



חודש ניקוי עם רוקטיילים ירוקים

הנחיות תפריט לשבוע הראשון

כתב ויתור וחכיות 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 נהניתם מהמידע בתוכנית זו, בבקשה שתפו אותנו! תוכלו להראות את תמיכתם עם המלצה בכתב או בסרטון.

© כל הזכויות שמורות ליפה ברנשטיין.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

שבוע 1

אתגרי השבוע:

1. לשתות לפחות רוקטייל (שייק ירוק) אחד ליום.

2. לתפוס את עצמנו בסיטואציות שפעם היינו שופטים לרעה את הרגלי האכילה ולהתיחס בצורת חסרת שיפוט פעם ביום.

3. להשתמש בנקודת לחיצה פעם ביום לדקה לפני האכילה וגם במקרי צורך אחרים (בבחירות לא מזינות).



ברוכים הבאים לשלושים ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

תוכלו להתאים את הנחיות התפריט בכדי ליצור לעצמכם תפריט שעונה על הצרכים האישיים שלכם. המתכונים המומלצים ותכנית הארוחות נותנים כיוון ורעיונות לתפריט שלכם בחודש הקרוב.

זמינות המרכיבים, העדפות האישיות, אלרגיות ומגבלות תקציב שונים אצל כל אחד בתוכנית. היו יצירתיים וקחו את הנחיות התפריט כקו מנחה המציע אפשרויות שונות והתאימו אותו אליכם. הרגישו בנוח להחליף מתכונים או פריטי מזון לפי הצורך.

למרות שקראנו לתכנית "חודש ניקוי עם שייקים ירוקים" זה נועד להיות חוויה נעימה, **מהנה** וטעימה בלי קשיים או אי נוחות פיזית. הנאה מהאוכל היא חלק חשוב בניקוי והנחיות התפריט מציעים לכם מגוון של מאכלים חיים טעימים. אם לא טעים לכם, לא תצליחו לשלב הרגלים חדשים ותומכים ביומיום. השקיעו בפירות, ירקות ועלים ירוקים שאתם אוהבים והגישו אותם בצורה יפה. נשמח לראות צילומים ולשמע על החוויות שלכם.

הזנה מהלב

כתכנית הוליסטית, שלושים ירוקים דוגלת בהזנה מהלב ובהרגלי הזנה שמתחילים בפנים. הגוף שלנו צריך הזנה לא רק באוכל, אלא גם במגע ובעידוד חיובי ונלמד להזין את עצמנו בכל הצורות הללו. גישת ההזנה מהלב מבוססת על עבודתו של הפסיכולוג האוורד גלסר מאריזונה מלמדת אותנו להזין את עצמנו בצורה אוהבת ומהלב בכל מה שקשור לתזונה שלנו במובן הכי רחב של המילה. נקודות אקופרסורה מהרפואה הסינית שמבוססות על העבודה של ד"ר מייקל ריד ג'ד (מומחה לאקופרסורה) עוזרים לנו להזין את עצמנו במגע ולשחרר התמכרויות, רגשות ודפוסים לא תומכים. כמה דגשים של גישת הזנה מהלב שנשתמש בהם לאורך הניקוי הם:



1. **זיהוי ה"כללים" והערכים הגבוהים הפנימיים שלנו לגבי איך צריך לאכול**, כללים שלפיהם אנחנו שופטים את עצמנו.
2. **נחישות בעידוד בחירות מזינות והצלחות!** נתייחס בעידוד לכל הבחירות האוהבות והתומכות בנושא ההזנה שאנחנו כבר עושים.
3. **נחישות בסירוב עידוד התמכרויות שליליות לאכול, דפוסים רגשיים ומחשבות הרסניות!** במקום לתת לשליליות את האנרגיה שלנו, בכל פעם שהיא מתעוררת נתייחס אליה בצורה ניטרלית. נשתמש ב"כפתורי הקסם" שלנו (תהליכי האקופרסורה) ונגנוש עמוק. בבחירה לקחת פסק זמן להזנה תומכת ניכנס שוב למעגל של בחירות תומכות ונאפשר למחשבות, אמונות, התמכרויות ודפוסים השליליים להיעלם.
4. **הפיכת הכישלון לבלתי אפשרי.** ברגע שהתחייבתם לאחד ושתיים, כבר הצלחתם. מטרת הניקוי היא ללמוד להזין את עצמנו דרך הלב, בצורה אוהבת ותומכת יותר. זה לא רק לקיים את הנחיות התפריט אלא להתחייב להזין את עצמנו בעידוד ההצלחות וסירוב לעודד כישלון. החליטו עכשיו שהכישלון הוא בלתי אפשרי עבורכם, והתחילו להזין את עצמכם בצורה אוהבת ותומכת עם המחשבה "אני נחושה בעידוד ההצלחה שלי, בסירוב לעודד כישלון, ובכך, אני לא יכולה להיכשל בניקוי! גם אם לא אצליח לקיים את כל ההנחיות, תמיד אמשך להזין את עצמי בצורה אוהבת ותומכת ובהחלטה הזאת כבר הצלחתי!"

שימו לב והיו קשובים לתגובת הגוף. תנו לעצמכם להיות מאותגרים במובן החיובי, בלי להכריח או להקשות על עצמכם. כתכנית הוליסטית אנו דוגלים בשינויים ברי קיימא שנעשים בהדרגה וצוברים תאוצה בטווח הארוך במקום שינויים דרמטיים ונסיגות דרמטיות. תכנית זו מאפשרת לכם לתרגל גישה חדשה ותומכת בכל נושא ההזנה, ברמות הרגשיות והפיזיות. הבחירה לשפר את התזונה שלכם בצורה יותר איטית לטווח הארוך, במקום לקפח או לכפות על עצמכם דברים שלא מתאימים למצב הנוכחי שלכם, מאפשרת לכם לרכוש "התמכרויות" חדשות וחיוביות שנשארות איתכם לאורך זמן.

