Recettes Vi-Shape

VISALUS SCIENCES

Avec ces recettes de shakes Body By Vi , vous pouvez boire un shake par jour pour plus de 90 jours avec un goût différent à chaque fois!

Tout type de lait peut être utilisé dans ces recettes. La personne qui a écrit ces recettes, aime le lait d'amande, car il est sans lactose, faible en calories et les mélanges jusqu'à riche et crémeuse.

Bon appétit !

Almond Joy (Délice aux Amandes) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, ½ c. à thé d'extrait de noix de coco, 1 sachet saveur de chocolat (ou 1 c. à soupe de poudre de cacao) et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Amaretto: 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 tasse de cerises noires surgelées et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Ambrosia (Ambrosie): 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, ½ c. à thé d'extrait de noix de coco, ¼ tasse de tranches de poires, ¼ de pomme en tranches, ¼ tasse de fraises surgelées, ¼ tasse morceaux d'ananas surgelés, 1 sachet saveur de pêche et 3 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Angel Food Cake (Gâteau des Anges): 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, ½ c. à thé d'extrait de noix de coco, ½ c. à thé d'extrait de vanille et 3 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Apple Cider Smoothie (Douceur Cidre de Pommes) : 6 oz de jus de pommes non sucré (ou de cidre), 2 cuillères de Vi-Shape, 1 sachet saveur d'orange, 2 c. à thé de cannelle, ½ c. à thé d'extrait de vanille et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

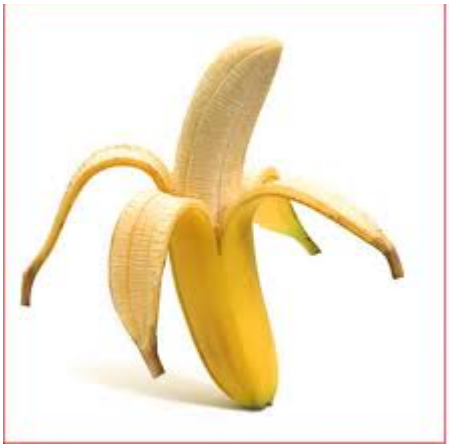
Apple Mango Freeze (Mangue et Gelée de Pommes) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 3 c. à soupe de compote de pommes non sucrée, 1 tasse de morceaux de mangue surgelés et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Apple Pie (Tarte aux Pommes): 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 3 c. à soupe de compote de pomme sans sucre, 2 c. à thé de cannelle, ½ c. à thé d' extrait de vanille et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Hawaiian Apple (Pomme Hawaiienne) : 4 onces d'eau, 2 cuillères de Vi-Shape, ½ tasse de jus de pomme non sucré, ½ c. à thé d'extrait de noix de coco & 8 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Banana Coconut Breeze (Banane à Saveur de Coco) : 8 oz de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, ½ petite banane congelée, 1 sachet saveur de banane, ½ c. à thé d'extrait de noix de coco, et 4 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Banana Kiwi Cooler (Banane et Kiwi) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, ½ petite banane congelée, 1 sachet saveur de banane, ½ tasse de tranches de kiwi frais (pelées), et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.



Banana Cream (Crème de Banane): 8 oz. d'eau, ¾ de tasse de yogourt faible en gras à la vanille, 2 cuillères de Vi-Shape, une petite banane (6 "pouces), 1 cuil. à thé d'extrait de vanille, et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Banana Nut Bread (Pain aux Bananes): 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 cuil. à thé d'arôme de beurre, 1 sachet saveur de banane, 1 cuil. à thé de cannelle, ½ c. à thé. d'extrait de vanille et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Banana Spice (Banane Épicée) : 8 oz. de lait de soja à la vanille, 2 cuillères de Vi-Shape , une petite banane congelée (6 "pouces), 2 c. à soupe de graines de lin moulues, une pincée de cannelle, une pincée de muscade et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Frozen Banana (Banane congelée) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillerées de Vi-Shape, une petite banane congelée, 1 sachet saveur de chocolat et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Banana Split: 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, une petite banane (6 "pouces), 1 sachet saveur chocolat, 1 c. à soupe de beurre d'arachides faible en gras, et 4 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Fruit Smoothie (Smoothie Fruité) : 4 oz d'eau, 2 cuillères de Vi-Shape, ½ petite banane 6 ", 6 fraises congelées, ½ tasse d'ananas congelés et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Monkey Shake : 8 oz de lait écrémé, 2 cuillères de Vi-Shape, une petite banane (6 "pouces), 1 sachet saveur chocolat, et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Purple cow (Raisin & Banane) : 8 oz. de lait d'amandes, 1 c. à soupe de jus de raisin concentré surgelé, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 sachet saveur de banane (ou ½ banane) et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

