

עשרה מתכונים לשייקים בריאים

בעשור האחרון גדלה המודעות והרצון לשמור על תזונה בריאה שמיטיבה עם הגוף. הידע המצטבר, אורח החיים המודרני, והשפעות המזון המתועש אינם מותרים בפנינו ברירה אלא לשלב בחיינו תזונה בריאה שתשמור על גופנו. המשפט נפש בריאה בגוף בריא מהדהד היום יותר מתמיד. זה כבר לא טרנד כי אם דרך חיים.

בחוברת זו ריכזנו עשרה מתכונים לשייקים עם מרכיבים טבעיים בלבד, מזינים, טעימים ומשביעים.





מצרכים:

- 1 כוס (240 מ"ל) חלב
- 1 בננה, קלופה, חצויה
- 3 כפות (55 גר') חמאת בוטנים
- 2 כוסות (275 גר') פטל אדום
- 1 כוס (130 גר') קוביות קרח



אופן הכנה:

להכניס את כל המצרכים למיכל הויטמיקס לפי הסדר המופיע ולסגור את המכסה.
להפעיל על מהירות 1 ולהגביר בהדרגה למהירות 10.
לערבל למשך 25 שניות או עד לקבלת המרקם הרצוי.

נעזרנו ב

קערית להכנת חמאת בוטנים



צפה

נעזרנו ב

בלנדר ויטמיקס Ascent 2500 להכנת השייק



צפה

פירות היער השונים מכילים מגוון רחב של נוגדי חמצון, ויטמינים ומינרלים החיוניים לגוף.



מצרכים:

- ½ כוס (120 מ"ל) מיץ רימונים
- 1 תפוז גדול, קלוף, חצוי
- ½ לימון, קלוף, חצוי
- ¼ כוס (35 גרם) סלק חתוך לקוביות
- ½ כוס (50 גרם) עלי פטרוזיליה טריים
- 2 כוסות (60 גרם) תרד
- שורש ג'ינג'ר טרי בגודל 3 ס"מ
- 1 ½ כוס (195 גרם) קוביות קרח

אופן הכנה:

להכניס את כל המרכיבים למיכל הוויטמיקס ולסגור את המכסה. להפעיל על מהירות 1 ולהגביר בהדרגה למהירות 10. לערבב למשך 45 שניות או עד לקבלת המרקם הרצוי.



אין ספור אפשרויות

אין ספור אפשרויות בוויטמיקס אחד



צפה

נעזרנו ב

בלנדר ויטמיקס E-310 להכנת השייק



צפה

הסלק חיוני למחזור הדם ולמוח, משפר את הכושר הגופני, מקל על הכבד ועוזר להילחם במחלות קשות.



מצרכים:

- 1 תפוח ירוק גראנד סמית
- 1-2 בננה
- 3 תמרים
- 2 אגוזי ברזיל
- חופן עלים ירוקים : קייל/ תרד/ מנגולד
- כוס וחצי מים
- מעט קרח



אופן הכנה:

הכניסו את כל המרכיבים למיכל הויטמיקס והפעילו אותו למשך 20-30 שניות בעוצמה מקסימלית. ניתן להוסיף פירות נוספים שאהובים עליכם לשייק : אגס, אפרסמון, מנגו או תותים. גונו לעצמכם את השייק שלכם ושחקו עם מינון המים לדרגת הסמיכות הרצויה.

נעזרנו ב

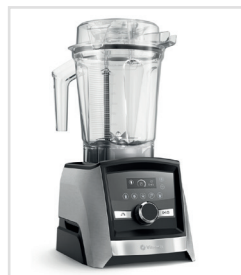
כוס אישית להכנה בכמויות קטנות



צפה

נעזרנו ב

בלנדר ויטמיקס
Ascent 3500 להכנת השייק



צפה

בשל ערכו הגליקמי הנמוך של התמר, הוא אידיאלי כמקור שמספק לגוף סוכר בצורה מתונה ולאורך זמן.



מצרכים:

- 1/2 כוס מים
- 1 תפוח עץ
- 1 תפוז
- 1 גזר
- 1 כוס אננס חתוך לקוביות
- 1 כוס קרח



אופן הכנה:

להכניס את כל המצרכים לקנקן הויטמיקס ע"פ הסדר הרשום. להפעיל את הויטמיקס על מהירות גבוהה כ- 30-40 שניות.

