



i(TLS

# 全新生活™ 即享雪克食譜



# 全新生活™即享雪克-飲品食譜

## 花生可可飲

- 2 匙全新生活™即享雪克-香濃巧克力口味
- 1 杯無糖杏仁奶
- 1 大匙無糖花生醬
- 1 大匙黑可可粉

## 椰子可可飲

- 2 匙全新生活™即享雪克-香濃巧克力口味
- ¼ 杯無糖椰子汁
- 1 茶匙龍舌蘭糖漿
- 1 杯牛奶

## 紅寶石可可飲

- 2 匙全新生活™即享雪克-香濃巧克力口味
- 1 杯新鮮或是冷凍覆盆莓和草莓
- 1 茶匙香草精
- 1 杯牛奶

## 香蕉船

- 2 匙全新生活™即享雪克-香濃巧克力口味
- ½ - 1 根香蕉
- 1 杯牛奶

## 粉紅草莓飲

- 2 匙全新生活™即享雪克-濃醇香草口味
- 1 杯新鮮或是冷凍草莓
- ½ 杯冰塊
- 1 杯牛奶

## 綠色奇蹟飲

- 2 匙全新生活™即享雪克-香濃巧克力口味
- 1 茶匙薄荷精
- 1 大匙無糖黑可可粉
- 1 杯牛奶

## 香草拿鐵

- 2 匙全新生活™即享雪克-濃醇香草口味
- 1 包全新生活™非洲芒果咖啡
- ½ - 1 杯冰塊
- 1 杯牛奶

## 杏仁摩卡飲

- 2 匙全新生活™即享雪克-濃醇香草口味
- 1 茶匙杏仁萃取液
- 1 包全新生活™非洲芒果咖啡
- 1 杯無糖杏仁奶

## 鳳梨可樂達

- 2 匙全新生活™即享雪克-濃醇香草口味
- ½ 根香蕉
- 60 毫升 愛尚它®鳳梨酵素粉末(以60毫升的水泡1蓋3.3克愛尚它®鳳梨酵素粉末)
- ¼ 杯無糖椰子汁  
(或 1 茶匙椰子萃取物/椰奶)
- ½ 杯牛奶

## 香草豆蔻飲

- 2 匙全新生活™即享雪克-濃醇香草口味
- 1 茶匙豆蔻粉
- ¼ 杯希臘優格
- 1 杯牛奶

**備註1:** 如果您想要做成冰沙，可加五塊冰塊打碎攪拌均勻即可

**備註2:** 如果想要於全新生活™30天啟動窈窕計畫-第二階段飲用，也可以水和無糖豆漿取代牛奶和杏仁奶  
(僅限於不含堅果類的飲品)



# 全新生活™ 即享雪克-飲品食譜

## 香蕉蘋果活力飲

- 2 匙全新生活™ 即享雪克-濃醇香草口味
- 1 杯無糖杏仁奶
- 1 顆蘋果 (去核, 切片, 新鮮或是冷凍)
- ½ 根香蕉
- 1 茶匙肉桂粉

## 蘋果肉桂飲

- 2 匙全新生活™ 即享雪克-濃醇香草口味
- ½ 茶匙肉桂粉
- ¼ 杯希臘優格 (選擇性)
- 1 顆蘋果 (去核, 切片, 新鮮或是冷凍)
- 1 杯牛奶

## 草莓檸檬汁

- 2 匙全新生活™ 即享雪克-濃醇香草口味
- 1 顆小的檸檬 (榨汁)
- 1 杯草莓
- 1 杯牛奶

## 夏日萊姆飲

- 2 匙全新生活™ 即享雪克-濃醇香草口味
- ½ 顆萊姆(榨汁)
- ¼ 杯希臘優格(選擇性)
- 1 杯牛奶

## 綠野仙蹤飲

- 2 匙全新生活™ 即享雪克-濃醇香草口味
- ½ 杯草莓
- 一些小黃瓜(切塊)
- 一個手掌量的菠菜或羽衣甘藍(新鮮或是冷凍)
- 2 顆奇異果(去皮)
- ½ 杯牛奶
- 2 匙愛尚它®樂活蔬果精華粉末
- ½ 杯水