התכנית עורכת חודש כדי לאפשר לכם מספיק זמן לשחרר התמכרויות לא תומכות ו"להתמכר" למזון פיזי ורגשי שבאמת תומך בכם. תלמדו איך להתייחס לעצמכם בצורה מעודדת, ואיך לאפשר להתמכרויות ודפוסים הרסניים להיעלם כשאתם מפסיקים לתת להם את האנרגיה שלכם, ולומדים להפנות את כל האנרגיה שלכם לעידוד ותמיכה בהרגלים החדשים והתומכים שאתם רוכשים. גם במקרים של פספוס ארוחה או יום, המשיכו בתכנית ברוגע. אם עולים רגשות אשם, תסכול, או כל רגש שלילי שאתם מכירים במערכת היחסים שלכם עם אוכל, השתמשו בתהליכי האקופרסורה בכדי לשחרר אותם. לא פחות, ואולי יותר חשוב ממה אוכלים זה **איך** אוכלים. איכלו ברוגע ובאהבה כלפי עצמכם ודעו שבסופו של דבר, ההתחייבות שלכם לתהליך מאפשרת להשפעות החיוביות להצטבר עם הזמן.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

היו סבלניים. לחץ, רגשות אשם ורגשות שליליים אחרים הם רעילים ולא מהווים בחירה אוהבת ומזינה. ניקוי זה ניקוי בכל הרמות, אז תנו לעצמכם להתנקות גם מהגישות והדפוסים הישנים השיפטיים וליהנות מהדרך הירוקה!

צרכים מיוחדים

גברים

יכול להיות שתמצו להכפיל את המתכונים. הגדילו את כמות המזון לפי הפעילות הגופנית ומבנה השרירים. אם אתם רוצים לרדת במשקל תוכלו להפחית את צריכת הקלוריות שלכם במהלך התוכנית. אחרת, זה בסדר ללכת לפי הנחיות התפריט. היו בקשב לגוף ותוודאו שאתם אוכלים מספיק.

נשים בהריון או הנקה

אין לעשות שינויים קיצוניים בתזונה שלכם או להגביל את מספר הקלוריות שאתן אוכלות! איכלו כמויות מספיקות של מזון. כל מעבר תזונתי צריך להתרחש באופן מאוד הדרגתי. התחילו בארוחה אחת ביום שמורכבת משייק ירוק ותראו איך זה הולך במשך שבוע. מערכת העיכול של העובר מושפע ישירות מהבחירות שאת עושה, ושינויים קיצוניים לא מהווים בחירה תומכת בשלב זה. להצעות ספציפיות יותר, פני אלינו ופרטי מה כולל התפריט הנוכחי שלך כדי שנוכל לתמוך בך לשלב יותר שייקים ירוקים בלי השלכות שליליות בשבילך או בשביל העובר שלך.

קנדידה, בעיות סוכר בדם

תפריט זה דל שומן וכן מכיל כמויות גבוהות של סוכר פירות. אם אתם רגישים לסוכר, שימו לב לצריכת השומן שלכם. לפעמים בעיות סוכר בדם מחמירות כשיש צריכת שומן גבוהה. אם אתם עדיין מרגישים שיש לכם קושי עם פירות מתוקים, אחרי שהורדתם את צריכת השומן שלכם, אל תהססו להחליף פירות מתוקים בפירות לא מתוקים כמו עגבניות, מלפפון, אבוקדו, וכן הלאה. נסו פירות תת חומציים כמו תפוחים, אגסים, משמשים, אפרסקים, שזיפים, דובדבנים, פפאיה ופירות יער במקום בננות, מנגו, ופירות מתוקים אחרים.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

זה לא צריך להיות ניקוי עם 100% מזון חי

שחררו את הפרפקציוניזם וזכרו שאי אפשר להיכשל. בעוד שתוכלו לקבל תוצאות טובות על ידי הוצאת המזון המבושל מהתפריט שלכם לשלושה שבועות לפי הנחיות התפריט, זכרו שהתחייבתם בהרשמה ליצור לעצמכם מצב שאי אפשר להיכשל בו. בחרו מטרות מציאותיות לעצמכם שיאפשרו לכם להרגיש בטוחים ומרוצים מההתקדמות שלכם מבלי לכפות על עצמכם תכנית קשה מדי שלא תוכלו לעמוד בו.

ביקורת עצמית, תסכול ואשמה גם רעילים וחומציים. כדי ליצור חוויה חיובית, אוהבת ותומכת בחרו מטרות מציאותיות שמאתגרות אתכם להמשיך להעלות את הרף. אם אתם הולכים לאכול מזונות מבושלים, מומלץ לשמור אותם קרוב ככל האפשר לטבע. בטטות, קישואים, ירקות מאודים ומרקים טבעוניים הם ארוחות נפלאות. בשלו לזמן קצר כדי לשמר כמה שיותר מהוויטמינים, מינרלים והאנזימים.

תוכלו לשלב דגנים מבושלים. אנו ממליצים לשלב רק דגנים מלאים כמו קינואה ואורז חום, בלא לחמים או פסטות. תבחרו תמיד בדגנים מלאים ולא דגנים מעובדים. הימנעו משעועית וקטניות שמקשים על העיכול. עדיף להנביט את מה שאפשר (כמו למשל עדשים ירוקים) לפני האידוי או הבישול.

כמעט כל הדגנים היבשים, זרעים וקטניות מכילים מעכבי אנזימים, ששומרים אותם רדומים עד שהם ספוגים ומתחילים לנבט. הם גם מכילים חומצה פיטית בשכבה החיצונית או הסובין. מעכבי האנזים והחומצה גורמים לדגנים יבשים, זרעים וקטניות להיות קשים לעיכול. חומצה פיטית גם עוצרת את הספיגה של מינרלים חיוניים רבים כמו סידן, מגנזיום, ברזל, נחושת, ובמיוחד אבץ, במעיים. לכן כדאי להשרות ולהנביט מתי שאפשר. תהליך ההנבטה גם משפר את הערך התזונתי של הדגנים. השריה או הנבטה לפני הבישול מנטרל את החומצה הפיטית, משחרר חומרים מזינים לקליטה ויכול לעזור לפירוק המזון במערכת העיכול.