All Berry Delight (Délice aux Baies) : 8 oz. de lait écrémé, 2 cuillères de Vi-Shape, ¼ tasse de framboises surgelées, ¼ tasse de mûres surgelées, ¼ tasse de fraises surgelées, ¼ tasse de cerises sombres surgelées et 4 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Berry Blast (Explosion de Baies): 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, ½ tasse de mûres congelées, ½ tasse de fraises congelées, et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Berry Peachy (Baies et Pêches) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape , ½ tasse de tranches de pêches congelées, ½ tasse de fraises congelées, 1 sachet saveur de pêche et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Berry & Cream (Baies & Crème): 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, ½ tasse de framboises congelées, ½ tasse de fraises congelées, 1 sachet saveur de fraise, ½ c. à thé d'extrait de vanille et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Birthday Cake (Gâteau d'Anniversaire): 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape , 1 sachet saveur de chocolat, ½ c. à thé d'arôme de beurre (ou de bourgeons de beurre), ½ c. à thé d'extrait de vanille et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Blackberry Apple Sush (Slush Mûres et Pommes Fondantes) : 6 oz de jus de pomme non sucré, 2 cuillères de Vi-Shape, 30 mûres congelées et 7 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Blackberry Freeze (Gelée de Mûres) : 8 oz de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape , 30 mûres congelées et 4 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Blackberry Pie (Tarte aux Mûres) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape , 1 tasse de mûres congelées, 1 c. à soupe de chapelure de biscuits Graham, 1 cuil. à thé d'extrait de vanille et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Black Rasberry Vanilla Cooler (Framboises noires & Vanille) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 15 mûres congelées, 15 framboises surgelées, 1 cuil. à thé d'extrait de vanille et 4 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Blended Coffee (Café mélangé) : 8 oz. (1 tasse) de café instantané régulier préparé avec de l'eau, ½ tasse de lait écrémé, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 sachet saveur de chocolat et 4 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Blueberry Blaster (Saveur de Bleuets) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape , 30 bleuets congelés & 4 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Blueberry Cheesecake (Gâteau au Fromage et Bleuets): 6 oz de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 20 bleuets congelés, 1 cuil. à thé de chapelure de biscuits Graham, 2 oz fromage à la crème sans gras et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Blueberry Lemon Freeze (Bleuets et Gelée de Citron) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 tasse de bleuets surgelés, 1 c. à soupe de pouding instantané au citron sans sucre, et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Blueberry Mango Smoothie (Délice Bleuets & Mangue): 8 oz de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 tasse de bleuets congelés, ½ tasse de morceaux de mangue surgelés, et 4 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Blueberry Peach Cobbler (Punch Bleuets & Pêches): 8 oz de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 15 bleuets congelés, 1 tasse de tranches de pêches congelées, 1 cuil. à thé d'extrait de vanille et 4 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Blueberry Pie (Tarte aux Bleuets) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape , 1 tasse de bleuets surgelés, 2 c. à soupe de chapelure de biscuits Graham, 1 cuil. à thé d'extrait de vanille et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Blueberry Pomegranate (Bleuets & Grenade) : 6 oz de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape , 1 tasse de bleuets congelés, ½ tasse de jus de grenade et 5 glaçons.. Bien mélanger dans un mélangeur.

