

Συνταγές

Ανακατέψτε! Συνταγές με το Forever Lite!



Δώστε στο σώμα σας τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται με 2 μερίδες Forever Lite την ημέρα! Παρέχουν το 100% της Συνιστώμενης Ημερήσιας Ποσότητας σε βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και πρωτεΐνες χρήσιμες για το σώμα και την ανάπτυξη των κυττάρων. Κάθε μερίδα περιέχει 18 αμινοξέα (συμπεριλαμβανομένων και των 8 απαραίτητων που ο οργανισμός δεν έχει τη δυνατότητα να παρασκευάσει μόνος του) και άλλα ιχνοστοιχεία στοιχεία, όπως σίδηρο, σελήνιο, χρώμιο και ιώδιο που δίνουν στον οργανισμό διαλυτές και αδιάλυτες ίνες. Προσθέσαμε επίσης τη Β - καροτίνη, ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό και βιταμίνες Α και Ε που συμβάλλουν στην προστασία κατά των ελεύθερων ριζών. Το Forever Lite είναι ένα εύγεστο και καθόλα θρεπτικό συμπλήρωμα διατροφής.

Δυο μερίδες Forever Lite περιέχουν το 100% της Συνιστώμενης Ημερήσιας Ποσότητας σε βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία. Πορευθείτε προς την καλή σωματική σας κατάσταση με αυτό το μείγμα το οποίο θα λατρέψει όλη η οικογένεια!

TASTE OF FREEDOM

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ VANILLA FOREVER LITE
114 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ FOREVER FREEDOM
114 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΧΥΜΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ
ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
Ανακατέψτε έως ότου το μείγμα ομογενοποιηθεί (180 θερμίδες)

Αρχή Σελίδας**OATMEAL DELIGHT**

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ VANILLA FOREVER LITE
1 Κ.Γ. FOREVER BEE HONEY Ή ΜΑΥΡΗ ΖΑΧΑΡΗ
2 Κ.Γ. ΒΡΩΜΗ
½ Κ.Γ. ΚΑΝΕΛΛΑ
285 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΑΠΟΒΟΥΤΥΡΩΜΕΝΟ ΓΑΛΑ Ή ΝΕΡΟ
Ανακατέψτε (300 θερμίδες)

Αρχή Σελίδας**JUST PEACHY**

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ VANILLA FOREVER LITE
285 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΑΠΟΒΟΥΤΥΡΩΜΕΝΟ ΓΑΛΑ
1 ΦΡΕΣΚΟ ΡΟΔΑΚΙΝΟ
½ Κ.Γ. ΚΟΜΜΑΤΑΚΙΑ ΡΟΔΑΚΙΝΟΥ
ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
Ανακατέψτε έως ότου το μείγμα ομογενοποιηθεί (240 θερμίδες)

Αρχή Σελίδας**BANANA NUT CRÈME**

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ VANILLA FOREVER LITE
285 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΑΠΟΒ. ΓΑΛΑ
1-2 ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΧΥΜΟΥ ΜΠΑΝΑΝΑΣ
1-2 ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΜΑΥΡΗΣ ΚΑΡΥΔΑΣ
ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
Ανακατέψτε έως ότου το μείγμα ομογενοποιηθεί (200 θερμίδες)

ORCHARD MORNING

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ VANILLA FOREVER LITE
1 ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΧΥΜΟ ΜΗΛΟΥ
½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΦΡΕΣΚΑ ΦΡΟΥΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
1 ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ
1 Κ.Γ. FOREVER BEE HONEY
1 ΛΙΩΜΕΝΗ ΤΑΜΠΛΕΤΑ ΒΕΕ POLLEN
ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
Ανακατέψτε έως ότου το μείγμα ομογενοποιηθεί (370 θερμίδες)

DREAM CREAM

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ VANILLA FOREVER LITE
171 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΦΡΕΣΚΟ ΧΥΜΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ
114 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ
ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
Ανακατέψτε (175 θερμίδες)

BERRY STRAWBERRY

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ VANILLA FOREVER LITE
 171 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ
 4-6 ΦΡΑΟΥΛΕΣ
 ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
 Ανακατέψτε έως ότου το μείγμα
 ομογενοποιηθεί (140 θερμίδες)