השתמשו כמה שניתן במזון חי והגבילו את כמות התבלינים. תבלינים מגרים ומעודדים אכילת יתר. בנוסף לחוברת זו תקבלו את רוב המידע שאתם צריכים דרך השיחות השבועיות והמיילים.

חלופות: עשינו כמיטב יכולתנו ליצור תפריט המבוסס על פירות וירקות זמינים ובעונה. מכיוון שאי אפשר לחזות את הזמינות של הפירות והירקות הטריים בכל אזורי הארץ, הוספנו מדי פעם מתכונים חלופיים. אם אתם מרגישים שהנחיות התפריט לא מתאימים לכם, הודיעו לנו ואנו נעשה כמיטב יכולתנו לתת לכם הצעות למתכונים חלופיים. זיכרו, אין צורך להיצמד למתכונים ב-100%. תמיד אפשר להחליף מנגו בבננה, תפוח באגס, תפוז בפפאיה, וכן הלאה. השתמשו בפירות וירקות שהם מקומיים ואורגניים מהאזור שלכם כמה שניתן כדי לקבל מקסימום טריות ומקסימום ערך תזונתי.

ממה להימנע: הדברים שיש להוציא מהתפריט במהלך הניקוי לקבלת התוצאות הכי טובות הם: דגים, עוף ובשר. מוצרי חלב כולל יוגורט. גלוטן (נמצא במוצרי חיטה, שיבולת שועל, כוסמין, קמוט, שיפון ושעורה), מוצרי סויה, ביצים, תירס ובוטנים, שהם אלרגניים מאוד. עוד מזונות שעדיף להוציא מהתפריט הם סוכרים מזוקקים, שומנים, קמחים, כמויות עודפות של אגוזים ופירות יבשים (כשאוכלים אותם לבד).

מעבר למזון חי

איך לעבור ממזונות מבושלים למזון חי? הארוחה שהכי קל לשנות היא ארוחת הבוקר. התחילו את היום עם שייק ירוק. זה יעזור לבסס את הגוף וינתן לכם מספיק אנרגיה עד ארוחת הצהריים. הארוחה השנייה שקל לשנות, באופן מפתיע, היא ארוחת הערב. שינוי ארוחת הערב יכול להשפיע מאוד על הבריאות הכללית שלכם. ארוחת ערב ממזונות חיים מאפשר לגוף להתנקות כל הלילה, לנוח יותר טוב ולהרגיש יותר אנרגיה. כדי לעבור למזון חי בארוחת הערב התחילו עם פרי, לאחר מכן הכינו לכם הרבה ירקות עם רוטב קל. תוכלו גם לכלול ירקות מאודים.

- בוקר: שייק ירוק, פרי.
- צהריים: ארוחה מבוססת ממזונות טבעיים (ירקות, דגנים מושרים, מבושלים או מונבטים).
- חטיף: פירות או שייק.
- ארוחת ערב: פרי, ארוחה ממזון חי, ירקות מאודים קלות.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

חורף חם... וחי

מזון חי לא חייב להיות קר. במיוחד בחורף, עדיף לאכול מזון בטמפרטורת החדר ואם רוצים אפשר לחמם. לפני שאתם מכינים את השייקים, סלטים ומרקים, תוציאו את הירקות מהמקרר יום או שעה קודם. ניתן גם לחמם בטמפרטורה שהיא נמוכה מ-40 מעלות צלסיוס כדי לשמור על האנזימים החיים. תוכלו לחמם על הגז בלי להרתיח, על פלטה חשמלית, או להשתמש מלכתחילה במים חמים כדי להכין את המרק בבלנדר. באופן כללי אם אתם יכולים להשאיר את האצבע שלכם בתוך המרק בלי בעיה, אז זהו חום שלא הורג את האנזימים.

מתכונים בונוס לשבוע ראשון: מתכונים מבושלים לארוחות צהריים

בטטות ודלעת

מרכיבים: בטטה ודלעת.

הוראות הכנה: משמנים קלות תבנית אפייה. חותכים את הדלעת ומוציאים את הזרעים וחותרים לחתיכות גדולות. תוכלו לקלף אותן בקלות אחרי שהוא מבושל. חותכים גם את הבטטה. שמים בתבנית ומכסים. מבשלים בחום של 200 מעלות במשך 45 דקות או עד שמזלג נכנס בקלות. מורידים את קליפת הדלעת לפני האכילה. אם תרצו, תוכלו לבשל יחד עם חתיכת ג'ינג'ר. אפשר להגיש עם רוטב טחינה ולקשט בבצל ירוק, פטרוזיליה או כוסברה.

האש בראונס

מרכיבים: שן שום, 1-2 בטטות גדולות, 2 כוסות גזר, 2 תפוחי אדמה (לא קלופים), 2 כוסות תרד.

הוראות הכנה: משמנים תבנית אפייה קלות. במעבד מזון, קוצצים את הירקות לחתיכות קטנות מבלי לרסק. תוכלו לעשות כמה סבבים במעבד מזון כדי שהוא לא יהיה מלא מדי. מערבבים בעדינות את כל המרכיבים עם 2 כפות שמן זית. שמים בתבנית ואופים בחום של 200 מעלות ל-40 דקות.

ירוקים מוקפצים

מרכיבים: שן שום, 2 גבעולי בצל ירוק קצוצים, 2 צרורות עלי מנגולד (שטופים ללא גבעולים) או עלים ירוקים כהים אחרים.

