



חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

הנחיות תפריט לשבוע השלישי

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 : מה שחשבו זה להזין את עצמנו באהבה. בלי שינויים קיצוניים. שלב שלב. ההזנה מתחילה בפנים. הזנה פנימית נכונה דרך הלב מובילה גם להזנה חיצונית נכונה. אם יש לכם תשוקה למשהו מסוים, תנו לעצמכם משהוא שיכול לענות על הצורך הזה גם אם זה לא כלול בתפריט. היצמדו ככל שניתן למזון חי. זכרו להשתמש בנקודות לחיצה מהשבוע הראשון לפני האכילה בלחיצה לדקה ונשימות עמוקות. אם יש לכם זמן, תוכלו לעשות את הסבב המלא שלמדנו השבוע. נקודות הלחיצה עוזרות להזין את הגוף במגע ולשחרר התמכרויות שליליות. אם אתם רוצים משקה מחמם להתחיל אתו את הבוקר, במקום הקפה נסו "גיינג'ר נס" כדי להתחיל את היום. אם יש לכם חשק למלוח או פחמימות שממלאות במקום חם או פסטה תוכלו להכין (או לקנות בחנויות טבע) קרקרים מזרעי פשתן מיובשים. הקרקרים עשירים בסיבים ועוזרים לנקות את הגוף. אם בא לכם משהוא מתוק, קחו פרי כמו מנגו.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

שבוע 3

אתגרי השבוע:

1. לצרוך רק רוקטיילים או מיצים ירוקים לשלוש ימים (בימים 3,4,5).

2. להשתמש בכפתורי הקסם לעשות אתחול מחדש בעת הצורך!

3. לשתף 2 הצלחות או בחירות אוהבות ומזינות מהלב ביום

הערה כללית: קנו את הפירות לשייקים שלכם מראש ותנו להם להתבשל מחוץ למקרר במקום חמים. פירות בשלים יותר מתוקים וטעימים.

זכרו: אם אתם מרגישים שהתפריט לא מתאים לכם, יידעו אותנו, ונעשה כמיטב יכולתנו לתת לכם הצעות למתכונים חלופיים. בכל מקרה 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

רשימת קניות לשבוע שלישי

1-2 צרורות גזר
ראש כרובית
3 צרורות סלרי
ראש שום
חתיכת גיינג'ר
צרור בצל ירוק
פלפל אדום
6 עגבניות
2-3 קישואים
ירקות אחרים לסלט לפי הצורך

מרכיבים אחרים:

שקדיה
תאנים
עשבי תיבול איטלקיים
אבקת קלפ (אצות ים)
5 תאנים מגיהול
אצות ים נורי (לא חובה)
צימוקים
עגבניות מיובשות

2 קילו אפרסמונים (או אוכמנויות או כל פרי אחר בעונה)
1-2 צרורות ענבים שחורים
צרור ענבים אדומים
2 לימונים
2 ליים
15 מנגו
שקית פירות יער
6 תפוזים
פפאיה
אפרסק
5 אגסים
אננס שלם
חצי קילו פטל (אפשר קפוא)
7 תפוחים אדומים
2 אגסים

ירקות

2 אבוקדו
סלק

עלים ירוקים:

הערה: כמות השימוש משוערת. אם המתכון ירוק מדי לכם, התחילו עם פחות עלים ירוקים והוסיפו לפי הטעם.
צרור ארוגולה
צרור בזיליקום
צרור עלי סלק
ראש כרוב
צרור שן הארי
צרור שמיר
2 חסה ירוקה
3 חסה מסולסל אדום
2-3 תערובת עלי בייבי
4 פטרוזיליה
4 צרורות חסה רומית
4 תרד
2 מנגולד