Αρχή Σελίδας**ALMOND MOCHA CRÈME**

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ VANILLA FOREVER LITE
 285 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΑΠΟΒΟΥΤΥΡΩΜΕΝΟ ΓΑΛΑ
 2-3 ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΑΠΟ ΧΥΜΟ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ
 2-3 ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΡΟΥΜΙ
 Ανακατέψτε έως ότου το μείγμα
 ομογενοποιηθεί (200 θερμίδες)

Αρχή Σελίδας**PEACHES AND BERRIES**

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ VANILLA FOREVER LITE
 114 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΑΛΟΕ BITS N' PEACHES
 142 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΑΠΟΒΟΥΤΥΡΩΜΕΝΟ ΓΑΛΑ
 ½ ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΠΑΓΩΜΕΝΕΣ ΦΡΑΟΥΛΕΣ Ή ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ
 ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
 Ανακατέψτε (225 θερμίδες)

Αρχή Σελίδας**SPICY DOUBLE DUTCH CHOCOLATE**

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ CHOCOLATE FOREVER LITE
 285 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΖΕΣΤΟ ΑΠΟΒΟΥΤΥΡΩΜΕΝΟ ΓΑΛΑ
 ¼ Κ.Γ. ΠΙΠΕΡΟΡΙΖΑ
 ½ Κ.Γ. ΚΑΝΕΛΛΑ
 ½ Κ.Γ. ΓΑΡΙΦΑΛΟ
 1 ΚΟΥΤΑΛΑΚΙ ΖΕΛΑΤΙΝΗ
 Ανακατέψτε έως ότου το μείγμα ομογενοποιηθεί
 (200 θερμίδες)

Αρχή Σελίδας**CHOCO-NANA CHUNK**

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ CHOCOLATE FOREVER LITE
 228 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΚΡΥΟ ΑΠΟΒΟΥΤΥΡΩΜΕΝΟ ΓΑΛΑ
 ½ ΜΠΑΝΑΝΑ
 ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
 Ανακατέψτε
 (255 θερμίδες)

BUTTERY MINT

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ VANILLA FOREVER LITE
 285 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΑΠΟΒΟΥΤΥΡΩΜΕΝΟ ΓΑΛΑ
 1 Κ.Γ. FOREVER BEE HONEY
 2-3 ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΛΙΩΜΕΝΟ ΒΟΥΤΥΡΟ
 2-3 ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΜΕΝΤΑ
 ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
 Ανακατέψτε έως ότου το μείγμα ομογενοποιηθεί
 (225 θερμίδες)

FOREVER COLADA

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ VANILLA FOREVER LITE
 285 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΑΠΟΒΟΥΤΥΡΩΜΕΝΟ ΓΑΛΑ
 ½ Κ.Γ. ΚΑΡΥΔΑ
 ½ Κ.Γ. ΡΟΥΜΙ
 ½ Κ.Γ. FOREVER BEE HONEY
 ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
 Ανακατέψτε έως ότου το μείγμα ομογενοποιηθεί
 (235 θερμίδες)

FOREVER FRUIT

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ VANILLA FOREVER LITE
 285 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΑΠΟΒΟΥΤΥΡΩΜΕΝΟ ΓΑΛΑ
 ½ ΜΠΑΝΑΝΑ
 3 ΦΡΕΣΚΙΕΣ ΦΡΑΟΥΛΕΣ
 1 Κ.Γ. ΛΙΩΜΕΝΟ ΑΝΑΝΑ
 1 Κ.Γ. ΧΥΜΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ
 ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
 Ανακατέψτε έως ότου το μείγμα ομογενοποιηθεί
 (290 θερμίδες)



HAWAIIAN STYLE

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ VANILLA FOREVER LITE
 114 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ALOE VERA GEL Ή FREEDOM
 114 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΧΥΜΟ ΑΝΑΝΑ
 ½ ΚΟΥΠΑ ΦΡΕΣΚΟ Ή ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΑΝΑΝΑ,
 ΜΟΥΡΑ Ή ΑΛΛΑ ΦΡΟΥΤΑ
 ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
 Ανακατέψτε έως ότου το μείγμα ομογενοποιηθεί
 (230 θερμίδες)

