



חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

הנחיות תפריט לשבוע רביעי

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.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

שבוע 3

שבוע מרתון ירוק:

1. ליצור מצב על כשל שאפשר רק להצליח בו
בתכנית השבוע!

2. לשתות כמה שיותר, או רק, שייקים, מרקים
ומיצים ירוקים לשבוע שלם

3. לשים לב לטריגרים ולעשות אתחול מחדש עם
כפתורי קסם פעמיים ביום

הערה כללית: חפשו פירות מסוג ב' שהם כבר בשלים לשייקים שלכם. תוכלו גם להקפיא פירות בשלים.

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 רביעי

רבע אבטיח 0אפשר גם
(מלון)

ירקות

2 חבילת נבטי אספסת
2 אבוקדו
3 צרורות סלרי
חצי קילו עגבניות שרי
3 מלפפון
שומר
שום (לא חובה)
3 עגבניות

מרכיבים אחרים:

זרעי צייה
תאנים (לא חובה)
10 תמרים מגיהול
מוסקט טחון
מלח ים
כורכום
מקל או תמצית וניל

פירות

3 תפוחים ירוקים
5 תפוחים אדומים
30 בננות
3-4 קילו אפרסמונים (או
כל פרי אחר -אוכמניות
מומלצים, אפשר גם
אנונה)
ענבים ירוקים
ענבים אדומים
2 קיווי
2 לימונים
2 ליים
6 מנגו
4 תפוזים
2-3 פפאיה
פסיפלורה
5-6 אגסים
אננס שלם
2 שזיפים
קילו פטל או תערובת
פירות יער

עלים ירוקים:

הערה: כמות השימוש
משוערת. אם המתכון
ירוק מדי לכם, התחילו
עם פחות עלים ירוקים
והוסיפו לפי הטעם.
צרור ארוגולה
צרור בזיליקום
2 ראשי חסה משי ירוקה
2 צרורות עלי מנגולד
2 ראשי חסה מסולסלת
3 צרורות עלי קייל (כרוב
העלים)
צרור מנטה
2-3 חבילות תערובת עלי
בייבי
5 פטרוזיליה
ראש חסה רומנית
6-5 חבילות תרד

שבוע רביעי במבט מהיר



יום 7	יום 6	יום 5	יום 4	יום 3	יום 2	יום 1	
**הפתעה	**פטרו- ליטה	**הזנה מהלב	**תפוחים לבקרים	**איזון בסיסי	**אלסקה	**מיץ-פטל	בוקר
**הבוסתן הירוק	**בננוק	**רד-פול	**מיץ ירקרק מתקתק	**תדרו- ממני!	**פפאיה פאוור	**צהריים ירוקים	צהר- יים
**פונץ'	**שזיפי פשוט נפלא	**קצף התאנה סוב- טרופיק	**מרק ריטה	**נשימה ירוקה רוסי שחור	**ערב של שושנים מרק ארוגולה	**ממריאים שקיעה בסגול	ערב

* נדרשת הכנה מראש
** שייקים ירוקים

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

שבוע רביעי: יום 1. המרתון מתחיל!

מומלץ להפסיק לאכול ולשתות מים מהשעה 6 במוצאי שבת ועד הבוקר של יום ראשון כדי לתת למערכת העיכול לנוח קצת.

ארוחת בוקר: מיץ-פטל

מרכיבים: 4 בננות, כוס פטל, כוס תרד, 3 גבעולי סלרי, מים לפי הצורך

הוראות הכנה: מערבבים את כל הפירות יחד, ומוסיפים מים לפי הצורך כדי שלמור על מרקם חלקלק. מוסיפים את גבעולי סלרי בסוף, אחד אחד.

ארוחת צהריים: צהריים ירוקים

מרכיבים: 2 כוסות פפאיה, חתוך לקוביות, 2 בננות, 1-2 כוסות קייל (כרוב העלים) או עלים ירוקים אחרים לפי בחירתכם.

הוראות הכנה: מערבלים את הפפאיה בבלנדר ולאחר מכן מוסיפים את הבננות והעלים הירוקים בהדרגה. מוסיפים פחות או יותר עלים ירוקים לפי מה שטעים. בהתחלה, עד שמתרגלים לטעם של העלים הירוקים, ניתן להוסיף פחות ולהעלות את הכמות בהדרגה. מוסיפים מים לפי הצורך כדי לעזור לערבול וליצירת מרקם חלק.

