

שייק בננה וחמאת בוטנים

הכי כיף להתחיל
את היום עם
שייק בננה
למקסימום
אנרגיה



רכיבים והוראות הכנה:

- 1 בננה בשלה
- 1 כף חמאת בוטנים טבעית
- כוס וחצי חלב רזה או סויה
- 1 כפית דבש

הוראות שימוש: מערבבים את כל המרכיבים בבלנדר למשך דקה לפחות עד לקבלת מרקם חלק. מעל שמים דבש לקישוט מתוק.

לתכנית האימונים שלי

[להתחטב מהבית בשיטת 10 הדקות](#)

SHAPE UP
איתך אל תצוּרֵק

שייק בננה, קייל, אגס

לחיזוק הגוף
אחרי אימון קצר
של 10 דקות



מרכיבים והוראות הכנה:

- 1 כוס עלי תרד טריים
- 1 כוס עלי קייל קצוצים
- 1/2 אגס
- 1 בננה טרייה
- 1 1/2 כוסות חלב רגיל/סויה קר
- 1/2 כוס שיבולת שועל
- 1 כף דבש

הוראות שימוש: תחילה מסירים את עלי הקייל מהגבעול המרכזי שלהם. מכניסים אותם לבלנדר עם עלי התרד והחלב. מערבלים כמה דקות עד לקבלת מרקם חלק. מוסיפים אגס, בננה, דבש ושיבולת שועל. מערבבים שוב עד לקבלת מרקם חלק.

לתכנית האימונים שלי

[להתחטב מהבית בשיטת 10 הדקות](#)

SHAPE UP
איתך מאז ומתמיד

שייק היער השחור

מלא בנוגדי
חימצון וטוב
לאנטי אייג'ינג



מרכיבים והוראות הכנה:

1.5 כוס אוכמניות קפואות

½ כוס פטל קפוא

½ כוס תותים קפואים

1 כף דבש

2 כפות חמאת שקדים טבעית

1 כף זרעי צ'יה

1 כוס חלב שקדים טבעי

הוראות שימוש: מכניסים את כל המרכיבים לבלנדר ומערבבים כמה דקות עד לקבלת תערובת חלקה.

לתכנית האימונים שלי

[להתחטב מהבית בשיטת 10 הדקות](#)

SHAPE UP
מיץ אימונים

שייק בריאות

מלא בנוגדי
חימצון וטוב
לאנטי אייג'ינג



מרכיבים והוראות הכנה:

- ¾ כוס יוגורט יווני
- 1 כוס ביבי תרד טרי
- ¼ כוס מים
- ½ אבוקדו (מגולען)
- 1 כף מיץ ליים טרי
- 1 כפית דבש
- 1 כף אבקת חלבון

הוראות שימוש: מכניסים הכל לבלנדר ומערבבים כמה דקות עד לקבלת תערובת חלקה. אם הוא סמיך מדי, מוסיפים עוד קצת מים.

לתכנית האימונים שלי

[להתחטב מהבית בשיטת 10 הדקות](#)

SHAPE UP
מיץ איזוסיק

שייק חלבון

מפוצץ בחלבון
ומושלים לאחר
אימון ביתי של
שייפ אפ



מרכיבים והוראות הכנה:

- 1 כוס יוגורט יווני מופחת שומן
- 1 כוס חלב שקדים טבעי קר
- 1/2 כוס קרח
- 1 בננה שלמה
- 2 כפות אבקת חלבון

הוראות שימוש: מערבבים הכל בבלנדר למשך דקה לפחות עד לקבלת מרקם חלק.

לתכנית האימונים שלי

[להתחטב מהבית בשיטת 10 הדקות](#)

SHAPE UP
איתך אימונים

שייק ריסטרט לבוקר

מפוצץ בחלבון
ומושלים לאחר
אימון בוקר



מרכיבים והוראות הכנה:

- קיווי, קלוף ופרוס
- 1 אגס, מגולען
- 1/2 אבוקדו, מגולען
- 1 כוס אוכמניות קפואות
- 1 כף שיבולת שועל
- 1/2 כפית זרעי פשתן
- 3/4 כוס יוגורט יווני (מופחת שומן)
- 2 כוסות מים קרים

הוראות שימוש: מערבבים הכל בבלנדר למשך דקה לפחות עד לקבלת מרקם חלק.

לתכנית האימונים שלי

[להתחטב מהבית בשיטת 10 הדקות](#)

SHAPE UP
אילן איזרוטקי

שייק מנגו מנטה מרענן

ריענון מושלם
לארוחת ביניים



מרכיבים והוראות הכנה:

- 1/2 כוס חלב שקדים (לא ממותק)
- 1/4 כוס חלב קוקוס (לא ממותק)
- 1/2 כוס יוגורט יווני ללא שומן
- 2 כפות חמאת שקדים טבעית
- מנגו (טרי או קפוא, מגולענים)
- 1/2 כוס אוכמניות (טריות או קפואות)
- 2 כפות עלי נענע טריים

הוראות שימוש: מכניסים את כל החומרים לבלנדר ומערבבים עד לקבלת מרקם חלק.

לתכנית האימונים שלי

[להתחטב מהבית בשיטת 10 הדקות](#)

SHAPE UP
מיץ איזוסיק

שייק שמש כתומה

ריענון מושלם
לארוחת ביניים



מרכיבים והוראות הכנה:

1 בננה בשלה

פרוסה דקה של ג'ינג'ר טרי

1/2 כוס מנגו (טרי או קפוא, פרוס)

חצי כוס מיץ תפוזים (סחוט טרי)

1/4 כוס מים

1/2 כפית אבקת צ'ילי

כמה קוביות קרח (לא חובה)

הוראות שימוש: קודם קולפים וטוחנים את הג'ינג'ר. מכניסים אותו לבלנדר ואז מסויפים את כל שאר המרכיבים. מערבבים עד לקבלת תערובת חלקה.

לתכנית האימונים שלי

[להתחטב מהבית בשיטת 10 הדקות](#)

SHAPE UP
מייל אייזון

שייק ברי מיקס



אקסטרה נוגדי
חימצון לשינה
מתוקה

מרכיבים והוראות הכנה:

1/2 כוס אוכמניות (טריות או קפואות)

1/2 כוס תותים (טריים או קפואים)

1/2 כוס יוגורט יוני

1/4 כוס מים קרים

1 כף חמאת שקדים טבעית

הוראות שימוש: מכניסים את כל החומרים לבלנדר ומערבבים עד לקבלת מרקם חלק.

לתכנית האימונים שלי

[להתחטב מהבית בשיטת 10 הדקות](#)

SHAPE UP
מיץ אימונים