Blueberry Vanilla Pear (Bleuets & Poires) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, ½ tasse de bleuets surgelés, ½ poire (hachée) et 4 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Wild Berry Blast (Explosion de Fuits) : 8 oz. d'eau, 2 cuillères de Vi-Shape, 8 framboises surgelées, 4 fraises congelées, 15 bleuets congelés et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Blue Banana (Bleuets & Banane) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 15 bleuets congelés, 1 sachet saveur de banane (ou ½ banane congelée), et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Red, White & Blue (Bleu, Blanc, Rouge) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 tasse de bleuets surgelés, 1 tasse de fraises congelées, 1 sachet saveur de fraise. Bien mélanger dans un mélangeur.

Butterscotch Mousse (Mousse au Caramel): 8 oz de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape , 2 c. à soupe de mélange à pouding au caramel sans sucre et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Café Latte: 8 oz de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 cuil. à thé de café instantané en poudre et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Silky Latte (Latté Velouteux) : 4 oz. de lait de soja au moka (Marque Silk), 4 onces d'eau, 2 cuillères de Vi-Shape & 3 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Candy Cane (Saveur Canne de Bonbon) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape , ½ tasse de fraises congelées, ½ c. à thé d'extrait de menthe, 1 sachet saveur de fraise et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Caramello (Caramel) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 2 cuil. à thé d'arôme de caramel sans sucre et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Cherry Almond Chill (Frisson Amande & Cerises) : 8 oz de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 tasse de cerises noires douces congelées et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Cherry Banana Breeze (Cerises & Banane) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape , 1 tasse de cerises noires douces congelées, 1 sachet saveur de banane et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Cherry Cheesecake (Cerises Gâteau au Fromage) : 6 oz de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 tasse de cerises noires congelées , 2 oz fromage à la crème sans gras, 2 pincées de cannelle et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Cherry Lemonade (Cerises & Limonade) : 6 oz de limonade légère, 2 cuillères de Vi-Shape , 1 tasse de cerises noires congelées et 8 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Cherry Orange Delight (Cerises & Orange) : 4 oz de jus d'orange, 4 onces d'eau, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 tasse de cerises noires congelées et 8 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Cherry Pineapple Slush (Cerises & Ananas) : 6 oz d'eau, 2 oz de jus d'ananas égouttés de la boîte, 2 cuillères de Vi-Shape, ½ tasse d'ananas, ½ tasse de cerises congelés et 8 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Cherry Lemeade (Cerises & Limonade) : 8 oz. de lait de soja à la vanille, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 c. à soupe de limonade concentrée congelée, 4 cerises au marasquin et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Cherry Pineapple Chill : (Cerises & Ananas) : 8 oz de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, ½ tasse cerises noires douces congelées, ½ tasse de morceaux d'ananas congelés, et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Cherry Spice (Cerises épicées) : 8 oz de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 tasse de cerises noires douces congelées, 2 cuil. à thé de cannelle et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Chocolate Almond Delight (Délice au Chocolat et aux Amandes) : 12 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 15 amandes crues, ½ c. à thé d'extrait de coco, 1 sachet saveur de chocolat (ou 1 c. à soupe cacao en poudre), et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Chocolate Cheesecake (Chocolat & Gâteau au Fromage) : 6 oz de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 sachet saveur de chocolat (ou 1 c. à soupe de cacao en poudre), 2 oz fromage à la crème sans gras et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Chocolate Covered Cherries (Chocolat & Cerises): 8 oz de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 10 cerises noires douces congelées, 1 sachet saveur de chocolat (ou 1 c. à soupe de cacao en poudre), et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Chocolate Covered Strawberries (Chocolate & Fraises) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 5 fraises congelées, 1 sachet saveur de chocolat (ou 1 c. à soupe de cacao en poudre), et 4 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Chocolate Peanut Butter Cup (Coupe de Beurre d'Arachides au Chocolat) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 c. à soupe de beurre d'arachides faible en gras, 1 sachet saveur de chocolat (ou 1 c. à soupe de cacao en poudre), et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Chocolate Peppermint (Chocolate & Menthe) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, ½ c. à thé d'extrait de menthe, 2 sachets saveur de chocolat (ou 2 c. à soupe de cacao en poudre), et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur. Pour un traitement du chocolat chaud, réchauffer au micro-onde.