הוראות הכנה: מטגנים את שן השום עם הבצל הירוק במחבת לכמה דקות על אש בינונית. בינתיים, קוצצים את העלים הירוקים, מוסיפים למחבת ומכסים. מבשלים על חום בינוני נמוך במשך דקה או שתיים. מוסיפים כף חומץ בלסמי וממשיכים לבשל עד שהעלים מבושלים מספיק. עדיף לבשל כמה שפחות זמן בכדי לשמר את מירב הערך התזונתי! אפשר להגיש עם אורז חום/קינואה ועגבניות פרוסות.

מרק ברוקולי מוקרם

מרכיבים: כף שמן קוקוס, בצל בינוני, 4 תפוחי אדמה לא מקולפים, שן שום.

הוראות הכנה: מטגנים בשמן קוקוס את הבצל, תפוחי האדמה והשום. אחרי כמה דקות מוסיפים 4 כוסות מים, חצי כפית כמון, כפית טימין, רבע כפית אגוז מוסקט ומלח ים אם רוצים (אם אתם רוצים לרדת במשקל עדיף לוותר על המלח). מבשלים 15 עד 20 דקות או עד שתפוחי האדמה רכים. בינתיים, קוצצים 3 גבעולי ברוקולי. כשתפוחי האדמה רכים, מכבים את האש. מוסיפים את הברוקולי ומשאירים מכוסה לכמה דקות, עד שהברוקולי מקבל צבע ירוק בהיר. לאחר מכן שמים את הכל במעבד מזון או בבלנדר.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

תפוחי אדמה אפויים עם עגבניות ותרד

מרכיבים: 5 תפוחי אדמה בינוניים לא מקולפים פרוסים, 3-4 כוסות תרד, שן שום, בזיליקום מיובש, 2 וחצי כוסות עגבניות.

הוראות הכנה: חותכים את תפוחי האדמה ושמים בתוך תבנית אפיה משומנת קלות. קוצצים את התרד ומפזרים מעל. במעבד מזון, מערבבים את השום, כפית בזיליקום מיובש, והעגבניות הטריות. יוצקים מעל התרד ומטפטפים 2 כפות שמן זית מעל. אופים ב-200 מעלות 45 דקות או עד שמוזלג נכנס בקלות בתפוחי האדמה.

קינואה על עלי בייבי/תרד

מרכיבים: כוס קינואה, עלים ירוקים לפי בחירתכם.

הוראות הכנה: שמים כוס קינואה ו-2 כוסות מים בסיר ומביאים להרתחה. מערבבים, מנמיכים את האש, ומכסים. מבשלים על אש נמוכה כ-20 דקות או עד שהמים נספגים כליל. בינתיים, קוצצים כמה עלים ירוקים כמו עלי בייבי או תרד. מפזרים את העלים הירוקים הקצוצים על הצלחת ומעליה שמים את הקינואה החמה. תוכלו להגיש את הקינואה עם סלט טרי.



30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

רשימת קניות לשבוע הראשון

רשימת הקניות אולי תפתיע אתכם אם אתם לא אוכלים הרבה מזון חי. הרשימה מכסה שבוע שלם של קניות (אם אתם מכינים את המתכונים שמוצגים). אם אתם לא רגילים לצרוך כל כך הרבה סיבים יכול להיות שתצטרכו רק לאכול 1-2 מהארוחות לאורך כל היום. יש לזכור כי מזונות חיים נמוכים יותר בקלוריות, וכדאי לוודא שאתם מקבלים מספיק מזון כדי למנוע רעב. ייתכן שתצטרכו לצרוך יותר מזון ממה שאתם רגילים. לפעמים בארוחות הערב יש שני מתכונים. אתם יכולים לנסות את שניהם או להוסיף את אחד מהם במהלך היום כדי לאכול ארבע ארוחות נפרדות. היו גמישים עם עצמכם.

תוכלו לערוך קניות לכמה ימים במקום לשבוע מלא כדי לראות איך הולך עם הצעות התפריט. זיכרו שאפשר גם להחליף את כל הארוחות ממזון חי (עדיף ארוחות צהריים) במזון מבושל, על ידי מתכוני המעבר למזון חי. במקרה כזה תצטרכו גם לקנות את המוצרים המתאימים למתכונים הללו.

השתמשו ביצירות שלכם! במקומות שבהם כתוב "תערובת עלים ירוקים" תוכלו להשתמש בתערובת של שאריות העלים מהמתכונים האחרונים כגון קייל (כרוב על), פטרוזיליה או תרד. אם אתם עושים קניות רק פעם אחת בלבד, מומלץ להקפיד פירות. (אפשר להשתמש בפירות קפואים במקום טריים).

הכי חשוב: אפשר וכדאי לאלתר עם מה שנגיש וטרי לכם. התנסו, טעמו והחליטו מה טעים לכם. אין סיבה להיות קפדנים מדי. טעם המתכון משתנה בכל מקרה לפי מקום הגידול, המינרלים בקרקע, עונת הקטיפה, רמת הבשלות, גודל התוצרת, משך הזמן על מדף בחנות או במקרר, ועוד משתנים שמשפיעים על הפירות, ירקות ועלים ירוקים. אם חסר מרכיב, זכרו שכל עוד שיש פירות, ירקות ומגוון של עלים ירוקים, אתם עושים את זה נכון! הרגישו בנח ותינו מהאוכל שלכם!

