidulée, trognon retiré

1 c. à soupe de flocons d'avoine

Jus de 1/2 citron

10 oz d'eau

Cannelle (optionnelle)

Muscade (optionnelle)

INFORMATIONS NUTRITIVES (PAR PORTION) Calories: 270,* gras: 4 g, glucides: 40 g, fibres: 13 g, sucres: 17 g (de fruits), protéines: 21 g

GRENADE-PETITS FRUITS

2 mesures de Boisson Frappée Life Vanille

1/2 tasse de petits fruits surgelés

1/2 tasse de jus de grenade

10 oz d'eau

Cannelle (optionnelle)

INFORMATIONS NUTRITIVES (PAR PORTION) Calories: 240,* gras: 3 g, glucides: 36 g, fibres: 8 g, sucres: 22 g (de fruits), protéines: 21 g

CHOCOLAT-FRAMBOISE

2 mesures de Boisson Frappée Life Chocolat

1/2 tasse de framboises surgelées

10 oz de lait d'amande non édulcoré

INFORMATIONS NUTRITIVES (PAR PORTION) Calories: 206,* gras: 7 g, glucides: 19 g, fibres: 10 g, sucres: 5 g (de fruits), protéines: 22 g

CHOCOLAT-ORANGE

2 mesures de Boisson Frappée Life Chocolat

2 mandarines (pelées)

1/3 de tasse de lait de coco faible en gras

8 oz d'eau froide

INFORMATIONS NUTRITIVES (PAR PORTION) Calories: 240,* gras: 4 g, glucides: 33 g, fibres: 9 g, sucres: 19 g (de fruits), protéines: 20 g

CHOCOLAT-BEURRE D'ARACHIDE

2 mesures de Boisson Frappée Life Chocolat

2 c. à soupe de beurre d'arachide (préféablement naturel)

Pincée de sel

10 oz de tasse de lait d'amande non édulcoré

INFORMATIONS NUTRITIVES (PAR PORTION) Calories: 370,* gras: 22 g, glucides: 16 g, fibres: 9 g, sucres: 1 g, protéines: 28 g

*Préparée avec la Boisson Frappée Life Protéine de Soja.