8 סיבות

אז ... למה ויטמיקס?

8 סיבות לרכישת בלנדר ויטמיקס

צפה

נעזרנו ב

בלנדר ויטמיקס Ascent 2300 להכנת השייק

צפה



כוס אחת של קוביות אננס מכילה 100 אחוזים מהתצרוכת היומית המומלצת של ויטמין C.



מצרכים:

- 1/2 כוס (120 מ"ל) מים
- 1/2 כוס (75 גר) ענבים אדומים
- 1/2 כוס (120 מ"ל) יוגורט סויה
- 1/2 כוס תותים קפואים
- 1/2 כוס אוכמניות קפואות
- 1/2 כוס פטל אדום קפוא



אופן הכנה:

להכניס את כל המצרכים לתוך קנקן הויטמיקס לפי הסדר הרשום ולסגור את המכסה. להפעיל את הויטמיקס על מהירות 1 ובמהירות להגביר למהירות 10. לטחון במשך דקה או עד לקבלת המרקם הרצוי, תוך כדי עבודה עם המוט כדי לדחוף את המצרכים כנגד הסכינים. ** לתוצאה מירבית, אפשרו לפירות הקפואים להפשריר במשך 10 דקות לפני הטחינה.

נעזרנו ב

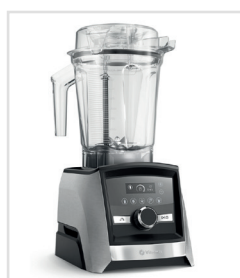
סט כוס אישית וקערית



צפה

נעזרנו ב

בלנדר ויטמיקס
Ascent 3500 להכנת
השייק



צפה

תותי שדה עשירים בחומצה סליצילית, ויטמין C וחומצה אלפא-הידרוסקית. הם מצוינים לניקוי העור: מורידים תאי עור מתים, פותחים את הנקבוביות, מפחיתים שמנוניות ומבהירים את העור.



מצרכים:

- 2 כוסות חלב שקדים
- ¼ כוס זרעי צ'יה
- 1 כוס אסאי
- מספר טיפות ממתיק סטיביה, ע"פ הטעם האישי



אופן הכנה:

להכניס את כל המצרכים לבלנדר להפעיל את הויטמיקס על מהירות גבוהה כ- 30 שניות. השייק מוכן? שותים!

אין ספור אפשרויות

אין ספור אפשרויות בוטמיקס אחד



צפה

נעזרנו ב

בלנדר ויטמיקס E-310 להכנת השייק



צפה

האסאי - מזון על המגיע מהאמזונס, עוזר ב: אנטי אייג'ינג, בעיות מעיים ועיכול, חילוף חומרים, מחלות לב, הורדת כולסטרול, חיזוק, ויטמינים וברזל.



מצרכים:

- 750 מ"ל חלב קוקוס
- 2 בננות
- 10 תמרים מגולענים
- 3-4 טבעות אנס מיובש טבעי (לא מסוכר)
- 4 פסיפלורה (או קפוא)
- 2 כוסות קרח



אופן הכנה:

להכניס לקנקן הויטמיקס את כל המצרכים ע"פ הסדר הכתוב להפעיל את הויטמיקס כ- 30 שניות.
מוכן? שותים!

נעזרנו ב

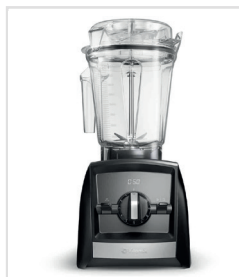
כוס אישית להכנה בכמויות קטנות



צפה

נעזרנו ב

בלנדר ויטמיקס Ascent 2300 להכנת השייק



צפה

חלב קוקוס הינו נוזל המתקבל ממעיכת בשר הקוקוס וסינונו. הוא עתיר בחומצה לאורית ומגביר את רמות הכולסטרול הטוב.