פירות

25 בננות

שבוע שלישי במבט מהיר



יום 7	יום 6	יום 5	יום 4	יום 3	יום 2	יום 1	
**תפוזינה	**ענבי הגפן	**אדום עמוק	**רומניה ירוקה	**דונה קארו ניו יורק	**אפרסמון נופל	**סלי-שייק	בוקר
**אהבה ירוקה	**מרק מנגו	**זהב ירוק	**עוצמה	**בננאגס	*ממלואי הרקולס	**קופי-על	צהריים
כרוב הפלא	*ספגטי טרי בריא	**טירוף	**מיץ טיבולישיס	*גינה לי	**תפוח ביום	מגש מתוק-עסיסי *ומעורב ירוק-לי	ערב

* נדרשת הכנה מראש

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

שבוע שלישי: יום 1

מומלץ להפסיק לאכול ולשתות מים מהשעה 6 במוצאי שבת ועד הבוקר של יום ראשון.

ארוחת בוקר: סלי-שייק

מרכיבים: כוס מים, 4 בננות, חופן עלי סלק, 2-3 עלי מנגולד או עלי חסה גדולים.

הוראות הכנה: מערבלים את כל החומרים עד שהתערובת חלקה.

ארוחת צהריים: קופי-על

מרכיבים: 2 כוסות מים 3 בננות, אפרסק, מנגו גדול או אגס * 2 תמרים מג'הול (מושרים), 2-3 כוסות תרד, כוס חסה רומנית

הוראות הכנה: מערבבים את כל המרכיבים, לפי הסדר ברשימה, עד שהתערובת חלקה. ניתן להשתמש בפחות מים למרקם דומה לפודינג.

ארוחת ערב: מתוק-עסיסי

מרכיבים: 2-3 מנגו, קלופים ופרוסים 2 עגבניות, פרוסות, עלי חסה

הוראות הכנה: ישנן דרכים שונות לחתוך מנגו. למתכון הזה, ניתן לקלף, לחתוך לשתי פרוסות גדולות לאורך הגרעין. לאחר מכן, חותכים לפרוסות דקות יותר, וגם להוריד את מה שנשאר על הגרעין. חותכים את העגבניות לשניים, ואז לפרוסות עגולות. מגישים את המנגו והעגבניות על מצע חסה.

מעורב ירוק-לי

מרכיבי הרוטב: חצי כוס עגבניות, מיץ מלימון וחצי, חצי פלפל אדום גדול או 1 קטן, שליש כוס שמיר טרי, 1-2 גבעולי סלרי, 2 כפות חמאת שקדים, * 2 תמרים קטנים (מושרים)

מרכיבי הסלט: 2 כוסות תערובת עלי בייבי או עלי ירוקים, 2-3 בצלים ירוקים (קצוצים), ירקות אחרים כרצונכם

הוראות הכנה: מערבלים את כל החומרים לבלנדר יחד עד שהתערובת חלקה. מגישים עם סלט גדול המורכב מעלים ירוקים כאוות נפשכם.



30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

שבוע שלישי: יום 2

אפרסמון נופל!

מרכיבים: חצי כוס מים, 2 אגסים, 2 מנגו, כוס אפרסמון חתוך, 2 חופניים גדולים תערובת עלי בייבי

הוראות הכנה: ערבלו את כל החומרים יחד עד שהתערובת חלקה.

ארוחת צהריים: ממולאי הרקולס

(מתאים ל 2-3 אנשים)

מרכיבים: אבוקדו, חצי ראש כרובית, צרור עירית (אפשר גם בצל ירוק ושום), עלי חסה, (מה שאהוב עליכם: חסה רומנית, חסה אדומה, חסה ירוקה)

הוראות הכנה: חותכים את האבוקדו והכרובית איך שבא לכם. מגישים בקערה יחד עם עירית וחסה שטופה. ממלאים את עלי החסה עם העירית בתערובת של הכרובית והאבוקדו ומגוללים. מתבלים במלח ים ומיץ ליים, לפי הצורך. טעים גם בלי.

הערה: לחילופין, ניתן להשתמש בעלי נורי במקום חסה.