Chocolate Razzleberry (Chocolat & Framboises) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 1/3 tasse de framboises surgelées, 1 sachet saveur de chocolat (ou 1 c. à soupe de cacao en poudre), et 4 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

German Chocolate Cake (Gâteau au chocolat allemand) : 8 oz de lait écrémé, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 sachet saveur de chocolat, 1 cuil. à thé d'extrait de noix de coco, et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Triple Chocolate Smash (Triple Chocolat) : 8 oz. de lait de soja Silk au Chocolat , 2 cuillères de Vi-Shape, 1 sachet saveur de chocolat (ou 1 c. à soupe Cacao en poudre), 1 c. à soupe de mélange à pouding au chocolat sans sucre, et 4 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Cinnaberry (Cannelle & Fraises) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 5 fraises congelées, 1 sachet saveur de fraise, 3 c. à thé de cannelle et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Cinnamon Almond Cream (Cannelle & Crème d'Amandes) : 8 oz. de lait d'amande Silk, 2 cuillères de Vi-Shape, 3 c. à thé de cannelle et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Cinnamon Bun (Brioche à la cannelle) : 8 oz. de lait de soja à la vanille, 2 cuillères de Vi-Shape, 2 c. à soupe. de cannelle, ½ c. à thé d'extrait de vanille, 1 cuil. à thé de bourgeons de beurre (ou l'arôme de beurre) et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Holiday Shake (Frisson de Vacances) : 4 oz de lait écrémé, 4 onces lait de poule, ½ c. à thé d'extrait de rhum (facultatif), 1/8 c. à thé de cannelle, 1/8 c. à thé noix de muscade, 2 cuillères de Vi-Shape , et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Citrus Berry (Agrumes & Fraises) : 4 oz de lait d'amandes, 4 onces jus d'orange, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 sachet saveur de fraise, ½ tasse de fraises congelées, 1 cuil. à thé de jus de citron et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Citrus Spice (Agrumes Épicés) : 6 oz de jus d'orange, 2 oz d'eau, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 c. à soupe jus de citron, 3 c. à thé de cannelle et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Citrus Splash (Splash d'Agrumes) : 6 oz de Sprite Diète , 2 cuillères de Vi-Shape, 1 sachet saveur d'orange, ½ c. à soupe jus de citron, ½ c. à soupe jus de lime, et 7 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Citrus Delight (Délice d'Agrumes) : 4 oz d'eau, 2 oz de jus d'orange, 2 oz de jus de pamplemousse, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 sachet saveur d'orange, 1 cuil. à thé de jus de citron et 7 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Key Lime Pie : 8 oz. de lait écrémé, 2 cuillères de Vi-Shape, 3 c. à thé de limonade concentré, 3 c. à thé de chapelure de biscuits Graham, et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Lemon Fizz (Citron pétillant) : 6 oz d'eau, 2 cuillères de Vi-Shape, 30 framboises surgelées, 1 sachet de citron Neuro et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Lemon Mango (Citron & Mangue) : 4 oz de lait écrémé, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 tasse de mangues surgelées, ¾ de tasse yogourt au citron sans gras, et 3 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Lemon Meringue (Meringue Citron) : 8 oz. de lait écrémé, ¼ tasse Simply Natural limeade, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 cuil. à thé de mélange pouding au citron sans sucre, et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Limeade: 8 oz. de lait de soja à la vanille, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 c. à soupe de limonade concentré congelé & 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Fruit Loop (Oranges & Fraises) : 8 oz. d'eau, 4 cuillères de Vi-Shape, 1 sachet saveur de fraise, 1 sachet saveur d'orange et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