ארוחת ערב: ממריאים

מרכיבים: 2 בננות (או 4 אפרסמונים בשלים), אגס, כוס קייל (כרוב העלים) או עלים ירוקים אחרים, חופן נענע

הוראות הכנה: מערבלים ונהנים משייק ירוק טעים וריח פה טרי ומרענן! הערה: ניתן ליהנות מאחת או שתי האפשרויות לשייק ירוק.

שקיעה בסגול

מרכיבים: 2 בננות, 2 אגסים (ניתן להשתמש באפרסמון, אנונה, אפרסקים או כל פרי אחר), חצי קילו אוכמניות (או פירות יער), 2-3 כוסות תערובת עלי בייבי

הוראות הכנה: מערבלים שותים ונהנים!

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il



שבוע רביעי: יום אתגר 2

אלסקה!

מרכיבים: 3 בננות (או 4 אפרסמונים) 2 גבעולי סלרי, 3 תפוזים חתוכים ללא קליפה (או כוס אוכמניות לחלופין), כוס מים, צרור תרד (או פטרוזיליה או עלים ירוקים אחרים).

הוראות הכנה: מערבלים את כל החומרים יחד עם פחות או יותר מים עד לקבלת המרקם הרצוי!

הערה: אם כבר חוויתם תהליכי ניקוי ואתם רוצים להעלות את הרף השבוע תוכלו לבחור להוציא (או לצמצם) את הפירות היבשים השבוע. אם זה הניקוי הראשון שלכם, רק תיהנו מהמתכונים כפי שהם וחגגו את העלים הירוקים שאתם מוסיפים לתפריט!

ארוחת צהריים: פפאיה פאוור

מרכיבים: כ-3 כוסות פפאיה קלוף, חופן עלי מנגולד (או צרור שלם לאלו שלהוטים על ירוקים), כוס מים (לא חובה)

הוראות הכנה: מערבלים את הפפאיה עם או בלי מים, לפי המרקם הרצוי. יותר מים גורם למרקם פחות סמיך. מוסיפים את עלי המנגולד ומערבלים לתערובת חלקה.

ארוחת הערב: ערב של שושנים

מרכיבים: 2 תפוזים, 2-3 חופנים עלים ירוקים (כמו למשל תרד או חסה מסולסלת), תמצית וניל לפי הטעם, 4-6 תמרים, מושרים * (לא חובה) מים לפי הצורך

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

הערה: ידעתם שורדים הם אכילים! תוכלו להוסיף כמה עלי ורדים לשייק שלכם לערב רומנטי במיוחד! בחרו עלים שגדלים אורגני, ללא ריסוס כמו שיש בוורדים מסחריים שנמכרים למטרות קישוט.

כחצי שעה לאחר שתיית השייק, נסו את זה מרק ארוגולה:



מרק ארוגולה

מרכיבים: כוס עגבניות, כוס מלפפון, מיץ מחצי לימון, תמר (לא חובה), כוס ארוגולה, 2 כוסות תרד 2-3 גבעולי סלרי, חצי אבוקדו בינוני

הוראות הכנה: מערבלים את העגבניות, מלפפון, מיץ ותמר יחד. מוסיפים את העלים הירוקים והאבוקדו בהדרגה ומערבלים עד לתערובת חלקה. לפני ההגשה אפשר לפזר אבקת אצות ים.

שבוע רביעי: יום אתגר 3

ארוחת בוקר: איזון בסיסי

מרכיבים: 3 בננות, טרייס או קפואים (אפשר להחליף ב 6 אפרסמונים בשלים או כל פרי אחר), 3 חופנים גדולים של תרד, מים

הוראות הכנה: מערבלים את כל החומרים יחד עד לקבלת מרקם חלק.

ארוחת צהריים: תרד-1 ממנני!

מרכיבים: רבע אבטיח (אפשר גם מלון), כוס אפרסמון (או אוכמניות טרייס או קפואים), 2 כוסות תרד, גבעול סלרי, כף זרעי צייה (לא חובה) - יש אנשים שאוהבים להוציא שומנים מהתפריט במהלך ניקוי.

הוראות הכנה: מוסיפים מים קוקוס או מים מינרליים לפי הצורך, מערבלים, שותים ונהנים!