שבוע הכנה

ירקות עליים ירוקים:

הערה: צרורות מגיעים בגדלים שונים. כמויות השימוש משוערות. אם המתכון ירוק מדי לטעמכם, התחילו עם פחות עלים ירוקים והוסיפו לפי הטעם.
1 בזיליקום
1 כרוב עלים
(גם נקרא collard greens)
1 שמיר
1 חסה ירוקה
1 קייל (עלה ירוק מסולסל ממשפחת הכרובים) או חסה מסולסלת
1 מנטה
2-3 תערובת עלי בייבי
4 פטרוזיליה
1 עלי מנגולד (נקרא גם עלי סלק למרות שזה לא עלים של סלק!)
1 חסה משי אדום
1 חסה רומית
3 תרד

פירות:

4 תפוחים
15-20 בננות
חצי קילו אוכמניות
5 קיווי
4 לימונים
4 ליים
7 קלמנטינות או מנדרינות
5 מנגו
7 תפוזים
3 נקטרינות
4 פפאיה
5 אפרסקים
2 אגסים
2 אננס
חצי קילו פטל (ניתן לקנות קפוא)
חצי קילו תותים

ירקות:

3 אבוקדו
ראש ברוקולי: ראש 1
צרור גדול של גזר
2 צרורות סלרי
קילו עגבניות שרי
מלפפון אחד
1-2 שומר: (מספיק כדי להניב 3 כוסות)
שורש גיינג'ר באורך 2.5 ס"מ
צרור בצל ירוק
חבילת נבטים (תוכלו גם להכין משלכם)
12 עגבניות
פלפל צהוב אחד

מרכיבים אחרים:

שקדיה או חמאת שקדים
אבקת סלרי / מלח ים (אפשר לייבש סלרי לבד)
ציפורן
פתיתי אצת ים אדומים
זרעי המפ
אבקת אצת קלפ (תחליף למלח)
7 תמרים מגיהול
שמן זית
זיתים
מי קוקוס אורגני
עגבניות מיובשות

30 ירקות: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

שבוע ראשון במבט מהיר



יום 7	יום 6	יום 5	יום 4	יום 3	יום 2	יום 1	
בוקר	**תפוח- יטו	**אנטי אוקסידנטים שולטים!	**פאנקי מאנקי	**בננה בנשי	**מרגריטה מוקצפת	**קוסמו- פוליטן	**מרטיני פפאיה
צהריים	**קפיצה לגובה	**גראסהופר	* סלט טנגו	מרק סלרי	**שיכרון האגס	*סלט הוואי	**חלב גורילה
ערב	סלט ויגמור	מרק דיווה וסלט תותית	* ממולאי אפרודיטה	*מרק תרד ירקות וסלט בוב דילן	**אננס מאוהב וסלט על החוף	סלט ביל קלינטון	מרק שירלי טמפל

* נדרשת הכנה מראש

** אני אוהבת לכוונת את השייקים הירוקים רוקטיילים (בגלל שיש בהם מזון חי, raw food וגם שהם ירוקים וחיים) מפני שכיף לשתות אותם! כל לגימה היא באמת חגיגה של הנאה ושכרון חושים (חכו חכו) בלי לשובב את הראש! להיפך, המצב הבריאותי רק משתפר ככל ששותים יותר רוקטיילים! זכרו לשתף אותנו בתמונה ומתכון של הרוקטיילים המיוחדים שלכם!

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

שבוע ראשון: יום 1

בשבוע הראשון של הניקוי אנחנו מתרגלים לעלים ירוקים מעורבלים בתפריט על ידי הוספת שייקים ירוקים, מרקים מעורבלים, וסלטים. כמובן, הנחיות התפריט הם רק הנחיות ותמיד תוכלו להחליף כל מתכון במתכון אחר שאהבתם וגם להחליף פריטים שחסרים לכם במה שיש. בכל פעם שאתם מרגישים רעבים, קחו דקה ללחוץ על "כפתור קסם" שאהבתם במיוחד ולנשום עמוק לדקה כשאתם חוזרים על הצהרות הבוקר. אם יש לכם שבע דקות, תוכלו לעשות את כל הסבב על שחרור התמכרויות. אם אתם עדיין רעבים, תוכלו להוסיף שייק ירוק או מיץ ירוק לתפריט שלכם או לנשנש פירות וירקות.

ארוחת בוקר : תפוחיטו

מרכיבים: בננה, תפוח (מתוק מוזהב או אחר), חצי כוס מים, כוס וחצי קייל (או עלים ירוקים אחרים)

הוראות הכנה: יש לערבב את הבננה והתפוח עם מים ואז להוסיף את העלים הירוקים ולערבב עד שהתערובת חלקה

ארוחת צהריים: קפיצה לגובה

מרכיבים: כוס וחצי אננס, חתוך לקוביות, 2 תפוזים גדולים (אפשר להחליף ב-2 כוסות מנגו) חתוכים לקוביות, 2-3 קיווי בשלים, קלופים ופרוסים, תפוח עץ קטן: קלוף וחתוך לקוביות ללא גרעינים, 2 כוסות מיץ תפוזים סחוט טרי (תוכלו לערבב כמה תפוזים ואז לסנן בבד כדי להכין את המיץ)

הוראות הכנה: מערבבים את כל הפירות בקערה ומכסים במיץ התפוזים. מגישים בקערות. כדי להפוך לשייק, אפשר לערבב את כל התערובת בבלנדר עם העלים הירוקים האהובים עליכם.

ארוחת הערב: סלט ויגמור

אן ויגמור הייתה אם התזונה החיה. אן אמרה שצריכת כלורופיל דומה לקבלת עירוי של דם בריא (מולקולת כלורופיל דומה למולקולת דם). אגב, שתיית 2-3 שייקים ירוקים ביום מזין את הגוף בכמות מכובדת של כלורופיל. בסלט ויגמור יש כמות גדולה של פטרוזיליה העשירה בכלורופיל ומנקה את הכבד ואת שלפוחית השתן.

מרכיבים: 3 צרורות גדולים של פטרוזיליה, בצל ירוק קצוץ דק (כולל השורש), רבע כוס נענע טרייה קצוצה או 2 כפות נענע מיובשת 2 עגבניות גדולות חתוכות לקוביות, שליש כוס מיץ לימון, 2 כפות זרעי המפ, 2-4 כפיות אבקת סלרי לטעם, עלי חסה רומנית שלמים להגשה.