## 藍莓牛奶飲

- 2 匙全新生活™ 即享雪克-濃醇香草口味
- ½ 杯藍莓
- ¼ 杯黑莓或是覆盆莓(選擇性)
- 1 杯牛奶

**備註：** 飲品中也可以加入奇亞籽，增加口感



## 鳳梨優格飲

- 2 匙全新生活™ 即享雪克-濃醇香草口味
- 60 毫升 愛尚它®鳳梨酵素粉末(以60毫升的水泡1蓋 3.3克愛尚它®鳳梨酵素粉末)
- ½ 杯櫛瓜(切塊)
- ½ 杯 菠菜
- 1 牛奶

# 全新生活™即享雪克-飲品食譜

## 黑莓櫻桃飲

- 2 匙全新生活™即享雪克-濃醇香草口味
- ½ 杯黑莓
- ½ 杯黑櫻桃 (去核)
- 1 杯脫脂牛奶

## 奇亞風味飲

- 2 匙全新生活™即享雪克-濃醇香草口味
- 1 包全新生活™非洲芒果茶飲
- ½ 茶匙 小荳蔻
- ½ 茶匙 肉桂粉
- ¼ 丁香

## 檸檬黑莓飲

- 2 匙全新生活™即享雪克-濃醇香草口味
- ½ 杯黑莓
- 1 杯無糖杏仁奶
- 1 茶匙檸檬皮

## 草莓香蕉飲

- 2 匙全新生活™即享雪克-濃醇香草口味
- 1 根香蕉
- 1 杯草莓
- 1 杯牛奶

**備註：** 如果想增加飲品的甜度，可使用赤藻糖醇

## 蔓越莓紅寶石飲

- 2 匙全新生活™即享雪克-濃醇香草口味
- ½ 杯無糖蔓越莓果汁
- ½ 杯冷凍蔓越莓
- ½ 杯水



# 全新生活™即享雪克-飲品食譜

## 草莓花生醬飲

- 2 匙全新生活™即享雪克-濃醇香草口味
- 1 大匙無糖花生醬
- ½ 杯草莓
- 1 杯無糖杏仁奶

## 杏仁起司飲

- 2 匙全新生活™即享雪克-濃醇香草口味
- 1 杯無糖杏仁奶
- ½ 杯茅屋起司(Cottage cheese)
- ½ 茶匙純香草精

## 香氣芬馥飲

- 2 匙全新生活™即享雪克-濃醇香草口味
- 1 大匙杏仁醬
- 1 茶匙香草精
- ½ 茶匙肉桂粉
- 1 茶匙肉豆蔻
- 1 杯牛奶

## 蜜桃藍莓飲

- 2 匙全新生活™即享雪克-濃醇香草口味
- 1 杯無糖杏仁奶
- ½ 杯藍莓
- 1 杯桃子(切片)
- 1 茶匙香草精

## 猴子大王

- 2 匙全新生活™即享雪克-濃醇香草口味
- ½ 根半冷凍的香蕉
- 1 杯無糖杏仁奶
- 1 大匙無糖花生醬
- 灑上一點點肉桂粉(可依個人喜好添加)

**備註：**如果您想要做成冰沙，可加五塊冰塊打碎攪拌均勻即可



# 全新生活™早餐首選

## 鬆餅(PANCAKES)

(1-2人份)

¼ 杯奇亞籽

½ 條香蕉 (已搗爛)

1 個蛋白

1 大匙豆漿

½ 茶匙泡打粉

¼ 茶匙肉桂粉

1 份全新生活™即享雪克-濃醇香草口味

用叉子均勻地將所有材料混合成糊狀，可加入豆漿以達到你想要的稠度。於不沾鍋噴上食用油，倒入麵糊，然後每面加熱2分鐘或至全熟為止。

## 健身鬆餅(WAFFLES)

(2人份)

¼ 杯豆漿

¼ 杯洋車前子粉或椰子粉

½ 條大香蕉 (已搗爛)

1 顆雞蛋

½ 茶匙泡打粉

1 份全新生活™即享雪克-濃醇香草口味

用攪拌器或食物處理器將所有材料混合。於鬆餅機上塗一層薄薄的食用油。將麵糊倒於鬆餅機上，每個鬆餅加熱5至6分鐘。



# 全新生活™瑪芬

原來不含麵粉和糖的瑪芬, 也可以這麼好吃!