[Αρχή Σελίδας](#)**FRUIT N' HONEY**

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ VANILLA FOREVER LITE
 228 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΧΥΜΟΣ ΜΗΛΟΥ
 ½ ΚΟΥΠΑ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΩΝ Ή ΦΡΕΣΚΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ
 1 Κ.Γ. FOREVER BEE HONEY
 ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
 Ανακατέψτε έως ότου το μείγμα ομογενοποιηθεί
 (250 θερμίδες)

[Αρχή Σελίδας](#)**AFTER EIGHT**

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ CHOCOLATE FOREVER LITE
 228 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΑΠΟΒ. ΓΑΛΑ
 1 ΦΥΛΛΟ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΜΕΝΤΑΣ
 ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
 Ανακατέψτε έως ότου το μείγμα ομογενοποιηθεί
 (200 θερμίδες)

[Αρχή Σελίδας](#)**VANILLA COCONUT**

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ VANILLA FOREVER LITE
 285 ΓΡΑΜ. ΑΠΟΒ. ΓΑΛΑ
 2-3 ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΑΠΟ ΚΑΡΥΔΑ Ή ΤΡΙΜΜΕΝΗ ΚΑΡΥΔΑ
 2-3 ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΒΑΝΙΛΙΑ
 ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
 Ανακατέψτε έως ότου το μείγμα ομογενοποιηθεί
 (200 θερμίδες)

SMOOTH N' FRUITY

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ VANILLA FOREVER LITE
 1 ΚΟΥΠΑ ΧΥΜΟ ΜΗΛΟΥ Ή ΧΥΜΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ
 ½ ΜΠΑΝΑΝΑ
 1 ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ
 ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
 Ανακατέψτε έως ότου το μείγμα ομογενοποιηθεί
 (355 θερμίδες)

[Αρχή Σελίδας](#)**TROPICAL BLAST**

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ VANILLA FOREVER LITE
 114 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΑΠΟΒΟΥΤΥΡΩΜΕΝΟ ΓΑΛΑ
 1 Κ.Γ. FOREVER BEE HONEY
 ½ ΜΠΑΝΑΝΑ
 ¼ ΦΛΥΤΖΑΝΙΟΥ ΤΡΙΜΜΕΝΗ ΚΑΡΥΔΑ
 ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
 Ανακατέψτε μέχρι να γίνει αφράτο το μίγμα
 (340 θερμίδες)

NUT FUDGE DRINK

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ CHOCOLATE FOREVER LITE
 285 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΑΠΟΒΟΥΤΥΡΩΜΕΝΟ ΓΑΛΑ
 1 Κ.Γ. FOREVER BEE HONEY
 1-2 ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΜΑΥΡΗΣ ΚΑΡΥΔΑΣ
 ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
 Ανακατέψτε έως ότου το μείγμα ομογενοποιηθεί
 (225 θερμίδες)

HOLIDAY EGGNOG

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ VANILLA FOREVER LITE
 285 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΖΕΣΤΟ Ή ΚΡΥΟ ΑΠΟΒ. ΓΑΛΑ
 1 Κ.Γ. FOREVER BEE HONEY
 1-2 ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΕΓΚΝΟΓΚ
 1-2 ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΜΠΡΑΝΤΙ
 1-2 ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΡΟΥΜΙ
 1-2 ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΒΑΝΙΛΙΑΣ
 ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
 Ανακατέψτε έως ότου το μείγμα ομογενοποιηθεί
 (225 θερμίδες)

CHOCOLATE ALMOND FUDGE

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ CHOCOLATE FOREVER LITE
 285 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΑΠΟΒ. ΓΑΛΑ
 2-3 ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΚΑΡΥΔΑΣ Ή ΤΡΙΜΜΕΝΗ ΚΑΡΥΔΑ
 2-3 ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΧΥΜΟ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ
 ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
 1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ VANILLA FOREVER LITE
 Ανακατέψτε έως ότου το μείγμα ομογενοποιηθεί
 (200 θερμίδες)

