



חוברת מתכונים

רוקטיילים

כתב ויתור וזכויות יוצרים

האחריות בכל תוצאה משימוש בהצעות ותהליכים המתוארים ב-"30 יום ניקוי עם שייקים ירוקים" היא בידי המשתמש ולא בידי המחברים, מו"ל או מפיצים של תכנית הניקוי.

מדריך זה אינו מהווה ייעוץ רפואי או בריאותי. יש להיוועץ בגורמים רפואיים מוסמכים לפני כל שינוי בתזונה או בפעילות הגופנית. המדריך הזה מיועד לשימוש אישי ואין לפרסם לשכפל או להפיץ שום חלק ממנו בכל צורה או בכל אמצעי, אלקטרוני, מכני או אחר, ללא הסכמה מראש ובכתב של המו"ל.

אם אתה נהנה את המידע בתוכנית זו, בבקשה שתפו אותנו! תוכלו להראות את תמיכתם עם המלצה בכתב או בסרטון.

© כל הזכויות שמורות ליפה ברנשטיין.

זכרו: אין צורך לעקוב אחר מתכונים במאה אחוז. תמיד אפשר להחליף מנגו בבננה, תפוח באגס, תפוז בפפאיה, וכן הלאה. תמיד ניתן גם להחליף סוגי עלים ירוקים למשל להחליף קייל עם חסה רומנית או תרד.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il



ירוק-לי

מרכיבים:

כוס מים (או יותר אם יש צורך)
3 בננות גדולות
חופן עלי סלק

אופן ההכנה:

5-6 עלי קייל שחורים קטנים/בינוניים או 2-3 גדולים.
מערבלים את הבננות עם המים ומוסיפים את העלים
בהדרגה עד שהתערובת חלקה.

אוכמננה

מרכיבים:

כוס מים
3 בננות
כוס אוכמניות קפואות (או טריות בעונה)
חופן פטרוזיליה
2 עלי קייל (סוג של כרוב עתיר סיבים. אפשר גם להחליף
בעלי מנגולד)

אופן ההכנה:

מערבלים את הפירות עם המים ומוסיפים את העלים
בהדרגה עד שהתערובת חלקה. אפשר להוסיף פחות או
יותר מים לפי הצורך.

אננס ירוק

מרכיבים:

חצי כוס מים (לא חובה)
חצי אננס בשל וזהוב
מנגו
6-7 עלי נענע
2 - 3 כוסות חסה מתולתלת (או כל עלה ירוק אחר כמו
תרד, חסה, מנגולד)

אופן ההכנה:

לוקחים את האננס הכי בשל שניתן למצוא. מערבלים את
האננס והמנגו יחד עם המים. מוסיפים את עלי הנענע
והחסה, ומערבלים עד לקבלת תערובת חלקה.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

שוקולד מנטה

מרכיבים:

כוס מים
3 בננות
12-10 עלי נענע
2 כוסות תרד
2 כפות אבקת חרובים (תחליף שוקולד שאפשר לקנות בחנויות טבע)
חופן קטן של עלי תרד



אופן ההכנה:

מערבלים את הבננות עם המים ומוסיפים את שאר המרכיבים בהדרגה ומערבלים עד שהתערובת חלקה. זהו מתכון מפתיע!

ירוק וטעים

מרכיבים:

חצי כוס עד כוס מים
3-2 מנגו
2 כוסות ארוגולה (נקרא גם רוקט)

אופן ההכנה:

מערבלים את המים עם המנגו ומוסיפים את העלים האחרים בהדרגה ומערבלים עד שהתערובת חלקה. אפשר לקשט עם חתיכת לימון!

על הבוקר

מרכיבים:

2 אגסים בשלים רכים
3-4 (או יותר) עלי קייל גדולים
או עלי ירוקים אחרים (בעלי קייל, יש להסיר את הגבעול באמצע ולחתוך את העלים).
חופן קטן של צימוקים *

אופן ההכנה:

מערבלים את הפירות עם המים, מספיק כדי להפוך את התערובת לחלקה (תלוי על איזו עוצמה המיקסר שלכם) ולאחר מכן להוסיף מלוא החופן עלים בכל פעם.

* אם הפרי לא בשל מספיק כדאי להמתיק את השייק עם צימוקים (או תמרים) כדי להמתיק את הטעם של הקייל.