ארוחת הערב: תפוח ביום*

מרכיבים: 4 תפוחים, ללא גלעינים חתוכים לשמיניות, 2 כוסות חסה, או עלי ירוקים לפי בחירתכם, 2 צלעות סלרי קצוץ, חצי כוס מים* 2 כפות צימוקים, מושרים במים (שמרו את המים לשייק), חצי כוס מנגו (לא חובה) חצי כוס מים או יותר לפי הצורך.

הוראות הכנה: יש לערבב את כל החומרים יחד, לשפוך לתוך הכוס האהוב עליכם, לשבת בנוח, לשתות ולהינות. זה שייק מזין מאוד לארוחת הבוקר, או כנשנוש אחר הצהריים לפני שאתם מתחילים להכין את ארוחת הערב.

הערה: * מציין מרכיב שצריך להשרות מראש.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

שבוע שלישי: יום 3 והאתגר מתחיל ☺

ארוחת בוקר: דונה קארן ניו יורק

מרכיבים: 4 בננות, מקל סלרי, 8 עלי חסה רומנית גדולים, 5-6 אפרסמונים בשלים, כוס מים

הוראות הכנה: מערבלים את כל החומרים יחד.

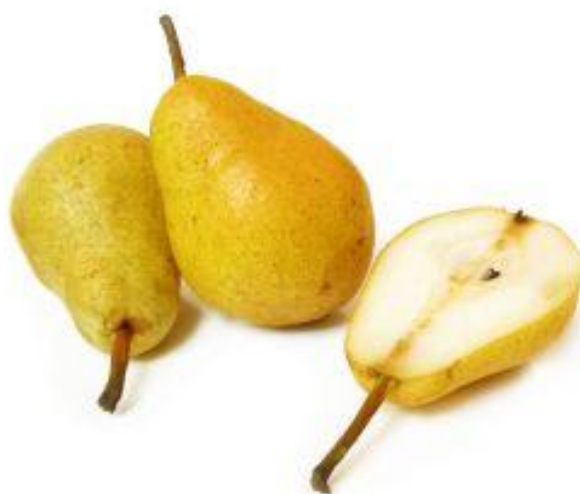
ארוחת צהריים: בנאגס

מרכיבים: 3 בננות, 2 אגסים, 2-4 כוסות עלי חסה או עלי ירוקים לפי בחירתכם, כוס וחצי מים

הוראות הכנה: מערבלים את הכל. אם אתה חושב חסה בננות לא ניתן לשלב, תחשבו שוב!

ארוחת ערב: גינה לי

מרכיבים: 3 מנגו (כ 3 כוסות), חופן גדול ארוגולה, חופן גדול פטרוזיליה, חופן גדול של עלי מנגולד, כוס וחצי מים



הוראות הכנה: מערבלים את כל החומרים יחד במהירות גבוהה, שותים ונהנים!

הערה: אם אתם עדיין רעבים, תוכלו להכין עוד רוקטייל.

ללקק את השפתיים!

אחד הטעימים! מתכון זה מכין כמות גדולה, שתוכלו לחסוך למחר.

מרכיבים: 4-5 מנגו מתוק ובשל, 2 כוסות מיץ תפוזים סחוט טרי, צרור עלי סלק או עלים אחרים לפי בחירתכם, 2 אגסים חתוכים ברבעונים

הוראות הכנה: מערבלים הכל עד שהתערובת חלקה בלי חתיכות של עלי סלק. אם הבלנדר קטן מדי, עשו 2 נדלות.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

שבוע שלישי: יום 4.....האתגר ממשיך!

ארוחת בוקר: רומניה ירוקה

מרכיבים: 4 בננות (ניתן להחליף ב8 אפרסמונים), 2 כוסות חסה רומנית, כוס וחצי מים
הוראות הכנה: מערבלים את הבננות ומים ביחד. מוסיפים את החסה בהדרגה. הוסיפו יותר מים בעת הצורך.

