



PETUA

- Bungkus tudung pengukus dengan tuala dapur untuk mengelakkan air wap menitik ke atas kek.
- Jangan terlebih masak kerana kek boleh menjadi keras.

Persediaan

1. Tuang air ke dalam pengukus dan biarkan mendidih perlahan-lahan.
2. Dalam mangkuk sederhana besar, satukan telur, gula, minyak sayuran dan putar hingga kembang.
3. Masukkan madu yang telah dicampur dengan yogurt dan kacau hingga sebatи.
4. Ayak tepung, serbuk bran oat, serbuk penaik, serbuk koko, BodyKey by NUTRILITE bersama-sama dan masukkan ke dalam adunan telur.

Kek Kukus Coklat Berganda

Bahan-bahan (menghasilkan 4 hidangan)

- 0.5 cawan (60g) tepung serba guna/ tepung protein rendah
- 10g serbuk bran oat
- 1 sudu besar serbuk penaik
- 1 telur
- 1 sudu besar madu
- 3 sudu besar yogurt kosong rendah lemak
- 1.5 sudu besar gula
- 1 sudu besar minyak sayuran
- 1 sudu besar serbuk koko tawar
- 2 sudu besar cip coklat
- 2 sudu besar BodyKey by NUTRILITE™ (Coklat)

* Anda juga memerlukan 4 cawan kek

5. Masukkan cip coklat dan kacau hingga sebatи.
6. Tuang aduan ke dalam empat cawan kek dan kukus menggunakan sederhana rendah selama 12 minit.
7. Cucuk di tengah kek dengan pencucuk dan lihat jika tiada adunan kek melekat padanya (untuk menguji jika kek telah masak).
8. Matikan api dan keluarkan kek daripada pengukus. Hidangkan ketika panas atau pada suhu bilik dengan pes kacang merah manis (pilihan).

Kalori	Karbohidrat	Gula	Protein	Lipid	Lemak Tepu	Lemak Trans
159 kcal	30.5 g	12.1 g	4.4 g	5.9 g	1.2 g	0.02 g

Semua visual adalah untuk tujuan ilustrasi sahaja.



Potpuri Ikan

Bahan-bahan (menghasilkan 2 hidangan)

- 2 filet ikan
- 1.5 sudu besar serbuk kunyit
- Garam secukup rasa
- 0.5 daun kunyit
- 1 cekak daun kesum dicincang
- 1 bunga kantan
- 3 bawang merah sederhana besar
- ¼ cawan limau nipis
- 1 cili (10 sm)
- 1 sudu besar minyak zaitun
- Minyak sayuran

PETUA

- Hidangkan dengan cawan tomato atau nasi perang.

Persediaan

1. Panaskan *air fryer* pada suhu yang dikehendaki selama 3 minit.
2. Sapukan filet ikan dengan sedikit minyak sayuran dan perap dengan serbuk kunyit kering dan secubit garam.
3. Letakkannya ke dalam bekas pembakar *air fryer* dan gril selama 8 minit.

4. Carik-carikkan filet ikan dengan garpu.
5. Hiris halus bawang, daun kunyit, daun kesum dan bunga kantan.
6. Kuah: jus limau nipis, minyak zaitun, hiris cili, garam dan lada.
7. Tuang kuah ke atas ikan dan bahan-bahan yang telah dihiris.
8. Gaul rata dan sedia untuk dihidangkan.

Kalori	Karbohidrat	Gula	Protein	Lipid	Lemak Tepu	Lemak Trans
172 kkal	9.9 g	2.7 g	11.8 g	10.3 g	1.4 g	0.01 g

Semua visual adalah untuk tujuan ilustrasi sahaja.



