



חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

הנחיות תפריט ליומיים האחרונים

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.

נהייתם מהתכנית? 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 5

עשינו את זה! אתגרי השבוע:

1. להמשיך לשתות 😊 את השייקים הירוקים ולחגוג את ההצלחות הירוקות שלנו!
2. ללמוד איך ממשיכים מכאן.

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 ליומיים האחרונים

עלים ירוקים:

הערה: כמות השימוש משוערת. אם המתכון ירוק מזי לך, התחילו עם פחות עלים ירוקים והוסיפו לפי הטעם. צרור ארוגולה צרור בזיליקום צרור עלי קייל (כרוב העלים) צרור מנטה 2 חבילות תערובת עלי בייבי צרור פטרוזיליה ראש חסה רומנית

פירות

3 תפוחים
4 בננות
4 לימונים
מנגו
קופסת תותים

ירקות

2 חבילת נבטי חמניה
2 אבוקדו
צרור סלרי
2-3 גזרים
כרוב סגול

חצי קילו עגבניות שרי או עגבניות רגילות
3 מלפפון שומר
שום (לא חובה)
3 עגבניות

מרכיבים אחרים:

דפי סושי
נבטי שעועית מש ועדשים
10 תמרים מגיהול
תבלין סיני מחומש
מלח ים
טחינה או שקדיה

יומיים אלרונים במבט מהיר

| יום 2 | יום 1 |
|-------------------|------------------|
| **תות בננה | **תפוח- לימונענע |
| *פיתויי השומשום | *סלט נבטוטית |
| **מרק קרם ארוגולה | **סושי נא |

* נדרשת הכנה מראש
** שייקים ירוקים

שבוע חמישי: יום 1. ממשיכים לשתות וליהנות

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

ארוחת בוקר: תפוח-לימונענע

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il



מרכיבים: ראש חסה או סלרי (או פחות לפי הטעם), לימון, תפוח, 5 עלי קייל, כמה עלי נענע או מנטה. ניתן להמתיק עם תמרים (עדיף להשרות מראש חצי שעה לפני), נקטר אגבה או דבש (לא מחומם)

הוראות הכנה: מערבבים את התפוח, מים ולימון (אפשר שלם או לסחוט אותו ולהוסיף את המיץ). מוסיפים את הסלרי ואת עלי הקייל והנענע ומערבלים עד לקבלת תערובת חלקה.

ארוחת צהריים: סלט נבטותית

מרכיבים הסלט: קומץ עדשים ירוקים מונבטים, חופן שעועית מש מונבטת (כדי להנביט יש להשרות במים כ-8-12 שעות ואז לשים במסננת, אפשר לכסות במגבת ולתת להנביט עוד יום יומיים. אפשר גם להחליף בנבטים אחרים לפי הטעם), אבוקדו בשל חתוך לחתיכות, פטרוזיליה קצוצה.

מרכיבים הרוטב: 2 כפות טחינה, מלח לפי הטעם, חופן צימוקים מושרים מראש לחצי שעה, כפית תבלין סיני מחומש, חופן שבבי קוקוס

הוראות הכנה: שמים את מרכיבי הסלט בקערה. מערבלים יחד את מרכיבי הרוטב עם מי ההשריה של הצימוקים, מוזגים מעל לסלט ומגישים.



ארוחת ערב: סושי נא

מרכיבים: 4-5 דפי או עלי נורי, כוס כרוב קצוץ דק, כוס גזר מגורר דק 0.5 ניתן להחליף בנבטי אלפלפא), אבוקדו, חתוך לרצועות דקות, מנגו (או כל

פרי אחר) חתוך לרצועות דקות, צרור נבטי חמניה.

הוראות הכנה: מניחים עלה/דף סושי על מחצלת במבוק או מגבת. לאורך הקצה התחתון של הדף מניחים רבע כוס כרוב, רבע כוס גזר, כמה רצועות של אבוקדו, מנגו, וכמה נבטים. לאורך הקצה הרחוק שמים פס מים כדי לעזור לסושי להיסגר. מגלגלים את דף הנורי במחצלת הבמבוק (או המגבת) לצינור ארוך וחותכים לחתיכות.

30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il

שבוע חמישי: יום 2

תות בננה!

מרכיבים: 3 בננות בשלות קופואות או טריות (או 4 אפרסמונים) כוס תותים (טריים או קפואים), חופן עלי חסה או עלי ירוקים אחרים לפי הבחירה.

הערה: כמובן שניתן להמתיק עם תמרים במקרה הצורך. אם משתמשים בבננות בשלות שיש להם נקודות חומות על הקליפה, השייק יהיה מתוק יותר.

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

ארוחת צהריים: פיתויי השומשום

מרכיבי הסלט: כוסות או יותר של תערובת עלי בייבי, 2-3 בצלים קצוצים, מלפפון, עגבניה, חתוך לקוביות, כוס נבטי חמניה.

מרכיבי הרוטב: 2 כוסות עגבניות שרי או 2 עגבניות בינוניות, 3 כפות טחינה (או שקדיה), כף מיץ לימון, כוס שמיר טרי, כוסברה או פטרוזיליה.

הוראות הכנה: מערבלים את כל החומרים לרוטב על שהתערובת חלקה, מוזגים מעל לסלט ונהנים!

ארוחת הערב: מרק קרם ארוגולה

מרכיבים: כוס מים, 2 כוסות ארוגולה (או עלי ירוקים אחרים לפי הבחירה), צרור בזיליקום, (לפי הטעם), אבוקדו בשל, 3 עגבניות בינוניות

הוראות הכנה: מערבלים את כל החומרים חוץ מהעגבניות. מוסיפים את העגבניות בסוף ומערבלים לכמה דקות כדי להשאיר אותם בגושים.

הערה: ניתן להוסיף נבטים למרק וגם לחמם בחום נמוך מ40 מעלות. אפשר גם לאכול עם קרקרים מזרעי פשתן!



30 ירוקים: חודש ניקוי עם שייקים ירוקים

www.naturalhealing.co.il