## DR. NANCY 全新生活™巧克力瑪芬

- 2 匙全新生活™即享雪克-香濃巧克力口味
- 1 顆雞蛋
- 2 大匙無糖蘋果醬
- ¼ 茶匙泡打粉
- 1至2大匙無糖黑可可粉或可可粉

將材料混合並倒入瑪芬烤盤內（一般瑪芬烤盤約可製作6個瑪芬）。以204°C烤12至14分鐘（根據瑪芬大小）。

## 全新生活™藍莓瑪芬

- 2 匙全新生活™即享雪克-濃醇香草口味
- 2 大匙無糖蘋果醬
- 1 顆雞蛋
- 一杯鮮榨柳橙汁
- ½ 茶匙小蘇打粉

將材料混合並倒入瑪芬烤盤內（一般瑪芬烤盤約可製作6個瑪芬）。在每個鬆餅上加入3-5粒藍莓（根據瑪芬大小）。以204°C烤13至15分鐘。

## 全新生活™紅蘿蔔瑪芬蛋糕

- 4 匙全新生活™即享雪克-濃醇香草口味
- 4 大匙無糖蘋果醬
- 2 顆雞蛋
- 2/3 杯紅蘿蔔絲
- ¼ 杯提子乾
- 1 大匙亞麻粉
- ½ 茶匙小蘇打粉
- ½ 茶匙肉桂
- ¼ 茶匙肉豆蔻

將材料混合並倒入瑪芬烤盤內（一般瑪芬烤盤約可製作6個鬆餅）。以204°C烤13至15分鐘。



## 蘋果肉桂瑪芬

- 2 匙全新生活™即享雪克-濃醇香草口味
- 1 顆雞蛋
- 2 大匙無糖蘋果醬
- ¼ 茶匙泡打粉
- ¼ 杯蘋果絲
- 1 茶匙肉桂

將材料混合並倒入瑪芬烤盤內（一般瑪芬烤盤約可製作6個鬆餅）。以204°C烤12至14分鐘（根據瑪芬大小）。

## 南瓜風味瑪芬（只適合於短期均速和長期持續維持飲食計畫食用）

- 2 匙全新生活™即享雪克-濃醇香草口味
- 1 顆雞蛋
- 2 大匙無糖蘋果醬
- ¼ 茶匙泡打粉
- 2 大匙南瓜泥
- 1至2大匙碎核桃（按自己喜好）
- 1 茶匙南瓜香料
- ½ 茶匙肉豆蔻
- ½ 茶匙肉桂

將材料混合並倒入瑪芬烤盤內（一般瑪芬烤盤約可製作6個瑪芬）。以204°C烤12至14分鐘（根據瑪芬大小）。

## 全新生活™點心（續下頁）

### 杯子蛋糕

（12人份）

- 1¼ 杯洋車前子粉
- ¼ 杯赤藻糖醇
- ½ 杯無糖蘋果醬
- ½ 杯希臘乳酪（原味）
- ¼ 杯豆漿
- 2 茶匙泡打粉
- ½ 茶匙小蘇打粉
- ½ 茶匙鹽
- 1 茶匙杏仁萃取液
- 1 茶匙香草精
- 3 顆蛋白
- 1 份全新生活™即享雪克-濃醇香草口味

將烤箱預熱至190°C。於瑪芬烤盤塗上食用油。將所有材料以攪拌器或食物處理器攪拌，直至質地完全均勻。將麵糊倒進烤盤，然後烤20分鐘。如需要，可放進冰箱保存。

# 全新生活™點心

即將舉行生日、節日聚會或慶祝活動？ 以下的食譜你一定會喜歡，大家會很驚豔原來點心也可以這麼健康！



## 花生醬香蕉餅乾

(5人份)

- 1 杯奇亞籽
- 2 條中型香蕉
- 2 大匙花生醬
- 1 份全新生活™即享雪克-濃醇香草口味

將烤箱預熱至175°C。用叉子將所有材料混合成均勻的麵團，並按需要加入豆漿或水以達致所需的稠度。於烤盤上塗上食用油，並將麵團分成8至10個獨立的餅乾。然後烤15至20分鐘。

## 巧克力碎片餅乾

(24人份)

- 1¾ 杯洋車前子粉
- 1 杯無糖蘋果醬
- 1 杯希臘乳酪 (原味)
- 1 罐 (450克) 鷹嘴豆 (瀝乾並沖洗乾淨)
- ¼ 杯赤藻糖醇
- ¼ 黑巧克力碎片
- 1 顆雞蛋
- 1 茶匙泡打粉
- ½ 茶匙小蘇打粉
- ½ 茶匙鹽
- 1 茶匙香草精
- 1 份全新生活™即享雪克-濃醇香草口味