הוראות הכנה: מסירים את גבעולי הפטרוזיליה (אפשר לשמור אותם לשייק או מיץ ירוק). קוצצים דק במעבד מזון או ביד ומניחים בקערת סלט. מוסיפים את שאר החומרים, מלבד החסה ומערבבים היטב. מניחים את הקערה על מגש ומקיפים את הקערה בעלי החסה. אפשר לקרוע את העלים לחתיכות ולהשתמש בהם ככף כדי לאכול את הסלט. לסלט טבולה ישראלי, הוסיפו חסה ומלפפון קצוצים דק לסלט.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

שבוע ראשון: יום 2

ארוחת בוקר: אנטי אוקסידנטים שולטים!

מרכיבים: 2 בננות, 3 גבעולי סלרי, כוס פטל (אפשר קפוא), כוס מים

הוראות הכנה: ערבבו את כל החומרים. הוסיפו או הפחיתו במים כדי ליצור את המרקם שאתם רוצים.

ארוחת צהריים: גראסהופר

מרכיבים (2 מנות): 2 כוסות פפאיה חתוכה לקוביות, 5-6 תמרים בינוניים (או 2-3 תמרים מג'הול), 2 בננות קפואות, חופן פטרוזיליה, מים לפי הצורך.

הוראות הכנה: ערבבו את כל המרכיבים יחד. השתמשו במעט מים לפי הצורך או כדי להשיג את המרקם הרצוי. באופן עקרוני, ככל שיש פחות מים, אתם סופגים יותר חומרים מזינים מהשייק שלכם.

ארוחת הערב: מרק דיווה

מרכיבים: 2 כוסות עגבניות שרי, כפית מיץ לימון (או חומץ תפוחים), 4 גבעולי סלרי, כוס וחצי בייבי תרד.

הוראות הכנה: מערבלים את העגבניות ומיץ הלימון (או חומץ התפוחים). מוסיפים את הסלרי בהדרגה ואחר כך את הבייבי תרד, ומערבלים היטב. אם תרצו, תוכלו להוסיף עגבניות שרי חתוכות למרק.

הערה: אם תרצו ל"חמם" את המרק, יש לכם שתי אופציות שלא יהרגו את האנזימים החיים. אפשר להוסיף מרכיב "מחמם" למרק בבלנדר, כמו גיינג'ר או פלפל חריף. אפשר גם לחמם את המרק על חום נמוך. בידקו שאתם יכולים להכניס אצבע בלי להיכוות. חימום על חום כזה לא גורם לאיבוד ערכים תזונתיים.

סלט תותית

מרכיבי הרוטב (מנה אחת): שליש כוס תותים, 2 כפות שקדיה או חמאת שקדים.

הוראות הכנה: מערבלים את התותים וחמאת השקדים. אם אתם משתמשים בתותים קפואים, תנו להם זמן להפשיר.

מרכיבי הסלט: קערת סלט מלאה בעלים הירוקים האהובים עליכם, חצי כוס תותים חתוכים (לא חובה)

הוראות הכנה: מערבבים את המרכיבים יחד ומוסיפים רוטב תות לפי הטעם. זכרו שאפשר להפוך כל סלט ל"סלט מעורבל" על ידי ערבול המרכיבים יחד בבלנדר.



30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

שבוע ראשון: יום 3

ארוחת בוקר: פאנקי מאנקי

מרכיבים: 4-5 בננות, תפוח, 5-6 גבעולי סלרי, 2 כוסות מים (או מים לפי הטעם).

הוראות הכנה: הקציפו את הכל ביחד!

הערה: אם תרצו, תוכלו לאכול ארוחה עם סוג אחד של פרי כדי לעזור לגוף להתנקות במקום השייק.

ארוחת צהריים: סלט טנגו

מרכיבי הרוטב: 2 כוסות עגבניות, 2 כוסות מנגו, 2 כפות מיץ לימון, חצי כוס מים

מרכיבי הסלט: 4 כוסות תערובת עלי בייבי (או עלים ירוקים אחרים לפי בחירתך) כוס חסה קצוצה, כוס גזר מגורד, חופן נבטי חמניות או נבטים אחרים לפי בחירתכם.

הוראות הכנה: ערבלו את כל מרכיבי הרוטב והוסיפו את הרוטב לקערה גדולה עם העלים הירוקים האהובים עליכם! הוסיפו נבטים קנויים או ביתיים לקבלת חלבון וערך תזונתי מוגבר.

ארוחת ערב: ממולאי אפרודיטה

אפרודיטה הייתה אלת האהבה והיופי היוונית. ארוחת הערב הקלילה והמזינה הזאת עוזרת לגוף להיכנס לשלב המנוחה והעיכול שמתרחש משעה שמונה בערב ועד ארבע בבוקר בלי להכביד על מערכת העיכול שלכם. ארוחת ערב קלילה, מוקדם ככל שאפשר עוזרת לכם לפנות את האנרגיות שלכם ללילה של אהבה ושנת יופי משיבת נפש.

מרכיבים: מיונז-אבוקדו (מתכון למטה), פרחי ברוקולי קצוצים, עלי בייבי או תערובת בייבי תרד, עגבניות או עגבניות מיובשות, זיתים (לא חובה), עלי חסה רומנית למילוי (או עלים ירוקים אחרים כגון כרוב).

הוראות הכנה: ראשית, הכינו את המיונז-אבוקדו. אחר כך הוסיפו כוס או שתיים של פרחי ברוקולי קצוצים (למרקם חלק וטעים). כדי ליצור כל עלה ממולא, מורחים את התערובת של המיונז אבוקדו עם הברוקולי על עלה חסה ומגלגלים כמו שהייתם מגוללים סושי. הוסיפו עלים ירוקים, עגבניות קצוצות, זיתים, או נבטים (להוספת חלבון וערך תזונתי) לפני שאתם מגוללים. התאימו את המתכון למה שיש לכם בבית ותגלו שאפשר לגוון בגרסאות אינסופיות.