Parfait

Bahan-bahan (menghasilkan 1 hidangan)

- 2 sudu besar serbuk Nutri Fibre Blend
- 6 buah berangan kukus sederhana besar
- 6 strawberry
- 1 kiwi
- 1 pisang kecil
- Kira-kira $1\frac{1}{2}$ cawan yogurt kosong (240 g)



PETUA

- Serbuk Nutri Fibre Blend sesuai dengan air yang banyak.
- Buah-buahan boleh diganti dengan jenis buah yang lain.

Persediaan

1. Kupas kiwi, pisang dan buah berangan. Potong kecil-kecil.
2. Buang tangkai strawberry. Potong kecil-kecil. Tuang yogurt kosong ke dalam cawan, kemudian masukkan serbuk Nutri Fibre Blend. Ulangi langkah ini.
3. Letakkan buah-buahan dan buah berangan pada lapisan paling atas.
4. Siap! Nikmati parfait anda.

Kalori	Karbohidrat	Gula	Protein	Lipid	Lemak Tepu	Lemak Trans
302.83 kkal	54.83 g	25.58 g	8.23 g	5.63 g	2.73 g	-

Semua visual adalah untuk tujuan ilustrasi sahaja.

Beri Berkilau

Bahan-bahan (menghasilkan 2 hidangan)

- 1 pek BodyKey by NUTRILITE™ (Vanila)
- 1 pek serbuk Nutri Fibre Blend
- Kira-kira 1 cawan susu rendah lemak atau susu biasa (200 ml)
- Kira-kira $\frac{1}{2}$ cawan beri biru sejuk beku (30 g)
- Kir-kira $\frac{1}{2}$ cawan yogurt kosong(30 g)
- 5 strawberi sejuk beku



PETUA

- Anda boleh ganti strawberi dengan buah-buahan sejuk beku yang lain (raspberry, kranberi, dll.)
- Untuk rasa yang lebih kuat, gunakan yogurt Greek
- Gunakan skup untuk menghias minuman. Ia akan kelihatan lebih cantik.

Persediaan

1. Masukkan susu rendah lemak, yogurt kosong, BodyKey by NUTRILITE™ (vanila) dan serbuk Nutri Fibre Blend dalam pengocak. Kocak hingga sebatи.

2. Di dalam pengisar, kisar strawberi dan beri biru sejuk beku hingga sebatи. Pecah-pecahkan di dalam mangkuk pengadun.
3. Letakkan beri ke dalam cawan. Kemudian, tuangkan semua bahan campuran dari langkah 1.

Kalori	Karbohidrat	Gula	Protein	Lipid	Lemak Tepu	Lemak Trans
236 kkal	37.40 g	16.35 g	11.25 g	4.60 g	1.83 g	-

Semua visual adalah untuk tujuan ilustrasi sahaja.

Kek Lahar Coklat



Bahan-bahan (menghasilkan 2 hidangan)

- Minyak biji anggur (24 g)
- Putih telur (100 g)
- 1 pek BodyKey by NUTRILITE™ (Kopi)
- Coklat hitam (100 g)
- Gula (20 g)
- Kuning telur (20 g)

- * Apabila menggunakan putih telur pada suhu bilik, gelembung akan naik dan turun dengan cepat, oleh itu lebih baik gunakan putih telur yang sejuk.
- * Menggunakan terlalu banyak *meringue* akan mengurangkan gelembung. Gunakan sekadar cukup hingga warna putih *meringue* hilang.

PETUA

Resipi ini dicipta untuk membolehkan BodyKey by NUTRILITE™ dinikmati dengan cara yang lazat. Ini bukan minuman untuk mengawal berat badan anda.