30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

חופשה בקריביים

מרכיבים:

מנגו טרי
נתח גדול של אננס טרי
קוקוס – כמה שאתם רוצים
חתיכה קטנה מאוד של ג'ינג'ר טרי (בהריון, לא להשתמש בג'ינג'ר אחרי השליש הראשון)
חסה רגילה (או עלים ירוקים אחרים, לחסה יש טעם יחסית ניטרלי) לפי הטעם או למלא את הבלנדר

אופן ההכנה:

מערבלים את ארבעת המרכיבים הראשונים ביחד ומוסיפים מספיק מים כדי שהתערובת תהיה חלקה.
מוסיפים את העלים הירוקים ומערבלים שוב. אפשר להוסיף קמצוץ פפריקה חריפה ולהגיש עם קליפת אננס ומטריה.

מנאנה

מרכיבים:

2 מנגו בשלים
2 בננות (אפשר קפואים, אם רוצים שייק קר)
כמה חופנים של תרד (או כל סוג עלה ירוק מועדף עליך)
מים

אופן ההכנה:

מערבלים את הכל בבלנדר עד לקבלת מרקם חלק.



תות בננה

מרכיבים:

בננה
6 תותים
12 ענבים ללא גלעינים
חופן גדול של תרד

אופן ההכנה:

מוסיפים מעט מים, מערבלים ונהנים!

אננס ירוק

מרכיבים:

חצי כוס מים (לא חובה)
חצי אננס, הכי זהוב ובשל שניתן למצוא
מנגו
6-7 עלי נענע
2-3 כוסות חסה מתולתלת (או כל חסה אחרת)



30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

אופן ההכנה:

מערבלים את האננס והמנגו יחד. מוסיפים עלי נענע, חסה, ומערבלים עד לקבלת לתערובת חלקה.

בוקר אור

מרכיבים:

גבעול סלרי (כולל העלים)

תפוז

תפוח ירוק קלוף

חופן תרד

חופן עלי חסה

חתיכה קטנה של גיינג'יר (בהריון, לא להשתמש בגיינג'יר אחרי השליש הראשון)

כף או 2 כפות דבש

אופן ההכנה:

מערבלים את החומרים הרכים עם 1-2 כוסות מים ולאחר מכן מוסיפים את העלים ומערבלים עד לקבלת מרקם חלק.



פטר-אגס

מרכיבים:

2 אגסים בשלים

שליש אננס טרי

חצי בננה קפואה

שליש צרור גדול של פטרוזיליה

חתיכה קטנה של גיינג'יר (לא להשתמש בגיינג'יר אחרי השליש הראשון)

כוס מים מסוננים

כוס קוביות קרח (לא חובה)

אופן ההכנה:

מערבלים ונהנים!



האדום האדום הזה

מרכיבים:

צרור חסה אדומה

כוס ענבים אדומים

כוס דובדבנים ללא גלעין

כוס מים (לא חובה)

אופן ההכנה:

מערבלים ונהנים!

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

נוגד חמצון

מרכיבים:

2 כוסות פטל קפוא (עשיר בנוגדי חמצון)
2 בננות (או יותר, לפי הטעם)
2 כוסות קייל או עלים ירוקים אחרים
מוסיפים מים לפי הטעם עד לקבלת המרקם הרצוי.

אופן ההכנה:

מערבלים ונהנים!

בלנדר מפוצץ

מרכיבים:

כוס מים
4 אפרסמונים (או 2 גדולים) *
כוס אוכמניות, טרי או קפוא
3 תפוזים
4-3 גבעולי סלרי

אופן ההכנה:

מערבלים את המים עם
האפרסמונים. מוסיפים את
המרכיבים האחרים בהדרגה עד
שהתערובת חלקה.



ירוק טרופי

מרכיבים:

2 חופנים גדולים של פטרוזיליה
חופן גדול של כרוב עלים (קייל)
כוס חמוציות
מנגו
כוס אננס
כוס אחת או שתיים של
אפרסקים או פירות יער
קפואים

אופן ההכנה:

מערבלים ונהנים!

תותי פרוטי

מרכיבים:

2 מנגו
2 כוסות תותים
2-1 כוסות אננס



30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

חופן עלי מנטה טריים
2-1 כפיות דבש או נקטר אגבה (לא חובה)
מים

אופן ההכנה:

מערבלים ונהנים! כדי לקבל את התוצאות הטובות ביותר כדאי להשתמש באחד מהפירות כאשר הם קפואים, למשל התותים.