מיונז-אבוקדו

מרכיבים: עגבניה, חצי לימון, חופן עלי בזיליקום (טריים), אבוקדו קטן, כף או שתיים של אבקת אצות קלפ (לא חובה. אם רוצים, ניתן למצוא ברוב חנויות הטבע)

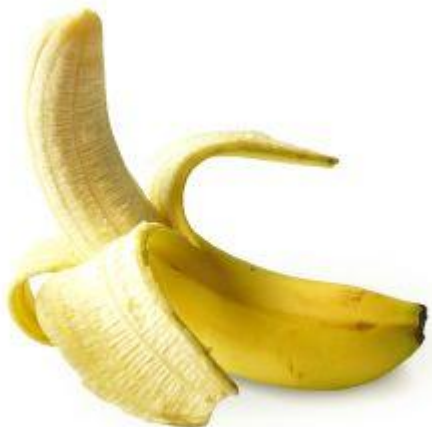
הוראות הכנה: מערבלים את העגבניה עם מיץ הלימון ועלי הבזיליקום. מוסיפים את האבוקדו, ומערבלים עד לקבלת תערובת חלקה וסמיכה. אם תרצו, הוסיפו אבקת אצות קלפ.



30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

שבוע ראשון יום 4



ארוחת בוקר: בננה באנשי

מרכיבים: 2 גזרים, 2 בננות בשלות, חתיכת ג'ינג'ר (לפי הטעם), כוס מי קוקוס, חופן גדול של חסה אדומה (או סוג אחר של עלים ירוקים שמועדפים עליכם)

הוראות הכנה: קוצצים את הגזר לחתיכות. מערבלים את הגזר ומי הקוקוס לקבלת מרקם חלק. מוסיפים את הבננות וג'ינג'ר ומערבלים לתערובת חלקה. אם אין לכם בלנדר חזק, מומלץ להעביר את הגזר במעבד מזון. גם אם אתם צריכים ללעוס קצת את השייק, זה רק יועיל לעיכול שלכם.

ארוחת צהריים: מרק סלרי

מרכיבים: 6 גבעולי סלרי עם עלים, 2 כפות מיץ לימון, 3 עגבניות, 3 חופנים גדולים של תרד וכמה עגבניות שרי.

הוראות הכנה: שמים את הסלרי, מיץ לימון, עגבניות והתרד בבלנדר. ניתן להוסיף קצת מים. הגישו עם עגבניות שרי, וקישוט של עשבי תיבול טריים או מלח סלרי.

הערה: אם אתם עדיין רעבים אחרי המרק, אפשר לאכול פירות, או להכין שייק ירוק (בלי בננות בבקשה!)

ארוחת הערב: מרק תרד ירקות

מרכיבים: חצי כוס מים (או יותר), 3 כוסות תרד, כוס מלפפון, מיץ מחצי לימון, רבע כפית ציפורן טחון, אבוקדו

הוראות הכנה: מערבלים הכל בבלנדר עד לקבלת מרקם חלק. השתמשו בכמה שפחות מים. מגישים עם עלי חסה או ירקות עליים ירוקים אחרים לבחירתכם.

אפשר גם לפזר את הנבטים האהובים עליכם (הנביטו מראש אם אתם משתמשים בתוצרת ביתית) מעל למרק כדי להוסיף ערך תזונתי!

סלט בוב דילן

הקוקטייל בוב דילן מכיל טעם ליקר עם אניס. בסלט בוב דילן מקבלים את טעם האניס מהשומר.

מרכיבים: * 6-8 עגבניות מיובשות חתוכות ומושרות במים, 3 כוסות שומר פרוס דק (זה יוצא מצוין במעבד מזון), רבע כוס פטרוזיליה קצוצה, פלפל צהוב, חתוך לקוביות, גבעול סלרי חתוך לקוביות, חצי אבוקדו חתוך לקוביות, כפית שמן זית ומיץ מחצי ליים או רבע לימון (שניהם לא חובה)

הוראות הכנה: משרים את העגבניות המיובשות במים למשך שעה לפחות. מערבבים את כל המרכיבים, אוכלים ונהנים מכל ביס!

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

שבוע ראשון יום 5

ארוחת בוקר: מרגריטה מוקצפת

מרכיבים: כוס מים, 5-6 תפוזים למיץ (בלי אלכוהול בבקשה!).

הוראות הכנה: מקלפים את התפוזים. השתמשו בתפוזים בשלים ומתוקים. מערבלים יחד עד להקצפה, שותים ונהנים.
הערה: ניתן להוסיף קצת מיץ לימון ו/או ג'ינג'ר. כדי להפוך את הקצף הכתום שלכם לשייק ירוק פשוט הוסיפו בייבי תרד או עלים ירוקים מכל סוג.

ארוחת צהריים: שיכרון האגס

מרכיבים: 2 בננות בשלות, 2 אגסים בשלים, 3 גבעולי סלרי, כוס מים (לפי הטעם)

הוראות הכנה: שמים את הבננות, אגסים ומים בבלנדר. מוסיפים את הסלרי בזמן הערבול. שותים ונהנים משייק ירוק ומנקה. אפשר להוסיף 1-2 חופנים של פטרוזיליה כדי שזה יהיה שייק סופר מנקה.



ארוחת הערב: אננס מאוהב

מרכיבים: חצי אננס, בשל וזהוב, כוס קוביות קרח, מנגו קפוא או טרי, פפאיה קטנה, חצי צרור כרוב עלים (או עלים ירוקים אחרים כמו תרד)
הוראות הכנה: מערבלים את הכל מוזגים לכוס (אפשר לכוס יין מרשימה) מקשטים ושותים!

סלט על החוף

מרכיבים: 2 כפות מי קוקוס, בננה בשלה מאוד, 3 אפרסקים חתוכים לקוביות, 3 נקטרינות חתוכות לקוביות, מנגו חתוך לקוביות.

הוראות הכנה:

מערבלים את הבננה ומי הקוקוס עד שהתערובת חלקה וסמיכה. מערבבים את הפירות החתוכים בקערה ומוסיפים את רוטב הבננה.



