

GUIA DE RECEITAS PARA UMA IMUNIDADE SAUDÁVEL

COM PRODUTOS  4Life

© 2014 4Life Nutrition Inc. All rights reserved.

CIÊNCIA DOS FATORES DE TRANSFERÊNCIA 4LIFE

Desde 1998, a 4Life Research® oferece produtos de alta qualidade com contínuas inovações científicas para apoiar seu sistema imunológico com produtos para ajudá-lo a levar uma vida saudável.

A ciência dos fatores de transferência é uma inovação revolucionária para dar suporte ao sistema imunológico. A fórmula **4Life Transfer Factor** ajuda a equilibrar e apoiar o sistema imunológico: o

UltraFactor™, retirado do colostro bovino, **NanoFactor®** um composto ultrafiltrado do colostro bovino e **OvoFactor®**, retirado da gema do ovo de galinha.

Essa fórmula exclusiva, certificada e patenteada nos EUA, educa as células do seu sistema imunológico e apoiam a capacidade do sistema de reconhecer, responder e relembrar ameaças potenciais.

Explore o site **brazil.4life.com** para conhecer os benefícios, ou navegue em **4Flix.app** para ouvir os depoimentos e saber mais sobre todos produtos 4Life. Você também pode falar com a pessoa que o indicou para conhecer o Plano de Negócios da 4Life.



10 RECEITAS PRÁTICAS, SAUDÁVEIS E DELICIOSAS





1. Smoothie Energético Berry

Ingredientes:

1 sachê de GoStix Berry

1 banana congelada (Nanica - 100g)

1/2 xícara de morangos (100g)

200ml de água gelada

Gelo a gosto

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Sirva gelado.

  Quero me cadastrar agora!





1. Smoothie Energético Berry

Tabela Nutricional:

Produto	Caloria	Carboidrato	Proteína	Lipídio
Energy GoStick	19	4,1	0,6	0
Banana - 100g	92	23,8	1,4	0,1
Morangos - 100g	30	6,8	0,9	0,3
Total	141	34,7	2,9	0,4





2. Shake Proteico Tropical

Ingredientes:

1 scoop de Pro-TF

1/2 manga picada (Tommy - 200g)

1/2 xícara de abacaxi (65g)

200ml de água de coco

Gelo a gosto

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva imediatamente.

  Quero me cadastrar agora!





2. Shake Proteico Tropical

Tabela Nutricional:

Produto	Caloria	Carboidrato	Proteína	Lipídio
1 scoop ProTF	65	4,6	10	0
Manga - 200g	102	25,6	1,8	0,4
Abacaxi - 65g	31,2	8	0,6	0
Água de Coco	40	11	0	0
Total	238,2	49,2	12,4	0,4





3. Suco Antioxidante com RioVida Stix

Ingredientes:

1 sachê de RioVida Stix

1/2 xícara de uvas roxas (60g)

1/2 maçã (Fuji - 65g)

200ml de água gelada

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e sirva sem coar para manter as fibras.

  Quero me cadastrar agora!





3. Suco Antioxidante com RioVida Stix

Tabela Nutricional:

Produto	Caloria	Carboidrato	Proteína	Lipídio
1 sachê RioVida	30	7	0	0
Uvas Roxas - 60g	29,4	7,62	0,36	0,12
1/2 Maça - 65g	36,4	9,9	0,2	0
Total	95,8	24,52	0,56	0,12





4. Vitamina Matinal Pro-TF

Ingredientes:

1 scoop de Pro-TF

1 banana (100g)

1 colher de sopa de aveia (15g)

250ml de bebida vegetal (amêndoas)

Modo de preparo:

Misture tudo no liquidificador até ficar cremoso. Ideal para o café da manhã.

  Quero me cadastrar agora!





4. Vitamina Matinal Pro-TF

Tabela Nutricional:

Produto	Caloria	Carboidrato	Proteína	Lipídio
1 scoop ProTF	65	4,6	10	0
1 banana - 100g	92	23,8	1,4	0,1
1 colher de aveia	59	10	2,1	1,3
Bebida vegetal	75	2,25	2,5	6,25
Total	291	40,65	16	7,65





5. Drink de Energia Cítrico

Ingredientes:

1 sachê de GoStix ou TF-Boost

200ml de água com gás

Rodelas de limão e laranja

Modo de preparo:

Misture o GoStix na água com gás e adicione as rodelas de frutas. Sirva gelado.