ארוחת צהריים: עוצמה

מרכיבים: חצי אגס חתוך לקוביות, כוס / שקית תערובת של פירות יער (אוכמניות, תותים, פטל), אגס, צרור גדול של תרד או תערובת עלי בייבי, מים (לפי הצורך)

הוראות הכנה: מערבלים את כל החומרים יחד. ניתן להוסיף פחות או יותר מים כדי להגיע למרקם הרצוי!

הערה: אם אתם רוצים שייק פחות ירוק, הפחיתו בכמות העלים הירוקים.

ארוחת הערב: מיץ טיבולישיס

מרכיבים: 3-4 גזרים, גבעול סלרי, חצי כוס פטרוזיליה קצוצה, חצי כוס דחוס של תרד.

הוראות הכנה: שוטפים הכל, מקלפים את הגזר ומייבשים את העלים הירוקים. מעבירים במסחטת מיצים. הערה: אם אין לכם מסחטה, אפשר להשתמש בבלנדר ולהוסיף קצת מים כדי לערבל הכל. אחרי שתערובת חלקה, מסננים אותה באמצעות בד כדי להוציא את הסיבים. או שאפשר לשתות בלי לסנן וליהנות משייק סמיך עם הסיבים.

עצה: ניתן גם לאכול את צמרות הגזר. עלי הגזר הם אפילו מזינים יותר מהשורש שאנחנו רגילים לאכול. ניתן להזמין גזרים עם צמרות מחקלאים אורגניים. יש להם טעם ירוק חזק, אז אם יש לכם תוכלו להכניס כמות קטנה במיץ או לשמור אותם לשייק ירוק בשילוב עם פירות מתוקים ממש כמו בננות או מנגו.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

שבוע שלישי: יום 5 - יום אתגר אחרון השבוע!

ארוחת בוקר: אדום עמוק

מרכיבים: 2-3 גזרים, תפוח, סלק, 4 גבעולי סלרי, חצי לימון, חתיכת גיינג'ר

הוראות הכנה: העבירו במכונת מיץ ותיהנו! אם אין לכם, תוכלו לערבב בבלנדר ולסנן.

ארוחת צהריים: זהב ירוק

מרכיבים: 3-4 בננות, 2 כוסות אוכמניות בשלות או קפואות או לחלופין 2 כוסות אפרסמון בשל, אפרסק או חצי פפאיה בינוני, 3 גבעולי סלרי, 2 כוסות עלי מנגולד (ללא גבעולים)

הוראות הכנה: מערבלים בבלנדר, עד שהתערובת חלקה. אם הבלנדר קטן מדי, עשו שתי נדלות. זכרו להסיר את



הגבעולים של המנגולד.

ארוחת ערב: טירוף

מרכיבים: חצי כוס ענבים אדומים ללא גרעינים, 2 בננות, רבע כוס עלי שן הארי, כוס עלי סלק, מים

הוראות הכנה: מערבלים את הכל יחד. השתמשו בפחות או יותר מים כדי להגיע למרקם הרצוי!

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

שבוע שלישי: יום 6

ארוחת בוקר: ענבי הגפן



מרכיבים: 4 כוסות ענבים שחורים, 2 כוסות אפרסמון חתוך, 2 כוסות עלים ירוקים לפי בחירתכם: תרד, מנגולד או חסה, 2 תאנים או 2 תמרים מגולענים, מים לפי הצורך.

הוראות הכנה: מערבלים את כל המרכיבים בבלנדר במהירות גבוהה עד שהתערובת חלקה.

ארוחת צהריים: מרק מנגו

מרכיבים: 2 כוסות מיץ תפוזים סחוט טרי, 2 כוסות מנגו + 2 כוסות מנגו חתוך לקוביות, פרוסות ליים (לא חובה)

הוראות הכנה: מערבלים את מיץ התפוזים עם 2 כוסות של מנגו. יוצקים את התערובת לקערה, מוסיפים את קוביות המנגו. אם תרצו, ניתן לקשט עם פרוסות ליים.

