

# OG **x** FENIX™



ORGANO

RECETTES  
DE MILKSHAKES

## CAFÉ glacé

1 mesure Mélange nutritionnel FENIX arôme  
vanille  
250 ml Lait demi-écrémé  
1 sachet de café noir OG  
3-5 Glaçons  
Mixer et savourer

## CHAI LATTE

1 mesure Mélange nutritionnel FENIX arôme  
vanille  
250 ml Lait demi-écrémé  
1 sachet de thé noir glacé OG  
2 càc Cannelle  
1/8 càc Gingembre moulu  
1/8 càc Clous de girofle moulus  
1/8 càc Poivre moulu  
3-5 Glaçons  
Mixer et savourer

## CRÈME AU MOKA GLACÉ

1 mesure Mélange nutritionnel FENIX arôme  
chocolat  
250 ml Lait demi-écrémé  
1 sachet de café noir OG  
3-5 Glaçons  
Mixer et savourer

## MILKSHAKE AU CHOCOLAT

1 mesure Mélange nutritionnel FENIX arôme  
chocolat  
250 ml Lait demi-écrémé  
1/2 càc Extrait de vanille  
3-5 Glaçons  
Mixer et savourer

# TRÈS FRUITS ROUGES

1 mesure Mélange nutritionnel FENIX arôme vanille  
250 ml Lait demi-écrémé  
1/2 tasse Mélange de baies surgelées  
3-5 Glaçons  
Mixer et savourer

# BEURRE DE CACAHUÈTE & BANANE

1 mesure Mélange nutritionnel FENIX arôme vanille  
250 ml Lait demi-écrémé  
1 Petite banane  
2 càc Beurre de cacahuète sans sucre ajouté  
3-5 Glaçons  
Mixer et savourer

# CERISE ÉPICÉE

1 mesure Mélange nutritionnel FENIX arôme vanille  
250 ml Lait demi-écrémé  
1/2 tasse Cerises noires surgelées  
2 càc Cannelle  
3-5 Glaçons  
Mixer et savourer

# MANGUE PÊCHE

1 mesure Mélange nutritionnel FENIX arôme vanille  
250 ml Lait demi-écrémé  
1/4 tasse Mangue surgelée  
1/4 tasse Pêches surgelées  
3-5 Glaçons  
Mixer et savourer

# AMBROISIE

1 mesure Mélange nutritionnel FENIX arôme vanille  
250 ml Lait demi-écrémé  
1/2 càc Extrait de noix de coco  
1/4 tasse Poires en tranches  
Mixer et savourer

# RAFRAÎCHIS- SEMENT à la prune

1 mesure Mélange nutritionnel FENIX arôme vanille  
250 ml Lait demi-écrémé  
1/3 tasse Prune (dénoyautée)  
2 càc Jus de citron  
3-5 Glaçons  
Mixer et savourer



SAVEURS DE FRUITS

# DÉLICE

## à la pomme

1 mesure Mélange nutritionnel FENIX arôme vanille  
250 ml Lait demi-écrémé  
3 càc Coulis de pommes sans sucre ajouté  
2 càc Cannelle  
1/2 càc Extrait de vanille  
3 – 5 Glaçons  
Mixer et savourer

# MYRTILLES

## ET CRÈME

1 mesure Mélange nutritionnel FENIX arôme vanille  
250 ml Lait demi-écrémé  
1/4 tasse Myrtilles surgelées  
1/4 tasse Fromage à la crème sans sucre ajouté  
3 – 5 Glaçons  
Mixer et savourer

# BONHEUR

## d'ananas & cerises

1 mesure Mélange nutritionnel FENIX arôme vanille  
250 ml Lait demi-écrémé  
1/4 tasse Myrtilles surgelées  
1/2 tasse Morceaux d'ananas surgelés  
1/4 tasse Cerises noires  
3 – 5 Glaçons  
Mixer et savourer

SAVEURS DE FRUITS



# SAVEURS POUR FAIMS SPÉCIALES

## DÉLICE aux amandes

1 mesure Mélange nutritionnel FENIX arôme vanille  
250 ml Lait demi-écrémé  
1/2 càc Extrait de noix de coco  
1 càs Poudre de noix de coco  
3-5 Glaçons  
Mixer et savourer

## BÂTON DE MENTHE POIVRÉE

1 mesure Mélange nutritionnel FENIX arôme vanille  
250 ml Lait demi-écrémé  
1/2 tasse Fraises surgelées  
1/2 càc Extrait de menthe poivrée  
3-5 Glaçons  
Mixer et savourer

## TOUCHE DE CITRON

1 mesure Mélange nutritionnel FENIX arôme vanille  
250 ml Lait demi-écrémé  
2 càs Citron moyen  
1 càs Zeste de citron  
3-5 Glaçons  
Mixer et savourer

## CRÈME AU MOKA GLACÉ

1 mesure Mélange nutritionnel FENIX arôme chocolat  
250 ml Lait demi-écrémé  
1 sachet de café noir OG  
3-5 Glaçons  
Mixer et savourer

## DÉLICE à la cannelle

1 mesure Mélange nutritionnel FENIX arôme vanille  
250 ml Lait demi-écrémé  
2 càc Cannelle  
1/2 càc Extrait de vanille  
3-5 Glaçons  
Mixer et savourer

## POTIRON ÉPICÉ

1 mesure Mélange nutritionnel FENIX arôme vanille  
250 ml Lait demi-écrémé  
1/3 tasse Potiron en conserve (sans sel ou sucre ajoutés)  
1/8 càc Extrait de vanille  
1/8 càc Cannelle  
1/8 càc Noix de muscade  
3-5 Glaçons  
Mixer et savourer

## CHOCOLAT MENTHE

1 mesure Mélange nutritionnel FENIX arôme  
chocolat  
250 ml Lait demi-écrémé  
1/2 càc Extrait de menthe poivrée  
3-5 Glaçons  
Mixer et savourer

## FOLIE au chocolat

1 mesure Mélange nutritionnel FENIX arôme  
chocolat  
250 ml Lait demi-écrémé  
1/4 càc Fromage à la crème sans sucre ajouté  
3-5 Glaçons  
Mixer et savourer

## CERISES NAPPÉES DE CHOCOLAT

1 mesure Mélange nutritionnel FENIX arôme  
chocolat  
250 ml Lait demi-écrémé  
1/4 tasse Cerises noires surgelées  
3-5 Glaçons  
Mixer et savourer

## CHOCOLAT & BEURRE DE CACAHUÈTE

1 mesure Mélange nutritionnel FENIX arôme  
chocolat  
250 ml Lait demi-écrémé  
1 càc Beurre de cacahuète sans sucre ajouté  
3-5 Glaçons  
Mixer et savourer

## CHOCOLAT ALLEMAND FABULEUX

1 mesure Mélange nutritionnel FENIX arôme  
chocolat  
250 ml Lait demi-écrémé  
1 càc Extrait de noix de coco  
3-5 Glaçons  
Mixer et savourer

Les shakes préparés avec des ingrédients additionnels autres que du lait demi-écrémé ne peuvent être considérés comme des substituts de repas visant à contrôler le poids et peuvent avoir des conséquences négatives sur vos objectifs de perte de poids.