תמר בננה

מרכיבים:

כוס מים
3 בננות
5-4 תמרים
3 כוסות תרד או עלים ירוקים אחרים

אופן ההכנה:

מערבלים את המים עם הבננות והתמרים. הוסיפי עלים ירוקים וערבלי עד שהתערובת חלקה. לפודינג סמיך השתמשו בפחות מים.

ירוק תפוז

מרכיבים:

תפוז
2 חופנים של עלים ירוקים בטעם עדין כמו תרד
קורטוב של תמצית וניל טבעית
6-4 תמרים מושרים
קוביות קרח
מים

אופן ההכנה:

מערבלים ונהנים!

פודינג ירוק

מרכיבים:

4 כפות מיץ תפוזים טרי
3 אפרסמונים
2 תמרים מגולענים רכים
8-6 עלי חסה
5-4 קוביות קרח

אופן ההכנה:

מערבלים ונהנים!



30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

כל צבעי הקשת

מרכיבים:

אדום = תותים
כתום = תפוז
צהוב = בננה
ירוק = תרד
כחול = אוכמניות

אופן ההכנה:

מוסיפים קרח ומים לפי הטעם ומערבלים.

סלטייל

מרכיבים:

3 כוסות קוביות מלפפונים קלופים
חצי כוס שמיר טרי
חצי כוס פטרוזיליה טרי
3 בצלים ירוקים
3 כוסות חסה
4 כפות טחינה גולמית
קורט מלח ים (לפי הטעם - לא חובה)



אופן ההכנה:

מערבלים את המלפפונים עד שהתערובת חלקה. מוסיפים את שאר החומרים בהדרגה ומערבלים שוב עד שהתערובת חלקה.

עגבניה עגבניה!

מרכיבים:

2 עגבניות
כוס מלפפון קלוי
3 כוסות תערובת עלי בייבי
חצי לימון סחוט
חצי פלפל אדום
חצי אבוקדו
1-2 גבעולי סלרי

אופן ההכנה:

מערבלים את העגבניה, מלפפון ומיץ לימון עד לקבלת תערובת נוזלית. מוסיפים פלפל אדום, עלי בייבי, גבעולי סלרי ואבוקדו בהדרגה, עד לקבלת תערובת חלקה. ניתן להוסיף תיבול כמו מלח ים, תחליף למלח או כל תיבול אחר.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il



מרק ירוק

מרכיבים:

4 עגבניות
6 גבעולי סלרי
2 מלפפונים
זוקיני
חופן כוסברה קצוצה
חתיכה קטנה של פלפל אדום
מים לפי הטעם

אופן ההכנה:

מערבלים את העגבניות ומלפפונים.
מוסיפים את שאר המרכיבים אחד
אחד עד שהתערובת חלקה!

לספורטאים

כוס מים
חצי אבוקדו

2 עגבניות
3 גבעולי סלרי
חצי פלפל אדום
רבע בצל מתוק
חצי מלפפון
5 עלי מנגולד
כפית מלח ים טבעי
לימון קלוף

אופן ההכנה:

מתחילים עם הירקות המימיים יותר. מוסיפים את שאר
החומרים אחד אחד ומערבלים.



ג'ינג'ר נס

מרכיבים:

4-3 תפוחים
חתיכת ג'ינג'ר (מומלץ רק בשליש הראשון)
מיץ מלימון 1
2-1 גבעולי סלרי
קומץ כף אווז האשפתות (גדל בצדי דרכים כמעט בכל אזורי הארץ ועשיר בויטמינים ומינרלים)

אופן ההכנה:

מערבלים ונהנים.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

חמוציות מתוקות

מרכיבים:

8-6 גרם מי קוקוס או
מים מטהרים
חופן חמוציות טריות
חופן או יותר פטל
(אפשר קפוא)
אגס קטן
תפוח עץ קטן
2 חופנים גדולים של שן
הארי

אופן ההכנה:

מערבלים ונהנים.

אגס וירוק

מרכיבים:

בננה
כוס מים
חתיכה גדולה של



אננס, ללא קליפה, חתוך לקוביות
4-3 אגסים בשלים, חתוכים לחתיכות קטנות יותר
קומץ עולש, חסה או חסה אדומה

אופן ההכנה:

מערבלים את הבננה והמים יחד. מוסיפים אננס ואגסים
עד שהתערובת חלקה. מוסיפים עלים ירוקים לפי הטעם.