After Glow Smoothie (Douceur Éclatante) : 4 oz (½ tasse) de jus de grenade, 4 onces (½ tasse de jus d'orange), 2 cuillères de Vi-Shape , 1 tasse d'ananas congelés et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Orange Pomegranate (Orange & Grenade): 8 oz. de jus d'orange, 4 onces jus de grenade, 2 cuillères de Vi-Shape & 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Dreamsicle (Oranges et Amandes) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 c. à soupe de jus d'orange concentré (en poudre) ou 3 c. à soupe jus d'orange, et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Fuzzy Navel (Oranges & Pêches) : 4 oz de lait écrémé, 4 onces de jus d'orange faible en calories, 2 cuillères de Vi-Shape, une tasse de tranches de pêches (surgelées ou en conserve) et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Coco Mango (Mangue & Coco) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 6 morceaux de mangue congelées (1 tasse), ½ c. à thé d'extrait de noix de coco et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Coconut Lime Spritzer (Lime & Coco pétillant) : 6 oz Sprite Diète , 2 cuillères de Vi-Shape, 2 c. à soupe jus de lime, ½ c. à thé d'extrait de noix de coco & 7 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Fruit Bar (Coco & Baies) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 sachet saveur de fraise, 1 tasse de framboises congelées, ½ c. à thé d'extrait de noix de coco et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Cranberry Crush (Canneberges, Fraises et Yogourt) : 8 oz. de jus de canneberge (1 tasse) (sans sucre ajouté), 2 cuillères de Vi-Shape, 4 fraises congelées, 2 c. à soupe yogourt nature sans gras et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Cranberry Citrus Splash (Canneberges & Agrumes) : 4 oz de jus de canneberge (½ tasse) (sans sucre ajouté), 4 onces de jus d'orange , 2 cuillères de Vi-Shape, 1 sachet saveur d'orange, 2 c. à soupe de yogourt nature sans gras et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Cran-Blueberry (Canneberges & Bleuets) : 4 oz de jus de canneberge (½ tasse) (sans sucre ajouté), 4 onces lait écrémé, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 tasse de bleuets congelés et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Sex on the Beach (Sexe sur la plage) : 4 oz de jus de canneberge (sans sucre ajouté), 4 onces de jus d'orange réduit en calories, 2 cuillères de Vi-Shape, une tasse d'ananas (surgelés ou en conserve) et 8 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Spiced Canberry (Canneberge épicée) : 8 oz. de jus de canneberge (sans sucre ajouté), 2 cuillères de Vi-Shape , 1 cuil. à thé de cannelle et 8 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Honeydew Melon Dream (Melon Miel) : 4 oz d'eau, ¼ tasse de yogourt à la vanille sans gras, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 tasse (5 gros morceaux) melon miel et 4 cubes de glace. Mélanger la glace et l'eau dans le mélangeur, puis ajouter le yogourt, ensuite le Vi-Shape, ensuite le melon et mélanger.

Kiwi Melon Freeze (Melon & Kiwi) : 4 oz d'eau, ¼ tasse de yogourt à la vanille sans gras, 2 cuillères de Vi-Shape, ½ tasse (3 gros morceaux) melon miel, 1 kiwi (épluché et coupé) et 4 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Mango Peach (Pêche & Mangue) : 8 oz. de lait écrémé, 2 cuillères de Vi-Shape, 6 morceaux de mangue surgelées, 3 tranches de pêches surgelées, 1 sachet saveur de pêche (ou 3 pêches surgelées supplémentaires), et 3 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Papaya Mango Chiller (Papaye & Mangue) : 8 oz. de lait écrémé, 2 cuillères de Vi-Shape, 2 tranches de papaye, 1 tasse de mangues gelées et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Tropical Delight (Délice Tropical) : 4 oz de Lait d'amandes, ½ tasse de jus d'orange réduit en calories (ou 1 c. à soupe de concentré de jus d'orange), 2 cuillères de Vi-Shape, 1 tasse de morceaux de mangues congelés, ½ c. à thé d'extrait de noix de coco et 4 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Neapolitan (Napolitaine) : 8 oz. de lait écrémé, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 sachet saveur de chocolat (ou 1 c. à soupe de cacao en poudre), 1 sachet saveur de fraise (ou 4 fraises congelées), 1 cuil. à thé d'extrait de vanille et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Peach Cooler (Pêches pétillantes) : 8 oz. de 7-up Diète, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 tasse de tranches de pêches (surgelées), 1 cuil. à thé de jus de citron frais et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Peach Melon Sluch (Slush Pêches & Melon) : 6 oz d'eau, 2 cuillères de Vi-Shape, 4 gros morceaux de pastèque (melon d'eau) congelés, 1 sachet saveur de pêche et 8 cubes de glace. Mélanger la glace et l'eau dans le mélangeur, puis ajouter le Vi-Shape, ensuite le melon et mélanger.

