ליווי ויעוץ תזונתי
דקלה אהרונוביץ

מתכונים לשייקים

כל המתכונים ל-2 מנות
לכל השייקים ניתן להוסיף תמר להמתקה

מה חשוב שיהיה בשייק?

פירות יער
תותים, אוכמניות, פטל, דומדמיות, דובדבן חמוץ



ירקות
סלרי, גזר, סלק



שומן בריא
אבוקדו, שקדים, אגוז מלך, שמן קוקוס



עלים ירוקים
קייל, מנגולד, פטרוזיליה



תוספות
פירות, זרעי צ'יה, זרעי פשתן, קולגן, ספירולינה, חמאת שקדים, פלח לימון או תפוז

שייק בריאות משיר

- כף זרעי צ'יה
- כף זרעי פשתן
- חופן עלי קייל קצוצים
- חופן עלי מנגולד/עלי סלק צבעוניים
- גזר
- ½ אבוקדו
- 1-½ גבעולי סלרי קצוצים
- 10 ענפים של פטרוזיליה
- כוס פירות יער קפואים
- פלח לימון/תפוז גדול עם הקליפה, ללא הגרעינים
- ספירולינה (3-5 כדורים או כפית אבקה)
- 10 גרם אבקת קולגן (שעבר הידרוליזה)
- כוס מים
- קרח

שייק לשיפור ביצועים ספורטיביים

שייק עשיר בחלבון ובניטראטים שעוזרים לשפר את זרימת הדם, להגביר את אספקת החמצן לשרירים ולשפר את הביצועים

- כף זרעי צ'יה
- סלק ביתני, קלוף וקצוץ
- חופן עלי קייל קצוצים
- חופן עלי מנגולד או עלי סלק צבעוניים
- ½ כוס פירות יער קפואים
- בננה
- ½ אבוקדו
- כפית אבקת ספירולינה
- 5 גרם אבקת קולגן (שעבר הידרוליזה)
- כוס מי קוקוס או מים
- קרח

הוראות הכנה

1. שמים את העזלים או המים בבלנדר ומוסיפים את זרעי הצ'יה ו/או את זרעי הפשתן. מערבבים ונותנים לזה לעמוד 10-15 דקות.
2. מוסיפים את שאר החומרים לבלנדר ומערבבים היטב.
3. מעבירים לכוסות ושותים.
4. ניתן לשמור בקירור בכלי אטום מספר שעות.

שייק חלבון

שייק שמכיל טופו, ספירולינה, חמאת שקדים וקולגן שהם מקורות לחלבון

- כף זרעי צ'יה
- חופן עלי קייל קצוצים
- 150 גרם טופו
- ½ כוס פרי כמו אננס או מנגו (טרי או קפוא)
- ½ כוס פירות יער
- כפית אבקת ספירולינה
- 5 גרם אבקת קולגן (שעבר הידרוליזה)
- כף חמאת שקדים
- כוס חלב שקדים או מים
- קרח

שייק ילדים

שייק הוא דרך מעולה להעשיר את התזונה של הילדים ואפשר גם להקפיא אותו בתבנית של ארטיקים

- 1 בננה
- 1 תמר
- ½ כוס פירות יער
- ½ כוס עלי קייל או מנגולד קצוצים
- ½ אבוקדו
- כוס חלב שקדים או מים
- קרח

שייק צריכ

שייק שניתן להכין מהר ולקחת לדרך

- מקל סלרי קצוץ
- מספר עלי נענע או בזיליקום
- תפוח עץ או אגס
- ½ אבוקדו
- ½ כוס פירות יער
- 1/4 תפוז עם הקליפה (ללא גרעינים)
- כוס מים
- קרח