



这些富含蛋白质的食谱能补充您一天的能量

蛋白质 香蕉发糕

材料

- 1 小包 BodyKey 营养代餐饮料 (巧克力)
- 1 小包 BodyKey 营养代餐饮料 (咖啡牛奶)
- 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质饮料
- 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质冲调饮料 (浆果)
- 160 克自发面粉
- 1 茶匙小苏打粉
- 80 克红糖
- 200 克低脂奶
- 2 个 A 级蛋
- 140 克香蕉 - 去皮

做法

1. 把所有干材料混合并筛滤。
2. 把牛奶和香蕉放进食物处理器内，采用脉冲搅拌以搅断香蕉。
3. 加入干材料和鸡蛋，采用脉冲搅拌至面糊变浓稠 (面糊不可搅拌过度)。
4. 接着，把纸壳放进金属杯里，把面糊倒至边缘。
5. 用高火蒸约 10 分钟。
选择性: 配合椰丝一起享用。



供 2 至
3 人享用



蛋白质 草莓清凉饮

材料

- 200 克鲜草莓，去茎
- 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质饮料
- 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质冲调饮料 (浆果)
- 8 克 (1 份) Nutrilite PhytoPOWDER 樱桃味冲调晶粉
- 500 克冰块
- 300 毫升水

做法

1. 混调所有材料，趁冷享用。无比清爽!