Peach Dream (Pêche Veloutée) : 8 oz. d'eau, 2 cuillères de Vi-Shape, ¾ de tasse de yogourt à la vanille faible en gras, 1 tasse de tranches de pêches (surgelées ou en conserve), 1 cuil. à thé d'extrait de vanille et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Peach Rasberry Blast (Explosion Pêches et Framboises) : 8 oz de lait écrémé, 2 cuillères de Vi-Shape, une tasse de framboises congelées, 1 sachet saveur de pêche et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Spiced Peaches (Peaches épicées) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape , 1 sachet saveur pêche, ½ tasse de pêches congelées, 1 cuil. à thé de cannelle et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Butterfinger (Caramel et Beurre d'Arachides) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 2 c. à soupe de mélange à pouding au caramel sans sucre, 1 c. à soupe de beurre d'arachide réduite en matières grasses et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Peanut Butter (Beurre d'Arachides et Gelée) : 8 oz. de lait écrémé, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 c. à soupe de beurre d'arachide faible en gras, 1 c. à soupe de gelée en poudre sans sucre et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Pear Berry Blizzard (Poire & Fraises) : 8 oz. de lait écrémé, 2 cuillères de Vi-Shape, une tasse de tranches de poires, 1 sachet saveur de fraise et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Pear Glace Cooler (Poire et Pastèque) : 6 oz d'eau, 2 cuillères de Vi-Shape, une tasse de tranches de poires, 3 morceaux de pastèque surgelés, 1 sachet saveur de pêche et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Pina Colada : 8 oz. de lait écrémé, 2 cuillères de Vi-Shape, 5 gros morceaux d'ananas congelés, 1 / 2 c. à thé d'extrait de noix de coco, et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Pineapple Crush (Ananas) : 8 oz. de lait écrémé, 2 cuillères de Vi-Shape, 6 morceaux d'ananas congelés (½ tasse), et 4 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Pineapple Mango Tango (Mangue & Ananas) : 8 oz. de lait écrémé, 2 cuillères de Vi-Shape, ½ tasse d'ananas congelés, ½ tasse de morceaux de mangues congelées et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Pineapple Upside Down Cake (Gâteau renversé aux Ananas) : 8 oz. de lait écrémé, 2 cuillères de Vi-Shape, ½ c. à thé d'arôme de beurre (ou de bourgeons de beurre), ½ c. à thé d'extrait de vanille, ½ tasse d'ananas congelés, ¼ tasse de cerises noires douces congelées et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Tropical Dream (Rêve Tropical) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, une tasse d'ananas surgelés, 1 sachet saveur de chocolat (ou 1 c. à soupe de poudre de cacao) et 4 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Plum Cooler (Prune) : 8 oz. de lait écrémé, 2 cuillères de Vi-Shape, une prune (dénoyautée), le jus de 1 citron et 4 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Pumpkin Spice (Citrouille épicée) : 8 oz. lait écrémé, 2 cuillères de Vi-Shape, 1/3 tasse de citrouille en conserve (sans sel), 1/8 c. à thé d'extrait de vanille, 1/8 c. à thé de cannelle, 1/8 c. à thé de muscade et 2 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Rasberry Freeze (Framboise) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 30 framboises surgelées et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Rasberry Zizz (Framboise pétillant) : 6 oz d'eau, 2 cuillères de Vi-Shape, 30 framboises surgelées, 1 sachet saveur de framboise Neuro, et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Rasberry Mint Chocolate (Framboise Menthe & Chocolat) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 30 framboises congelées, ½ c. à thé d'extrait de menthe poivrée , 1 sachet saveur de chocolat (ou 1 c. à soupe de poudre de cacao) et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Very Berry (Framboises & Fraises) : 8 oz. eau gazeuse, 2 cuillères de Vi-Shape, 10 framboises surgelées, 6 fraises congelées, et 2 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Root Beer Float (Root Beer) : 4 oz de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape ... mélanger dans un mélangeur en premier. Ajouter ½ tasse de glace concassée. Ajouter ½ cannette de boisson gazeuse Root Beer Diète et mélanger à pulsion quelques coups.

