



IN FORMA CON GUSTO

Mantenersi in forma richiede sempre qualche rinuncia e dopo le vacanze estive, i pranzi e le cene all'aperto, tornare ai ritmi quotidiani e prestare maggior attenzione alla linea risulta difficile. Forever ti propone una serie di ricette gustose a base del nostro Forever Lite Ultra per i tuoi spuntini, con poche calorie, facili da preparare quando vuoi!

Se ami crearne di tue, scegli ingredienti genuini, quando fai la spesa rimani all'interno del reparto dei cibi freschi. Puoi trovare frutta, verdura e cibi integrali senza conservanti. Questo non vuol dire che tutto ciò che si trova negli altri reparti sia cibo non sano, va semplicemente consumato con maggior moderazione. Inoltre ricorda che uno spuntino prima di uscire è l'ideale per sentirsi sazi e non cadere in tentazioni con cibi poco indicati che potrebbero compromettere i tuoi obiettivi.

FRULLATO ALLA MELA CROCCANTE

I sapori dell'autunno racchiusi in un unico frullato ricco di antiossidanti.

188 Kcal

Ricetta:

1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia
240 ml. di latte di cocco non zuccherato
120 ml. di frullato di mele
½ cucchiaino di cannella
4-6 cubetti di ghiaccio tritati
Frullare per 20/30 secondi e servire subito



FRULLATO RIGENERANTE CILIEGIE E ZENZERO

Il frullato perfetto a metà giornata, utile per lenire eventuali dolori muscolari e per intensificare gli effetti dell'esercizio fisico.

219 Kcal

Ricetta:

1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia
240 ml. di latte di cocco non zuccherato
½ tazza di ciliegie surgelate (o fresche snocciolate)
½ cucchiaino di zenzero in polvere
4-6 cubetti di ghiaccio tritati
Frullare per 20/30 secondi e servire subito



PER LE TUE
RICETTE
SCEGLI TRA
FOREVER
LITE ULTRA
CIOCCOLATO
E VANIGLIA!



FRULLATO BANANA E AVENA

Delizioso frullato per cominciare la mattinata nel modo giusto aiutando a limitare le voglie.

260 Kcal

Ricetta:

- 1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia
- 240 ml. di latte di mandorle
- 1 banana
- 2 cucchiaini di fiocchi d'avena
- ¼ di cucchiaino di cannella in polvere
- Ghiaccio
- Frullare per 20/30 secondi e servire subito

FRUTTI DI BOSCO E MANDORLE

Frullato rinfrescante con proteine e grassi buoni.

240 Kcal

Ricetta:

- 1 misurino di Forever Lite Ultra Vaniglia
- 240 ml. di latte di mandorle
- ½ tazza di fragole
- ¼ di tazza di frutti di bosco
- 2 cucchiaini di mandorle già sgusciate
- Ghiaccio
- Frullare per 20/30 secondi e servire subito



Scopri tutte le ricette Forever Lite Ultra, insieme a tanti consigli per i tuoi pasti principali, proposti nei nostri programmi C9, F.I.T. 1 e F.I.T. 2, con ingredienti detossinanti, nutrienti e gustosi!