ארוחת ערב: נשימה ירוקה

מרכיבים: כוס וחצי מים, 3 ממנני (כ 3 כוסות), חופן גדול ארוגולה, חופן גדול עלי קייל (כרוב העלים), חופן גדול של פטרוזיליה

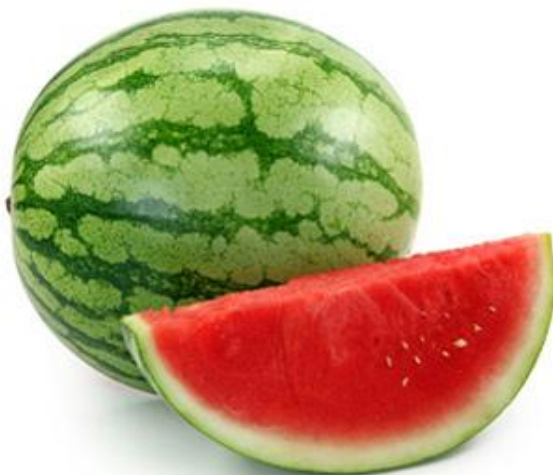
הוראות הכנה: מערבלים את כל החומרים יחד במהירות גבוהה. היו מוכנים לשייק ירוק מקורי וטעים!

הערה: תוכלו ליהנות מאחד או שני האופציות לארוחת הערב.

רוסי שחור

מרכיבים: חצי כוס אוכמניות (או אפרסמונים או פירות יער) 2 בננות (אפשר פפאיה במקום), 3-4 תמרים מגיהולי (מושרים מראש, ללא גלעינים - לא חובה), מים (לפי הצורך).

הוראות הכנה: מערבלים ונהנים.



30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

שבוע רביעי: יום 4.....האתגר ממשיד!

ארוחת בוקר: תפוחים לבקרים

מרכיבים: 3-4 תפוחים גדולים, חופן עלי מנגולד, 5-6 עלי חסה אדומה, כף זרעי צייה (לא חובה אם אתם מוציאים שומנים מהתפריט במהלך הניקוי)

הוראות הכנה: מערבבים את המים והתפוחים ומוסיפים את העלים הירוקים בהדרגה עד לקבלת מרקם חלק.

ארוחת צהריים: מיץ ירוק מתקתק

מרכיבים: 3-4 (או יותר לפי הטעם) עלי קייל (כרוב העלים), חצי צרור תרד, מלפפון גדול, גבעולי סלרי, שומר, תפוח ירוק

הוראות הכנה: חותכים את המרכיבים לחתיכות גדולות העבירו במסחטה אחד אחד. מתחילים עם העלים הירוקים ומסיימים עם התפוח. אם אין לכם מסחטת מיץ, אפשר להעביר בבלנדר ואז לסנן את הסיבים כדי להישאר רק עם המיץ.

ארוחת הערב: מרק ריטה

מרכיבים: אבוקדו קטן, מיץ מחצי לימון (אפשר פשוט לשים חצי לימון בבלנדר אם אתם אוהבים את הסיבים), 3-5 גבעולי פטרוזיליה, 1-2 חופנים עלי חסה מסולסל, כמה עלי בזיליקום, שן שום, מלח ים לפי הטעם, כפית כורכום (לא חובה - אפשר בלי אם אתם נמנעים מתבלינים במהלך הניקוי), עגבניות שרי (כדי לאכול עם המרק)

הוראות הכנה: מערבלים את כל החומרים מלבד עגבניות השרי עם מעט מים עד למרקם חלק. יוצקים מעל עגבניות שרי חצויות. מגישים ונהנים!



30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

שבוע רביעי: יום אתגר 15

ארוחת בוקר: הזנה מהלב

מרכיבים: בננה, פסיפלורה, כפית תמצית וניל או מקל וניל, חופן נבטים*, חתיכת מלפפון (קלוף אם לא אורגני), קומץ אגוז מוסקט.

הוראות הכנה: מערבלים את המרכיבים עם מים עד למרקם הרצוי. זה החיבוק בוקר שאתם נותנים לגוף מכל הלב!

ארוחת צהריים: רד-פול

מרכיבים: 2 עגבניות בשלות גדולות, 1-2 חופני פטרוזיליה, מיץ מליים אחד

הוראות הכנה: מערבלים בבלנדר, עד שהתערובת חלקה.

ארוחת ערב: קצף התאנה

מרכיבים: 3 בננות, 2 כוסות ענבים אדומים, 2 תאנים מיובשות (* ניתן להשרות מראש), צרור חסה אדומה (או עלים ירוקים לבחירתכם).

הוראות הכנה: מערבלים את כל החומרים עד לקבלת מרקם חלק. ניתן להשתמש בפחות מים כדי ליצור פודינג יותר למשקה פחות סמיך.

סוב-טרופיק

מרכיבים: חצי (או רבע) אננס, 2 תפוזים מתוקים, 2 חופנים ענבים ירוקים, כוס אוכמניות או פירות יער מקומיים אחרים (כולל תותים), מיץ מחצי לימון, 2-3 כוסות תערובת עלי בייבי, מים לפי הצורך.

