



双倍巧克力蒸蛋糕

材料 (供4人份)

- 0.5杯(60克)低筋面粉
- 10克燕麦麸粉
- 1茶匙泡打粉
- 1粒鸡蛋
- 1大匙蜂蜜
- 3大匙低脂原味酸奶
- 1.5大匙糖
- 1大匙植物油
- 1大匙无糖可可粉
- 2大匙巧克力碎
- 2大匙BodyKey by NUTRILITE™ 营养代餐饮料 (巧克力味)

* 其他用具：4个杯子蛋糕纸托

提示

- 用厨房纸巾裹住蒸锅的盖，以免蒸汽凝聚成水后滴在蛋糕上面。
- 避免蒸得太久，否则蛋糕会变硬。

做法

1. 把水倒进蒸锅，慢慢煮滚。
2. 用一只中型的碗，把鸡蛋、糖和植物油彻底搅匀。
3. 加入预拌的蜂蜜和酸奶，混匀。
4. 把面粉、燕麦麸粉、泡打粉、可可粉和BodyKey by NUTRILITE™ 营养代餐饮料(巧克力味)一起过筛，然后加入混好的蛋液里。
5. 加入巧克力碎，混匀。
6. 把面糊倒进杯子蛋糕纸托里，用中低火蒸12分钟。
7. 把铁叉插进蛋糕中央，看看它抽出来时有没有沾到湿面糊(测试蛋糕是否已蒸好)。
8. 熄火，从蒸锅里取出蛋糕。趁热或待凉后上桌，配红豆泥享用(选择性)。

卡路里	碳水化合物	糖	蛋白质	脂质	饱和脂肪	反式脂肪
159 大卡	30.5 克	12.1 克	4.4 克	5.9 克	1.2 克	0.02 克

所有插图仅供点缀用途而已。



杂烩鱼

材料 (供2人份)

- 2片鱼排
- 1.5小匙黄姜粉
- 盐酌量
- 0.5片黄姜叶
- 少许越南薄荷叶，切细。
- 1朵姜花
- 3颗中型红葱
- ¼杯酸柑汁
- 1条辣椒 (10厘米)
- 1大匙橄榄油
- 植物油

提示

- 倒进掏空的番茄里或配糙米饭享用。

做法

1. 根据所需的温度，先把气炸锅预热3分钟。
2. 涂少量的植物油在鱼排上，再用干黄姜粉和少许盐腌制。
3. 把腌好的鱼排放进气炸锅的煮煮篮里，烤8分钟。
4. 用叉子把鱼排撕成薄片。
5. 把红葱、黄姜叶、越南薄荷叶和姜花切细。
6. 沙拉酱材料：酸柑汁、橄榄油、辣椒丝、盐和胡椒粉。
7. 把沙拉酱加进薄片和切细的配料里。
8. 混匀后即可上桌。

卡路里	碳水化合物	糖	蛋白质	脂质	饱和脂肪	反式脂肪
172 大卡	9.9 克	2.7 克	11.8 克	10.3 克	1.4 克	0.01 克

所有插图仅供点缀用途而已。



芭菲 (Parfait)

材料 (供2人份)

- 2大匙 Nutri Fibre Blend 膳食纤维 (磨成粉状)
- 6粒中型蒸栗子
- 6粒草莓
- 1粒奇异果
- 1小条香蕉
- 大约1½杯原味酸奶 (240克)

提示

- Nutri Fibre Blend 膳食纤维 (磨成粉状) 加大量的水更加顺口。
- 可用其他材料代替水果。

做法

1. 奇异果、香蕉和栗子去皮。切成小块。
2. 草莓去梗。切成小块。
3. 把原味酸奶倒进杯里，加入Nutri Fibre Blend 膳食纤维 (磨成粉状)。重复此步骤。
4. 把水果和栗子放在上面。
5. 大功告成! 享用您的芭菲吧。

卡路里	碳水化合物	糖	蛋白质	脂质	饱和脂肪	反式脂肪
302.83 大卡	54.83 克	25.58 克	8.23 克	5.63 克	2.73 克	-

所有插图仅供点缀用途而已。

亮晶晶杂莓

材料 (供2人份)

- 1包BodyKey by NUTRILITE™营养代餐饮料 (香草味)
- 1包Nutri Fibre Blend 膳食纤维(磨成粉状)
- 大约1杯低脂牛奶或普通的牛奶 (200毫升)
- 大约 $\frac{1}{2}$ 杯冷冻蓝莓 (30克)
- 大约 $\frac{1}{2}$ 杯原味酸奶 (30克)
- 5粒冷冻草莓