Persediaan

1. Satukan gula dengan putih telur sejuk. Putar hingga sebatи. Buat meringue yang cukup kental dan tidak tumpah apabila mangkuk diterbalikkan.
2. Menggunakan *bain-marie*, cairkan coklat pada 45° C dan campurkan kuning telur serta minyak biji anggur. Masukkan ½ *meringue*, kacau rata, kemudian masukkan baki *meringue*, campurkan perlahan-lahan supaya gelembung tidak berkurangan.
3. Masukkan BodyKey by NUTRILITE™ (Kopi), kacau perlahan-lahan dengan sudip. Sapu minyak pada loyang pembakar, kemudian masukkan kira-kira 70% daripada adunan. Bakar dengan kerajang menutupi bahagian atasnya. (Bakar kira-kira 15 minit pada 180° C)

Kalori	Karbohidrat	Gula	Protein	Lipid	Lemak Tepu	Lemak Trans
152.69 kkal	13.55 g	7.06 g	2.20 g	9.97 g	2.60 g	-

Semua visual adalah untuk tujuan ilustrasi sahaja.

Fro-yo Lemoned

Bahan-bahan

(menghasilkan 8 hidangan)

- 1 cawan gula
- 1 cawan jus lemon segar (kira-kira 8 biji lemon)
- 2 cawan yogurt kosong rendah lemak
- 2 cawan susu rendah lemak
- 2 cawan susu mentega tanpa lemak
- 4 paket BodyKey by NUTRILITE™ (Vanila)

PETUA

- 1 cawan = 200ml
- Gantian: 1 sudu besar cuka atau jus lemon + 1 cawan susu rendah lemak atau tanpa lemak & biarkan selama 10 minit = 1 susu mentega rendah lemak atau tanpa lemak

Persediaan

1. Satukan gula dan jus dalam manguk besar, kacau dengan pemukul telur hingga gula larut.
2. Masukkan yogurt kosong rendah lemak, susu rendah lemak dan susu mentega tanpa lemak.
3. Tuang campuran ke dalam petak sejuk beku aiskrim; bekukan mengikut arahan pengilang.
4. Cedok aiskrim ke dalam bekas yang selamat digunakan dalam penyejuk beku. Tutup dan bekukan 1 jam atau hingga keras. Kemudian, tuangkan bahan dari langkah 1.

Kalori	Karbohidrat	Gula	Protein	Lipid	Lemak Tepu	Lemak Trans
162 kkal	25.1 g	13 g	8.3 g	2.9 g	0.8 g	-

Semua visual adalah untuk tujuan ilustrasi sahaja.



Emping Oat Bakar Berkrim

Bahan-bahan (menghasilkan 2 hidangan)

- 2 cawan oat (belum dimasak)
- 10g serbuk bran oat
- 1.5 cawan susu rendah lemak
- 2 telur
- 2 cawan besar minyak zaitun
- 1.5 cawan gula perang
- 2 Sudu besar serbuk penaik
- 1 Sudu besar serbuk kayu manis
- 1.5 Sudu besar garam (pilihan)
- 1 paket BodyKey by NUTRILITE™ (Vanila)
- 1 cawan yogurt kosong rendah lemak

PETUA

- 1 cawan = 200ml
- Semburkan kaserol dengan semburan masakan tak melekat.

Persediaan

1. Panaskan ketuhar dari 150° hingga 180°C (mengikut arahan pengilang).
2. Dalam mangkuk sederhana besar, satukan susu, telur, minyak zaitun dan kacau hingga sebati.
3. Dalam mangkuk besar, satukan oat, serbuk bran oat, gula perang, serbuk penaik, kayu manis dan garam; kacau hingga sebati.
4. Masukkan bahan-bahan cecair dan adun hingga sebati.
5. Biarkan selama 15 minit.
6. Tuang ke dalam kaserol yang disediakan. Bakar 30 hingga 40 minit atau hingga bahagian tengah kering dan padat apabila disentuh.
7. Hias atas: Kacau 1 paket BodyKey by NUTRILITE (Vanila) dengan 1 cawan yogurt kosong rendah lemak. Masukkan buah-buahan segar, jika suka.

Kalori	Karbohidrat	Gula	Protein	Lipid	Lemak Tepu	Lemak Trans
312 kkal	44.1 g	28 g	8.6 g	1.1 g	7.1 g	0.03 g

Semua visual adalah untuk tujuan ilustrasi sahaja.