הוראות הכנה: מערבלים את כל החומרים עד לקבלת מרקם חלק.



30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

שבוע רביעי: יום אתגר 6

ארוחת בוקר: פטרוליטה

מרכיבים: שלושת רבעי כוסות מים, מנגו וחצי, חופן עלי חסה רומנית, חופן פטרוזיליה.

הוראות הכנה: מערבלים את כל המרכיבים בבלנדר במהירות גבוהה עד שהתערובת חלקה. טעמו, ואם אתם רוצים, הוסיפו יותר עלים ירוקים!

ארוחת צהריים: בננוק

מרכיבים: כוס מים, 3-4 בננות בינוניות, חופן עלי מנגולד, חצי צרור או צרור מהעלים הירוקים האהובים עליכם.

הוראות הכנה: מערבלים עד שהתערובת לקערה. אם נשאר לכם הרבה ממשהו מסוים, זה המתכון להשתמש בו.



ארוחת הערב: שזיפי

מרכיבים: 2 בננות, 2 שזיפים שחורים (ללא גלעינים), 2 תמרים מג'הול (*מושרים מראש – לא חובה) 4 חופנים תרד, מים לפי הצורך.

הוראות הכנה: מערבלים את כל המרכיבים וטעמים. אם חמוץ מדי, ניתן להוסיף עוד בננה או אגס בשל.

הערה: הנה עוד מתכון חלופי לשייק ירוק שפשר לנסות בהתאם להעדפות שלכם.

פשוט נפלא:

מרכיבים: 2 תפוחים או תפוח ואגס, ראש חסה, מים לפי הצורך

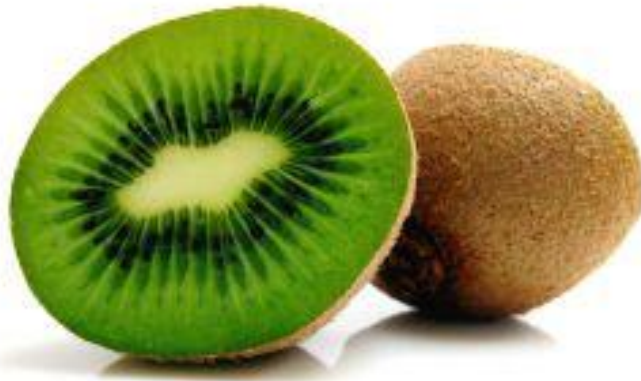
הוראות הכנה: מוציאים את הגרעינים מהתפוח, חותכים ומערבלים. תוכלו להוסיף גם קצת לימון או וניל או עלי מנטה לפי הטעם.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

שבוע רביעי: יום אתגר 7: עשינו את זה!

ארוחת בוקר: הפתעה



מרכיבים: 2 תפוחים, צרור עלים ירוקים לפי בחירתכם (זה ההפתעה!), חופן פטרוזיליה, רבע לימון

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

ארוחת צהריים: הבוסתן הירוק

מרכיבים: 2 אגסים, כוס אננס, 2 בננות, 2 קיווי, 2 כוסות תרד, כוס פטרוזיליה, מים

הוראות הכנה: מערבלים ונהנים!

ארוחת ערב: פונץ'

מרכיבים: כוס קוביות אננס, כוס פפאיה בשלה, כוס מנגו, כוס קייל (כרוב העלים) ללא גבעולים, כוס וחצי מים.

הוראות הכנה: השתמשו בפירות קפואים למרקם יותר סמיך.

כל הכבוד!

איך מתקדמים מכאן?

לא לדאוג, יש לנו וובינר על אותו נושא!

כדי לקבל את התוצאות הטובות ביותר, ביצעו את המעבר חזרה לדיאטה הרצויה שלכם לאחר הניקוי בהדרגה. תוכלו להזין את עצמכם בארוחות מבושלות קלילות ומזינות בדומה לאלו שקיבלתם בתפריט בשבוע הראשון.

אם אתם נהנים מהתחושה בגוף שאתם מקבלים עם שייקים ירוקים, ייתכן שתמצאו להמשיך לשתות שייק ירוק בכל יום ולשלב יותר מזון חי בתפריט. זה הזמן לבנות על חודש הניקוי שעברתם! המשיכו לספור הצלחות ולא קלוריות, ולהקשיב לגוף ולעשות את מה שבאמת טוב ונכון עבורכם!

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il