將烤箱預熱至205°C。於烤盤塗上食用油。黑巧克力碎片放在旁備用，將所有乾材料混合。將所有濕材料以攪拌器或食物處理器攪拌，直至質地完全均勻。將所有材料混合，最後放入黑巧克力碎片並攪拌。將麵團分成每份約2湯匙大小放在烤盤上。烤8至10分鐘後放涼。

## 甜甜圈

(6人份)

- 1 顆雞蛋
- 2 顆蛋白
- 1 杯豆漿
- ½ 杯椰子粉
- ¼ 杯赤藻糖醇
- 2 大匙無糖蘋果醬
- 2 大匙蜂蜜
- 1 茶匙小蘇打粉
- ¼ 茶匙鹽
- 1 份全新生活™即享雪克-濃醇香草口味

將烤箱預熱至175°C。於甜甜圈烤盤上塗上食用油。將乾及濕的材料分別各自混合。然後將乾材料混合物及濕材料混合物攪拌至質地完全均勻。烤20至25分鐘後放涼。

## 摩卡巧克力布朗尼

(12人份)

- 400 克地瓜 (去皮)
- 100 克黑巧克力碎片
- 2 大匙奇亞籽
- 3 顆蛋白
- 1 茶匙龍舌蘭糖漿 / 楓糖漿
- 1 茶匙全新生活™非洲芒果咖啡
- ½ 茶匙肉桂
- ½ 茶匙泡打粉
- ½ 茶匙椰子油
- ½ 杯切碎杏仁 (按自己喜好)
- 1 份全新生活™即享雪克-香濃巧克力口味

將烤盤預熱至175°C。將地瓜以中至大火煮至軟，然後加入全新生活™即享雪克-香濃巧克力口味、奇亞籽、全新生活™非洲芒果咖啡和泡打粉，再以攪拌器或食物處理器拌勻。以小至中火將黑巧克力碎片和椰子油煮1-2分鐘至溶化，期間持續攪拌，然後將龍舌蘭糖漿 / 楓糖漿和蛋白一起加入到其他材料中，然後徹底拌勻。於8x8的烤盤塗上食用油。然後倒入麵糊並烤30分鐘。

## 糖霜甜甜圈球

(約16人份)

- 1 杯洋車前子粉
- ¼ 杯赤藻糖醇
- ¼ 杯豆漿
- 1 茶匙泡打粉
- 1 茶匙肉桂
- ½ 茶匙鹽
- ½ 茶匙香草精
- ¼ 茶匙小蘇打粉
- 4 顆蛋白
- 1 份全新生活™即享雪克-濃醇香草口味

糖霜 (按自己喜好) :

- ¼ 杯赤藻糖醇
- 2 大匙肉桂

將烤箱預熱至160°C。於迷你瑪芬烤盤上塗上食用油。將乾及濕的材料分別各自混合。然後將乾材料混合物及濕材料混合物攪拌至質地完全均勻。烤20至25分鐘。按口味喜好，趁熱將甜甜圈球於糖霜上滾動。





# 全新生活™免烤食譜

## 霜凍莓果優格點心

- 2 杯原味希臘乳酪
- 2 至3匙全新生活™即享雪克-濃醇香草口味
- 1 杯你喜歡的莓果
- 1 大匙無糖椰絲
- 1 大匙蜂蜜（按自己喜好）

將優格、全新生活™即享雪克-濃醇香草口味及蜂蜜混合至均勻。加入三分之二的莓果，然後再次將材料混合。在托盤上鋪上烘焙紙，然後將優格混合物均勻鋪於烘焙紙至所需厚度。將剩餘的莓果及椰子絲鋪在上面。放於冰箱2至4小時或直至凝固。然後從冰箱中取出，弄成碎塊後即可享用。

## 花生醬蛋白棒

(12人份)

- 1 杯無糖花生醬
- 3 大匙蜂蜜（或按個人口味）
- 1 杯奇亞籽
- 2 至5大匙水
- 1 大匙無糖可可粉（按自己喜好）
- 1½ 杯全新生活™即享雪克-香濃巧克力口味

將花生醬和蜂蜜放在碗中混合，並以微波爐加熱30秒。放入其他材料混合。混合物應呈碎屑狀，且微微濕潤。倒入9x9的盤中並大力按壓，然後放進冰箱20分鐘。切成12條同等份量的蛋白棒。

## 喜歡您的全新生活™點心嗎？

立即分享照片或影片並標記我們！



@TLS