מצרכים:

- ½ כוס (70 גרם) ענבים ירוקים
- ¾ כוס (115 גרם) קוביות אננס
- ½ כוס (15 גרם) עלי תרד טריים
- גבעול עלי נענע
- ¼ כוס (60 מ"ל) מי קוקוס
- ½ כוס (65 גרם) קרח



אופן הכנה:

להכניס את כל המרכיבים אל קנקן הויטמיקס, לפי הסדר הרשום להפעיל על מהירות 1 ולהגביר בהדרגה מהירה למהירות 10, לטחון למשך כ 20-30 שניות או לחילופין להפעיל על תוכנית שייקים **תהנו!**

ויטמיקס כדרך חיים

ויטמיקס כדרך חיים... בגלל הטעם, המרקם, הבריאות והקלות



צפה

נעזרנו ב

בלנדר ויטמיקס Ascent 3500 להכנת השייק



צפה

הנענע מצוינת כתוספת לסלטים ולמשקאות. חמים כקרים. היא עשירה בסיבים תזונתיים, מסייעת בהורדת הנפיחות בבטן ועוזרת בשמירה על תחושת השובע לאורך זמן.



מצרכים:

- 10 עלים ירוקים (חסה ערבית +מנגולד/תרד)
- חופן נבטי חמנייה + נענע + כוסברה
- 2 תפוח
- 2 בננות
- 2 תמר מג'הול
- כוס וחצי מים קרים
- 2 כפות טחינה גולמית (רצוי משומשום מונבט)
- 3 כפיות צ'יאה טחונה או 2 כפות שמן פשתן
- 2 קוביות קרח (אופציונלי)
- 1 כפית ספירולינה (אופציונלי)
- 10 גוג'י בריז

אופן הכנה:

מתחילים לטחון בבלנדר עלים ירוקים עם מים וקרח (אם יש). חותכים את הפירות לקוביות. מוסיפים אותם לבלנדר וטוחנים. לבסוף מוסיפים את הטחינה והצ'יאה/שמן פשתן. טוחנים הכל בבלנדר ושותים בהנאה לארוחת הבוקר.



נעזרנו ב

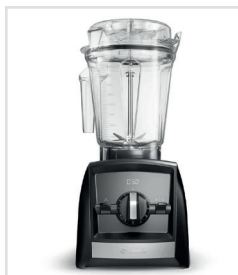
סט כוס אישית וקערית



צפה

נעזרנו ב

בלנדר ויטמיקס Ascent 2300 להכנת השייק



צפה

שייק ירוק הינו הצעד הראשון לשינוי תזונתי. הוא מסייע לגוף לפנות רעלים שהצטברו בו, ובכך עוזר גם בתהליך ירידה במשקל.



מצרכים:

- 2 כוסות פטל קפוא
- 4 בננות קפואות
- ½ כוס קשיו
- מים
- שבבי קוקוס
- גרנולה ביתית



אופן הכנה:

הוסיפו את המצרכים לקנקן הויטמיקס לפי הסדר הרשום. הפעילו את הויטמיקס על תוכנית השייקים או כווננו את בורר המהירויות ל-1, ולאט הגבירו למהירות 10 במשך 45 שניות, תוך כדי שימוש בדוחפן ודחיפת המזון לכיוון הסכינים. הוסיפו מים לפי הצורך עד לקבלת המרקם הרצוי. העבירו לקערה ופזרו למעלה לקישוט שבבי קוקוס וגרנולה.

למה ויטמיקס

אז ... למה ויטמיקס?

8 סיבות לרכישת בלנדר ויטמיקס

צפה

נעזרנו ב

בלנדר ויטמיקס E-310 להכנת השייק

צפה



הטרנד החדש שכובש את העולם, קערת סמודי פירות קפואים הינה למעשה גלידה בריאה ומזינה בזמן הכנה של פחות מדקה.



המותג האמריקאי המוביל בעולם
בתחום הבלנדרים למטבח הביתי
והתעשייתי, הדוגל באורח חיים
בריא ושיפור איכות החיים. עם
ניסיון של מעל 100 שנים ומיליוני
לקוחות ברחבי העולם, ויטמיקס
הינה חוד החנית בכל הקשור
בפיתוח ושכלול העבודה במטבח
והבלנדרים בפרט.