אנרגיה פלוס

מרכיבים:

כוס אוכמניות
2 תפוחים
2-1 חופנים תרד
מעט לימון
חתיכת שורש גינג'ר טרי (רק בשליש הראשון)
2 כוסות מים

אופן ההכנה:

מערבלים ונהנים!



30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il



התחדשות

מרכיבים:

4-3 גבעולי סלרי
3 או 4 פרחי ברוקולי גדולים
3 עלי סלק
3 עלי מנגולד
מלפפון
אבוקדו

אופן ההכנה:

מערבלים ומוסיפים מים לפי הטעם.

אוכמניות מרעננות

מרכיבים:

כוס אוכמניות
חצי אננס
2 כוסות מנטה

אופן ההכנה:

מערבלים את האוכמניות והאננס עם מעט מים ומוסיפים את המנטה.

אגס פסיפלורה

מרכיבים:

אגס
פסיפלורה
2 כוסות פטל קפוא
חופן פטרוזיליה
כוס מים

אופן ההכנה:

מערבלים ונהנים!

קוקוס מטריף

מרכיבים:

2 קוקוס צעיר (השתמשי בכל המיץ והבשר)
2 גבעולי סלרי
2-3 אפרסקים
קרח ונקטר אגבה (לפי הטעם)

3 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il



אופן ההכנה:

מערבלים את האפרסקים עד שהם נוזליים, ואז מוסיפים את הקוקוס כולל המים. מוסיפים קרח או נקטר אגבה לפי הטעם.

אגס, אננס, פטרוזיליה!

מרכיבים:

2 אגסים בשלים
שליש אננס טרי
חצי בננה קפואה
שליש צרור גדול של פטרוזיליה
חתיכת גינג'ר (בהריון מותר רק בשליש הראשון)
כוס מים מסוננים
כוס קוביות קרח (לא חובה)

אופן ההכנה:

מערבלים ונהנים!

קטיפת כוסברה

מרכיבים:

כוסברה טרייה לפי הטעם
קומץ עלים ירוקים
תפוז
ליים
אבוקדו
נקטר אגבה או דבש לפי הטעם (ניתן להשתמש גם בפירות יבשים כדי להמתיק)

אופן ההכנה:

מערבלים את התפוז, הליים והאבוקדו עם מים לפי הצורך ואז מוסיפים את שאר המרכיבים.

אינפוזיית כלורופיל

מרכיבים:

3 בננות בשלות
צרור פטרוזיליה
צרור תרד

אופן ההכנה:

מערבלים ושופכים לתוך קערה גדולה, נותנים לה לשבת במקרר לכמה ימים כדי לקבל פודינג ירוק ומזין.



30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

שייק לב הארי

מרכיבים:

2 בננות בשלות
קומץ עלי שן הארי
2 תפוחים חתוכים
כוס מים

אופן ההכנה:

מערבלים את המים והפירות בבלנדר. מוסיפים את העלים הירוקים ומערבלים עד שהתערובת חלקה.

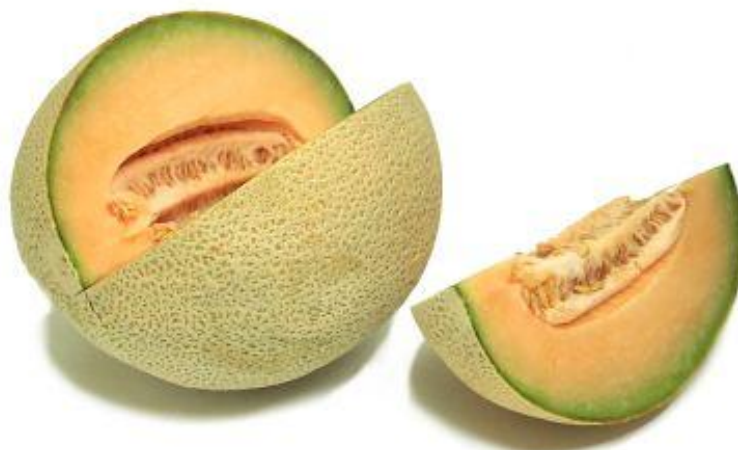
מלון בר

מרכיבים:

חופן עשבי בר (כגון שן הארי, רגילת הגינה, תלתן)
חופן קטן עלי מנטה
3 כוסות מלון
מים לפי הטעם

אופן ההכנה:

מערבלים את המלון והמים ואז מוסיפים את העלים הירוקים ומערבלים עד לקבלת מרקם חלק.