  [Quero me cadastrar agora!](#)



5. Drink de Energia Cítrico

Tabela Nutricional:

Produto	Caloria	Carboidrato	Proteína	Lipídio
Energy GoStick	19	4,1	0,6	0
TFBoost	26,4	6	0	0





6. Pós-Treino Nutritivo

Ingredientes:

1 scoop de Pro-TF

1/2 xícara de mirtilos (95g)

1/2 banana (50g)

200ml de água ou bebida vegetal

Modo de preparo:

Bata tudo e consuma após o treino para recuperação muscular.

  Quero me cadastrar agora!





6. Pós-Treino Nutritivo

Tabela Nutricional:

Produto	Caloria	Carboidrato	Proteína	Lipídio
1 scoop ProTF	65	4,6	10	0
Mirtilo - 95g	54,15	13,77	0,7	0,31
1/2 banana - 50g	46	11,9	0,7	0,1
Bebida vegetal	60	1,8	2	5
Total	225,15	32,07	13,4	5,41





7. Suco Detox com RioVida Stix

Ingredientes:

1 sachê de RioVida Stix
1/2 pepino 1 folha de
couve Suco de 1 limão
(50g) 200ml de água
gelada

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes até
misturar bem. Sirva com gelo.





7. Suco Detox com RioVida Stix

Tabela Nutricional:

Produto	Caloria	Carboidrato	Proteína	Lipídio
1 sachê RioVida	30	7	0	0
Pepino e Couve	0	0	0	0
Suco de limão	11	3,65	0,3	0,1
Total	41	10,65	0,3	0,1





8. Smoothie de Morango Pro-TF

Ingredientes:

1 scoop de Pro-TF

1 xícara de morangos (120g)

200ml de bebida vegetal de amêndoas

Modo de preparo:

Misture tudo até obter uma textura cremosa. Perfeito para um lanche leve.

  Quero me cadastrar agora!





8. Smoothie de Morango Pro-TF

Tabela Nutricional:

Produto	Caloria	Carboidrato	Proteína	Lipídio
1 scoop ProTF	65	4,6	10	0
Morangos - 120g	0	0	0	0
Bebida vegetal	75	2,25	2,5	6,25
Total	140	6,85	12,5	6,25





9. Suco Imunidade RioVida Stix

Ingredientes:

1 sachê de RioVida Stix

1/2 laranja (Lima - 75g)

1 cenoura pequena (100g)

200ml de água gelada

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador.

Rico em antioxidantes e vitamina C.

  Quero me cadastrar agora!





9. Suco Imunidade RioVida Stix

Tabela Nutricional:

Produto	Caloria	Carboidrato	Proteína	Lipídio
1 sachê RioVida	30	7	0	0
Laranja - 75g	34,5	8,6	0,83	0,1
Cenoura - 100g	34	7,7	1,3	0,2
Total	98,5	23,3	2,13	0,3





10. Shake Protéico com Cacao

Ingredientes:

1 scoop de Pro-TF

1 colher de sopa de cacau em pó (5g)

1 banana (100g)

250ml de bebida vegetal (amêndoas)

Modo de preparo:

Bata os ingredientes até ficar homogêneo. Uma opção doce e nutritiva.

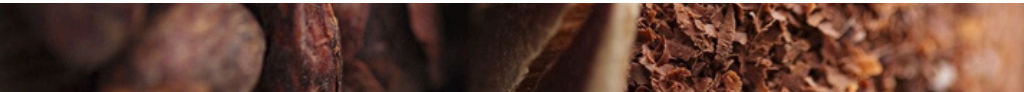




10. Shake Protéico com Cacau

Tabela Nutricional:

Produto	Caloria	Carboidrato	Proteína	Lipídio
1 scoop ProTF	65	4,6	10	0
Cacau em pó - 5g	11,4	2,9	0,98	0,69
Banana - 100g	92	23,8	1,4	0,1
Bebida Vegetal	60	1,8	2	5
Total	228,4	33,1	14,38	5,79





brazil.4life.com

  Quero me cadastrar agora!