



ערוץ
האוכל 

מתכונים לשייקים בריאים

של מורן פלד טבלוביץ' -
נטורופתית ו-Raw food שף



מה בתפריט?

- 3 שייק משביע על בסיס שיבולת שועל ויוגורט שמחליף ארוחה
- 4 שייק דיטוקס עם נבטים וחלב אורז לניקוי הגוף
- 5 שייק עשיר בחלבונים וסיבים שמתאים למתאמנים
- 6 שייק על בסיס תפוח ותמרים המעניק פוקוס ממריץ וממקד
- 7 שייק על בסיס חלב ופירות שמעניק חיזוק חיסוני
- 8 שייק עם בונה ותמרים שנותן בוסט של אנרגיה
- 9 שייק תחליף לקפה - הגרסא הבריאה והמזינה יותר





שייק משביע על בסיס שיבולת שועל ויגורט שמחליף ארוחה

אופן ההכנה:

1. מכניסים את כל המרכיבים אל הבלנדר ומערבלים עד לקבלת מרקם רצוי.
2. מפזרים מעל השייק 1 כפית ניבס קקאו לפיזור וכפית דבש אמיתי.

מצרכים:

- 200 מ"ל יוגורט (לבחירתכם)
- 5 כפות שיבולת שועל דקה
- 1 כפית אבקת עשב חיטה
- כף גדושה זרעי צ'יה (להשרות מראש)
- 4 חצאים של אגוז מלך (טבעי)
- 1 כפית טחינה גולמית מלאה
- 1 תמר מזן מג'הול
- 1 כפית ניבס קקאו לפיזור וכפית דבש אמיתי לזילוף מעל השייק לאחר שמוכן



שייק דיטוקס עם נבטים וחלב אורז לניקוי הגוף

מצרכים:

- 1 כוס חלב אורז ללא תוספת סוכר
- 2 קיווי קלופים וחתוכים
- 1 מקל סלרי נקי וחתוך
- חופן קטן של נבטי מאש
- 1 כפית אבקת כלורלה
- 1 כפית אבקת גדילן מצוי
- 1 כפית אבקת סרפד
- 5 קוביות קרח (אופציונאלי)

אופן ההכנה:

1. לחתוך ולקלף את הקיווי.
2. לחתוך את הסלרי לחתיכות קטנות.
3. מכניסים את כל המרכיבים אל הבלנדר ומערבלים עד לקבלת מרקם רצוי.
4. ניתן להוסיף קוביות קרח למי שאוהב.



שייק עשיר בחלבונים וסיבים שמתאים למתאמנים

אופן ההכנה:

1. מכניסים את כל המרכיבים אל הבלנדר ומערבלים עד לקבלת מרקם רצוי.
2. ניתן להוסיף קוביות קרח למי שאוהב.

מצרכים:

- 1 כוס חלב סויה (ללא תוספת סוכר)
- 1/2 כוס קוביות קוקוס קפוא
- 2 תמרים מזן מג'הול
- 1 כפית גדושה אבקת ספירולינה
- 1 כפית אבקת פטריות קורדיספס
- 1 כף זרעי צ'יה (להשרות מראש לפחות רבע שעה במים פושרים)
- 5 קוביות קרח (אופציונאלי)



שייק על בסיס תפוח ותמרים המעניק פוקוס ממריץ וממקד

אופן ההכנה:

1. חותכים את התפוח עץ לרבעים.
2. מכניסים את כל המרכיבים אל הבלנדר ומערבלים עד לקבלת מרקם רצוי.
3. ניתן להוסיף קוביות קרח למי שאוהב.

מצרכים:

- 1 כוס חלב אורז
- 1 תפוח אדום חתוך לרבעים
- 2 תמרים מזן מג'הול
- 1 כפית אבקת מאקה טריקולור
- 1 כפית אבקת מאצ'ה
- 1 כפית אבקת פטריות רעמת האריה (הריסיום)
- 5 קוביות קרח (אופציונאלי)



שייק על בסיס חלב ופירות שמעניק חיזוק חיסוני

אופן ההכנה:

1. מכניסים את התותים והחלב אורז אל הבלנדר.
2. מכניסים את שאר המרכיבים אל הבלנדר ומערבלים עד לקבלת מרקם רצוי.
3. ניתן להוסיף קוביות קרח למי שאוהב.

מצרכים:

- 1 כוס חלב אורז
- כוס תותים קפואים
- 1 כפית אבקת סמבוק שחור
- 1 כפית אבקת אסאי
- 1 כפית אבקת פטריות שיטאקה
- כף גדושה גולדן ברי פירות מיובשים
- 2 כפיות סירופ מיפל טבעי



שייק עם בננה ותמרים שנותן בוסט של אנרגיה

אופן ההכנה:

1. מכניסים את כל המרכיבים אל הבלנדר ומערבלים עד לקבלת מרקם רצוי.
2. ניתן להוסיף קוביות קרח למי שאוהב.

מצרכים:

- 1 כוס חלב שיבולת שועל
- בננה בשלה
- 2 תמרים מזן מג'הול
- 1 כפית אבקת קורדיספס
- 1 כפית אבקת מאצ'ה
- 7 פולי אבקת קקאו נא
- 5 קוביות קרח (אופציונאלי)



שייק תחליף לקפה – הגרסא הבריאה והמזינה יותר

אופן ההכנה:

1. מכניסים את כל המרכיבים אל הבלנדר ומערבלים עד לקבלת מרקם רצוי.
2. מוסיפים קוביות קרח.

מצרכים:

- 1 כוס חלב שיבולת שועל
- 1 כפית אבקת קקאו נא
- 1 כפית אבקת מאקה טריקולור
- 1 כפית סירופ מייפל טבעי
- 5 קוביות קרח