עלי סרפד

מרכיבים:

10 שקדים או אגוזי קשיו מושרים (לא חובה)
כוס מים
כוס אוכמניות קפואות
4 תמרים מושרים + מי ההשריה
בננה גדולה או מנגו גדול
חופן עלי סרפד כדוריים (צמח בר שגדל כמעט בכל הארץ. השתמשו בכפפות לאיסוף)

אופן ההכנה:

מערבלים את הפירות והשקדים או האגוזים ואז מוסיפים את העלים הירוקים ומערבלים עד לקבלת מרקם חלק.



30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

ללב, לעצמות ולמערכת החיסונית

מרכיבים:

קיווי
בננה
תפוח
חופן פטרוזיליה
קומץ של גוגי ברי (תותי יער מיובשים שניתן לרכוש בחנויות טבע). ניתן להשרות לחצי שעה או שעה לפני מים

אופן ההכנה:

מערבלים את הפירות והמים ואחר כך מוסיפים את העלים הירוקים. הגוגי ברי עשירים מאוד בנוגדי חמצון, בוויטמינים C, E, B, בבטא-קרוטן, ב-18 חומצות אמינו (כולל 8 החיוניות), בסיבים תזונתיים, בברזל, סלניום, סידן, אבץ ונחשבים למזון-על.

רקמת חיבור

עלי קייל עשירים בסידן שנספג בקלות בגוף. ענבים ירוקים (עדיף אורגני כי יש הרבה ריסוס בענבים) יכולים לשפר את זרימת הדם ולמנוע קרישי דם. הזרעים מכילים flavinols שמגן מפני רדיקלים חופשיים ומתקנים את רקמות החיבור בגוף. תפוזים מגינים מפני הצטננות, שפעת, מחלות לב ושבץ ונותנים אינפוזיה של ויטמין C למערכת החיסונית. בננות עשירות באשלגן שמוריד כולסטרול.

מרכיבים:

כוס ענבים ירוקים
תפוז קלוף
חצי אגס
בננה
כוס עלי קייל או עלים ירוקים אחרים
חצי כוס מים
2 כוסות קוביות קרח

אופן ההכנה:

מערבלים את הפירות והמים ואחר כך מוסיפים את העלים הירוקים.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

תפוח מרענן

מרכיבים:

3 תפוחים חתוכים לחתיכות גדולות
3 גבעולי סלרי
חצי לימון
6 עלי נענע
2 כוסות מים
אם תרצו שייק מתוק יותר ניתן להוסיף בננה
או כמה תמרי מג'הול.

אופן ההכנה:

מערבלים את הפירות והמים ואחר כך מוסיפים את העלים הירוקים.

ירוק קסום

מרכיבים:

בננה או שתיים
2 נקטרינות או אפרסקים
כוס פטרוזיליה
מיץ מתפוז או תפוז שלם
כוס וחצי מים

אופן ההכנה:

מערבלים את הפירות, המיץ והמים ואחר כך מוסיפים את העלים הירוקים.

עליבי אגס

מרכיבים:

2 כוסות עלי בייבי
3 או 4 אגסים
אפרסמון
מיץ מתפוז או תפוז שלם
2 תמרים
2 כוסות מים

אופן ההכנה:

מערבלים את הפירות, המיץ והמים ואחר כך מוסיפים את העלים הירוקים.



30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

רוקט

מרכיבים:

3 תפוחים

אפרסמון או מנגו בעונה

כוס עלי רוקט בתוספת כמה עלי ארוגולה

2 גבעולי סלרי

2 כוסות מים

אפשר להוסיף כפית ג'ינג'ר או 5 עלי נענע או 1-2 תמרים להמתקה.

אופן ההכנה:

מערבלים את הפירות והמים ואחר כך מוסיפים את העלים הירוקים והסלרי.

מנגו ירוק

מרכיבים:

ראש חסה ערבית שטופה, תערובת של עלי ירוקים בהירים

וכהים (לא חסה אמריקאית)

2 מנגו, חתוכים לחתיכות גדולות

2 גבעולי סלרי קצוצים

3-4 עלי נענע

2 כוסות מים

בחורף, השתמשו באפרסמון במקום במנגו או בפירות יער

אופן ההכנה:

מערבלים את הפירות והמים ואחר כך מוסיפים את העלים הירוקים והסלרי.