30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

שבוע ראשון: יום 6

ארוחת בוקר: קוסמופוליטן

מרכיבים: כוס אוכמניות 2 בננות, פפאיה, 5 עלי מנגולד

הוראות הכנה: מערבלים את הכל ביחד, מוסיפים מים לפי הצורך, מוזגים לכוס זכוכית, מקשטים, נושמים עמוק ונהנים מכל לגימה!

ארוחת צהריים: סלט הוואי

מרכיבים: 2 כוסות אננס בשל חתוך לקוביות, 2 תפוזים חתוכים לקוביות, 2 קיווי קלופים ופרוסים, כוס פרי אחר לפי בחירתך (למשל מנגו בשל, פפאיה, או אגס)

רוטב: * 5 תמרים בינוניים או קטנים או 2 תמרים מגיהול (יש להשרות 3-4 שעות), תפוז, חצי ס"מ ג'ינג'ר טרי

הוראות הכנה: מערבבים את כל המרכיבים בקערה. מערבלים את התמרים, תפוז וג'ינג'ר בבלנדר כדי להכין את הרוטב ויוצקים מעל לסלט. *מציין מרכיב שדורש השריה.



ארוחת הערב: סלט ברוטב אבוקדו

מרכיבים לרוטב אבוקדו: חצי אבוקדו, כוס עגבניות שרי (או 2 עגבניות

בינוניות), כף מיץ לימון, חצי כוס שמיר טרי. אפשר להוסיף 2 תמרים להמתקה.

הוראות הכנה: מערבלים את העגבניות, תמרים, מיץ לימון ושמיר ומוסיפים את האבוקדו בסוף. מערבלים עד לקבלת מרקם חלק. מוסיפים מעט מים לפי הצורך.

מרכיבים לסלט: עגבניה חתוכה לקוביות, 3-4 כוסות של תערובת עלי בייבי, קומץ פתיתי אצות ים אדומים מיובשים ושטופים.

הוראות הכנה: מערבבים יחד את כל החומרים בקערה. (אפשר לקנות אצות ים אדומות מיובשות בעלים שלמים או בפיתיתים לפי מה שיש בחנויות טבע). שוטפים את אצות הים מתחת למים במשך 15-20 שניות. קוצצים ומוסיפים לסלט. מגישים עם רוטב אבוקדו.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

שבוע ראשון: יום 7



ארוחת בוקר: מרטיני פפאיה

מרכיבים: אחד וחצי פפאיה, מנגו בשל טרי או קפוא חתוך, צרור וחצי סלרי (רק העלים), חצי כוס מים או לפי הצורך קוביות קרח להגשה (לא חובה)

הוראות הכנה: יש לערבב בבלנדר את כל המרכיבים. מוזגים לכוס יפה ומקשטים עם עלי נענע. אפשר גם לאכול את הקישוט, נחמד, לא?

ארוחת צהריים: חלב גורילה

מרכיבים: 2 בננות, 2 אפרסקים, תפוח, 2 גבעולי סלרי קצוצים, חופן תרד, כוס מים

הוראות הכנה: מערבלים קודם את הפירות והמים, אחר מוסיפים את העלים הירוקים. שותים ונהנים.

ארוחת הערב: מרק שירלי טמפל

לאחר ארוחה זו, אנו ממליצים על צום מים של 24 שעות (תוכלו להסתכל קדימה לתפריט של 21 ימי ניקוי בסעיף "רגע לפני שמתחילים" להסבר ופרטים נוספים. לפני ארוחת הערב איכלו כמה פירות שאתם רוצים. בחרו פירות תת חומציים כמו אגסים, תפוחים, פירות יער וכן הלאה. אחרי הפירות תוכלו לעשות מרק שירלי טמפל. זהו מתכון לשלוש כוסות של מרק גזר מחמם.

מרכיבים: 2 גזרים בינוניים – מגוררים, חתיכת גינג'ר טרייה של ס"מ או שניים, מגוררת דק, שן שום קטנה, כפית כורכום טחון, כפית כמון טחון, כפית אבקת אצות ים (קלפ), אבוקדו קטן, מיץ מלימון קטן, חופן גדול של עלי ביבי תרד, 2 כוסות מים.

הוראות הכנה: שמים הכל בבלנדר ומערבלים! התרד נותן למרק גוון ירוק מרענן וערך תזונתי נוסף בלי טעם ירוק!

אבקת קלפ הוא תחליף טוב למלח, ומכיל יוד שעוזר לבלוטת התריס. אם אתם לוקחים תרופות לבלוטת התריס, התייעצו עם רופא לגבי יוד בתזונה. כורכום, שום וגינג'ר נפלאים לניקוי רקמות עמוק. מיץ לימון מכיל ויטמין C, ועוזר לעיכול. אבוקדו מכיל שומנים בריאים ומוסיף תחושה סמיכה למרק.

סיימתם את שבוע ההכנה! עשיתם את זה. **מחר מתחילים את הניקוי! החדשות הטובות: היום הראשון של הניקוי הוא הקשה ביותר! אחר כך זה הופך להיות קל יותר. נתחיל בצום מים, וכמה ימים של אכילת קלילה ופשוטה, כדי "לפנות את הדרך" להרגלי הזנה חדשים. נלמד את להפעיל את כפתורי הקסם בגוף כדי לשחרר התמכרויות. זה הזמן להתחבר מחדש לעצמכם, ולשחרר דפוסי אכילה וחשיבה לא תומכים. במשך ארוחת הערב, איכלו כמה תפוחים שאתם רוצים. זה נורמלי ללכת לישון בתחושה של רעב קל. זכרו שהאוכל לא בורח לשום מקום, ויהיה יותר מגוון אחרי שאתם עוברים את הימים הראשונים! הגוף מתנקה הכי טוב כשאין הרבה גיוון בתפריט.**



30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il