הערה: אם אתם לא יכולים לסיים את המנה, שמרו את השאריות של לנשנוש אחר הצהריים.

ארוחת הערב: ספגטי טרי בריא

לארוחת הערב, אנחנו עושים ספגטי! מירקות ללא שומן, כמובן! כדי ליצור ספגטי מדהים וטרי, צריך להכין את האטריות, ולאחר מכן את הרוטב.

ספגטי

מרכיבים: 2-3 קישואים בינוניים, או קישוא גדול וגזר גדול (מספיק ל 2-3 כוסות פסטה)

הוראות הכנה: כדי להפוך את הספגטי אטריות, השתמשו בקולפן לקלף את הקישואים שוב ושוב עד שיש 2-3 כוסות של ספגטי.

רוטב עגבניות:

מרכיבים: 2 כוסות עגבניות, כף מיץ לימון, 2 תמרים קטנים (*מושרים) חצי כוס בזיליקום חצי כוס עגבניות מיובשות, (*מושרות מראש), כפית עשבי תיבול איטלקיים (זוהי תערובת של תימין, בזיליקום מיובש ורוזמרין. וודאו שאין בתערובת), שליש שן שום (לא חובה)

הוראות הכנה: משרים את העגבניות המיובשות לפחות 45 עד 60 דקות מראש. (אם יש לכם בלנדר תעשייתי, ההשריה היא לא חובה). אם אתם ממהרים, תוכלו להשרות אותם במשך 5 דקות במים שהבאתם לרתיחה. מערבלים את כל החומרים יחד עד שהרוטב סמיך. אם הרוטב דליל מדי, מוסיפים עגבניות מיובשות. אם הוא סמיך מדי, מוסיפים עגבניות טריות.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

שבוע שלישי: יום 7

ארוחת בוקר: תפוזינה

מרכיבים: כוס מיץ תפוזים סחוט טרי (עם חתיכות פיר), כוס פטל קפוא (אפשר להחליף באפרסמון), כוס אננס קצוץ, 2 גבעולי סלרי, 2 כוסות תרד או תערובת עלי בייבי.

הוראות הכנה: מערבלים את כל החומרים עד שהתערובת חלקה ומגישים.



ארוחת צהריים: אהבה ירוקה

מרכיבים: 3 בננות, 2 תפוחים, כוס מים, כוס וחצי של עלי מנגולד, תערובת עלי בייבי או עלי חסה לפי בחירתכם.

הוראות הכנה: מערבלים ונהנים!

ארוחת ערב: כרוב הפלא

נסו להיות סיים ארוחת הערב עד 06:00 ולהימנע מלאכול עד ארוחת הבוקר מחר. על תחסכו בשתיית מים הלילה!

מרכיבים: אבו-מיו, כרוב (אדום או ירוק)

הוראות הכנה: מכינים את האוב-מיו (מתכון בהמשך), ומוסיפים כרוב מגורר כדי ליצור סלט הכרוב טעים ביותר. הוסיפו נבטים לפי בחירתכם להוספת חלבון והעלאת הערך התזונתי.

הערה: אם תרצו, תוכלו להוסיף קצת מיץ לימון או חומץ תפוחים.

אבו-מיו (אבוקדו-מיונז)

מרכיבים: עגבניה חצי לימון, חופן עלי בזיליקום (טריים), אבוקדו קטן כף או שתיים של אבקת אצות ים (ניתן למצוא בחנויות טבע - לא חובה)

הוראות הכנה: מערבלים את העגבניות עם מיץ הלימון ועלי הבזיליקום. מוסיפים את האבוקדו, ומערבלים עד לקבלת תערובת חלקה. האבו-מיו צריך להיות סמיך.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il