Snickerdoodle: 8 oz. de lait de soja à la vanille léger, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 cuil. à thé de cannelle, 1 c. à soupe de Miel & 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Strawberry Almond (Fraise & Amande) : 8 oz. de lait d'amandes pure Silk, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 sachet saveur de fraise, ½ tasse de fraises congelées et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Strawberry Banana (Fraise & Banane) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape , 2/3 tasse de fraises surgelées, 1 sachet saveur de banane et 4 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Strawberry Blast (Explosion de Fraises) : 8 oz de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, une tasse de fraises congelées et 4 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Strawberry Coco (Fraises & Coco) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 tasse de fraises congelées (ou 1 sachet saveur de fraise), ½ c. à thé d'extrait de noix de coco et 3 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Strawberry Cheesecake (Fraises & Gâteau au Fromage) : 6 oz de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 sachet saveur de fraise (ou 4 fraises congelées), 2 oz de fromage à la crème sans gras et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Strawberry Mango Dream (Fraises et Mangue) : 8 oz de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, ½ tasse de mangues congelées, ½ tasse de fraises congelées et 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Strawberry Melon Slush (Fraises & Pastèque) : 6 oz d'eau, 2 cuillères de Vi-Shape, 5 gros morceaux de pastèque (melon d'eau) surgelés, 1 sachet saveur de fraise. Bien mélanger dans un mélangeur.

Strawberry Pina Colada (Fraises Pina Colada) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 4 gros morceaux d'ananas congelés, 4 fraises congelées, ½ c. à thé d'extrait de noix de coco, et 3 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Strawberry Shortcake (Shortcake aux Fraises) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 sachet saveur de fraise, ½ c. à thé d'arôme de beurre (ou de bourgeons de beurre), ½ c. à thé d'extrait de vanille et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Slummer Slim (Fraises & Pêches) : 8 oz d'eau, 2 cuillères de Vi-Shape, ½ pêche ou 6 tranches de pêches congelées, 6 fraises fraîches ou congelées et 4 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Tropical Teaser (Fraises Tropicales) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, ½ tasse de fraises surgelées, 1 tasse de tranches de mangues, ½ tasse d'ananas congelés, et 4 cubes de glace. Bien mélanger dans un mélangeur.

Thai Cononut Chiller (Coco Thaïlandais) : 8 oz. de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape, 1 c. à soupe de jus de citron, ½ c. à thé d'extrait de noix de coco et 6 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Turtle Cheesecake (Gâteau au Fromage) : 6 oz de lait d'amandes, 2 cuillères de Vi-Shape , 1 cuil. à thé d'arôme au caramel sans sucre, 2 oz de fromage à la crème sans gras, 3 noix de pécan & 5 glaçons. Bien mélanger dans un mélangeur.

Watermelon Sluch (Slush à la Pastèque (Melon d'eau)) : 6 oz d'eau, 2 cuillères de Vi-Shape, 5 grands tronçons de pastèque fraîche et 8 cubes de glace. Mélanger la glace et l'eau dans le mélangeur, puis ajouter les pastèques et mélanger.