עלי מנגולד

מרכיבים:

4 עלי מנגולד

בננה

2 תפוחים או אגסים

קצת אננס טרי

רבע ליים או לימון

2 כוסות מים

אופן ההכנה:

מערבלים את הפירות והמים ואחר כך מוסיפים את העלים הירוקים.



30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

מנמלון

מרכיבים:

2 כוסות מלון
3 עלי מנגולד
תפוז
כוס מים
אפשר להוסיף 6 עלי נענע

אופן ההכנה:

מערבלים את הפירות והמים ואחר כך מוסיפים את העלים הירוקים.

תאנים ונהנים

מרכיבים:

5 תאנים טריות
תפוז
בננה
חצי צרור עלי רוקט
2 כוסות מים

אופן ההכנה:

מערבלים את הפירות והמים ואחר כך מוסיפים את העלים הירוקים.

פסיפלורה תאנים

מרכיבים:

5 תאנים טריות
2 פסיפלורה - תוכן הפרי
חצי כוס מנגו



חצי כפית קליפת לימון מגוררת
2 כוסות עלי בייבי
2 כוסות מים

אופן ההכנה:

מערבלים את הפירות והמים ואחר כך מוסיפים את העלים הירוקים.

תפוח ירוק

מרכיבים:

2 תפוחים
2 אגסים
חצי צרור פטרוזיליה או כוסברה
רבע כוס נבטים
חתיכת לימון
2 כוסות מים

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il



אופן ההכנה:

מערבלים את הפירות והמים ואחר כך מוסיפים את העלים הירוקים.

עינוגי האגס

מרכיבים:

4 אגסים בשלים
4 עלי מנגולד
3 תמרים
2 כוסות מים
ניתן להוסיף מיץ מתפוז אחד

אופן ההכנה:

מערבלים את הפירות והמים ואחר כך מוסיפים את העלים הירוקים.

תותפוז

מרכיבים:

4 תפוחים
חצי כוס פירות יער קפואים (או יותר לפי הטעם)
רבע לימון
כוס פטרוזיליה או כוס נבטים ירוקים עליים כמו נבטי חמניות או ברוקולי
5 עלי נענע
2 כוסות מים

אופן ההכנה:

מערבלים את הפירות והמים ואחר כך מוסיפים את העלים הירוקים.

ארוחת בוקר

מרכיבים:

3 עגבניות
2 מלפפונים
חצי אבוקדו
 $\frac{1}{8}$ בצל בינוני
שן שום
3 גבעולי סלרי
חצי כוס פטרוזיליה
חתיכת לימון
קורט מלח
2 כוסות מים



30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

אופן ההכנה:

מערבלים עד לקבלת תערובת חלקה בעלת מרקם קטיפתי. מוזגים לכוס גבוהה ולוגמים לאט. לטעם פיקנטי חריף, ניתן להוסיף קצת פלפל חריף. תוכלו גם להוסיף בזיליקום טרי או אורגנו מיובש, או לנסות ירקות אחרים כגון כוסברה, כרוב ירוק, שומר או שמיר. אפשר לשמור את מה שנשאר בצנצנת זכוכית במקרר. מלאו עד הסוף כדי למנוע התחמצנות.

ניקוי מיידי

מרכיבים:

3-4 עלי חסה
חופן פטרוזיליה
2 מקלות סלרי
חופן עשב חיטה
חופן נבטי חמניות
7 עלי לואיזה
7 עלי נענע
כוס מים

כמה טיפות סטביה או כף נקטר אגבה או דבש לא מחומם (לפי הטעם)

אופן ההכנה:

מערבלים את העלים הירוקים, המים והממתיק. אחרי שנהיה מחית ירוקה מסננים במסננת ושותים (עדיף מיד)



פודינג מפנק

מרכיבים:

3 תפוזים חתוכים
4 תמרים מג'הול מושרים מראש לחצי שעה בכוס מים + מי
ההשריה
אבוקדו
5-6 עלי חסה או מנגולד גדולים
טיפה וניל

אופן ההכנה:

מערבלים את התפוזים, תמרים ומי ההשריה. מוסיפים את האבוקדו, מערבלים ומוסיפים את העלים הירוקים.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il