RED CHERRY DELIGHT

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ VANILLA FOREVER LITE
 285 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΑΠΟΒ. ΓΑΛΑ
 1 Κ.Γ. ΧΥΜΟ ΑΠΟ ΚΕΡΑΣΙ
 1 ΞΥΛΑΡΑΚΙ ΜΟΣΧΟΚΑΡΥΔΟ
 ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
 Ανακατέψτε έως ότου το μείγμα ομογενοποιηθεί
 (200 θερμίδες)

CHERRY BRANDY CRÈME

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ VANILLA FOREVER LITE
 285 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΑΠΟΒ. ΓΑΛΑ
 1 Κ.Γ. FOREVER BEE HONEY
 1-2 ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΖΟΥΜΙ ΑΠΟ ΚΕΡΑΣΙ
 1-2 ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΜΠΡΑΝΤΙ
 ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
 Ανακατέψτε έως ότου το μείγμα ομογενοποιηθεί
 (225 θερμίδες)

Αρχή Σελίδας**TROPICAL DREAM**

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ VANILLA FOREVER LITE
 228 ΓΡΑΜ. ΧΥΜΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ
 ½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΛΙΩΜΕΝΟ ΑΝΑΝΑ
 ½ ΜΠΑΝΑΝΑ
 ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
 Ανακατέψτε έως ότου το μείγμα ομογενοποιηθεί
 (300 θερμίδες)

Αρχή Σελίδας**CHOCO-BERRY NUT**

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ CHOCOLATE FOREVER LITE
 285 ΓΡΑΜ. ΑΠΟΒ. ΓΑΛΑ
 3-4 ΦΡΑΟΥΛΕΣ
 1 Κ.Γ. ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ
 ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
 Ανακατέψτε έως ότου το μείγμα ομογενοποιηθεί
 (300 θερμίδες)

Αρχή Σελίδας**ALL-SPICED UP**

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ CHOCOLATE FOREVER LITE
 258 ΓΡΑΜ. ΑΠΟΒ. ΓΑΛΑ
 ΛΙΓΟ ΑΠΟ ΟΛΑ ΤΑ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ
 ½ ΜΠΑΝΑΝΑ
 ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
 Ανακατέψτε έως ότου το μείγμα ομογενοποιηθεί
 (255 θερμίδες)

Αρχή Σελίδας**CHOCOLATE-COVERED ORANGE**

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ CHOCOLATE FOREVER LITE
 285 ΓΡΑΜ. ΑΠΟΒ. ΓΑΛΑ
 1-2 ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
 1-2 ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ
 ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
 Ανακατέψτε έως ότου το μείγμα ομογενοποιηθεί
 (200 θερμίδες)

MOCHA DE-LITE

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ VANILLA FOREVER LITE
 258 ΓΡΑΜ. ΑΠΟΒ. ΓΑΛΑ
 ΣΤΙΓΜΙΑΙΟΣ ΚΑΦΕΣ
 ½ ΜΠΑΝΑΝΑ
 ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
 Ανακατέψτε έως ότου το μείγμα ομογενοποιηθεί
 (255 θερμίδες)

BUTTERSCOTCH SWIRL

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ VANILLA FOREVER LITE
 258 ΓΡΑΜ. ΑΠΟΒ. ΓΑΛΑ
 2 Κ.Γ BUTTERSCOTCH
 ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΠΑΓΟ
 Ανακατέψτε έως ότου το μείγμα ομογενοποιηθεί
 (200 θερμίδες)

PEANUT BUTTER POWER TREATS

½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ
 CHOCOLATE FOREVER LITE Ή VANILLA FOREVER LITE
 1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ
 ½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ Ο,ΤΙ ΘΕΛΕΤΕ :
 ΦΡΕΣΚΙΑ ΚΑΡΥΔΑ
 ΒΡΩΜΗ
 ΣΤΑΦΙΔΕΣ
 ΑΝΑΚΑΤΕΨΤΕ ΚΑΙ ΤΥΛΙΣΤΕ ΣΕ ΜΠΑΛΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑ
 ΓΡΗΓΟΡΟ ΣΝΑΚ. ΟΙ ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΠΟΙΚΙΛΛΟΥΝ ΑΝΑΛΟΓΑ
 ΜΕ ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΠΡΟΣΤΙΘΕΝΤΑΙ.

Αρχή Σελίδας

εκτυπώσιμη έκδοση