提示

- 可用其它冷冻水果 (树莓或蔓越莓等) 取代草莓。
- 用希腊酸奶 (Greek yogurt) 可增添口感。
- 可用勺子点缀饮料，会比较美观。

做法

1. 把低脂牛奶、原味酸奶、BodyKey by NUTRILITE™营养代餐饮料 (香草味) 和 Nutri Fibre Blend 膳食纤维(磨成粉状) 放入手摇杯里摇匀。
2. 用搅拌机把冷冻草莓和蓝莓搅匀。在搅拌碗里把它们打碎。
3. 将打碎的杂莓放在杯底。然后倒入步骤1做好的材料。

卡路里	碳水化合物	糖	蛋白质	脂质	饱和脂肪	反式脂肪
236 大卡	37.40 克	16.35 克	11.25 克	4.60 克	1.83 克	-

所有插图仅供点缀用途而已。

巧克力熔岩蛋糕

材料 (供2人份)

- 葡萄籽油(24克)
- 蛋白 (100克)
- 1包咖啡味BodyKey by NUTRILITE™ 营养代餐饮料 (咖啡味)
- 黑巧克力 (100克)
- 糖 (20克)
- 蛋黄 (20克)

* 使用处于室温的蛋白时，其泡沫会非常迅速起落，因此建议您使用冷蛋白。

* 使用太多蛋白霜会减少泡沫。只使用足够的份量让蛋白霜的白色消失即可。

提示

- 创制此食谱的目的是让您享用美味可口的BodyKey营养代餐饮料。它的用意并非帮您控制体重。

做法

1. 把糖和冷蛋白混合。搅匀。让蛋白霜硬化，以便把碗倒转时它不会滑落。
2. 用双重蒸锅以摄氏45° 溶化一些巧克力，然后将蛋黄与葡萄籽油混合。加入一半的蛋白霜，混匀，再加入剩余的蛋白霜，轻轻搅打以免泡沫变少。
3. 加入BodyKey by NUTRILITE营养代餐饮料（咖啡味），用小匙轻轻搅拌。在烤锅的底部抹一层油，倒入大约70%的混合物。用锡纸盖好，烘焙。（以摄氏180° 烘焙约15分钟）

卡路里	碳水化合物	糖	蛋白质	脂质	饱和脂肪	反式脂肪
152.69 大卡	13.55 克	7.06 克	2.20 克	9.97 克	2.60 克	-

所有插图仅供点缀用途而已。

柠檬汁冻酸奶

材料 (供8人份)

- 1杯糖
- 1杯鲜榨柠檬汁 (大约8粒柠檬)
- 2杯低脂原味酸奶
- 2杯低脂牛奶
- 2杯去脂白脱牛奶 (buttermilk)
- 4包BodyKey by NUTRILITE™ 营养代餐饮料(香草味)

提示

- 1杯 = 200毫升
- 替代品: 1大匙醋或柠檬汁 + 1杯低脂或脱脂牛奶, 让它沉淀10分钟 = 1杯低脂或去脂白脱牛奶

做法

1. 用一只大碗把糖和柠檬汁混合, 用搅拌机搅打至糖溶化。
2. 加入低脂原味酸奶、低脂牛奶和去脂白脱牛奶。

3. 把混合料倒进冰淇淋冷冻机里, 然后按照制造商的指示冷冻。
4. 把冰淇淋舀进适用于冷冻格的容器里。盖好, 冷藏1小时或直至硬身为止。

卡路里	碳水化合物	糖	蛋白质	脂质	饱和脂肪	反式脂肪
162 大卡	25.1克	13克	8.3克	2.9克	0.8克	-

所有插图仅供点缀用途而已。



乳脂味烘焙燕麦片

材料 (供2人份)

- 2杯燕麦 (未煮熟)
- 10克燕麦麸粉
- 1.5杯低脂牛奶
- 2粒鸡蛋
- 2大匙橄榄油
- 1.5杯黄糖
- 2茶匙泡打粉
- 1茶匙肉桂, 磨碎。
- 1.5茶匙盐 (选择性)
- 1包 BodyKey by NUTRILITE™ 营养代餐饮料 (香草味)
- 1杯原味低脂酸奶

提示

- 1杯 = 200毫升
- 先在砂锅里喷少许不粘锅喷油。

做法

1. 把烤炉加热至摄氏150-180 °C (按照制造商的指示)。
2. 用一只中型碗把牛奶、鸡蛋和橄榄油混匀。
3. 用一只大碗把燕麦、燕麦麸粉、黄糖、泡打粉、肉桂和盐混匀。
4. 加入液状材料, 混匀。
5. 置旁沉淀大约15分钟。
6. 把材料倒入准备好的焙盘里。烘焙30至40分钟, 或直至中央部分干燥, 触摸时感觉结实为止。
7. 配料: 将1包 BodyKey by NUTRILITE™ 营养代餐饮料 (香草味) 与1杯原味低脂酸奶混合。可依喜好加入鲜果。

卡路里	碳水化合物	糖	蛋白质	脂质	饱和脂肪	反式脂肪
312 大卡	44.1 克	28 克	8.6 克	11.1 克	7.1 克	0.03 克

所有插图仅供点缀用途而已。