



## שייק פירות יער

להוסיף מ ל א בריאות בכוס אחת- קל! פשוט! מרענן!



### שייק- פרוזן מפירות יער

בריאות מלאה ללב ולמפרקים

רכיבים:

- בננה קפואה (לפרוזן- הנאכל בכפית), או טרייה- לשייק
- כוס תערובת פירות יער קפואים
- 1-2 תמרים מסוג מג'הול
- כוס חלב צמחי- סויה ללא הנדסה גנטית, שקדים, אורז או אחר
- חצי כוס מי קוקוס- בקרטון

רעיונות לשדרוג:

- ✓ אפרסק טרי או קפוא/ מנגו טרי או קפוא/ חתיכת אגס
- ✓ 4-5 טבליות כלורלה או ספרולינה- לתוספת מזון על
- ✓ כף שטוחה של טחינה גולמית או שקדיה

הכנה:

מערבבים הכול בבלנדר עד לקבלת תערובת אחידה, מוזגים ונהנים.

אפשר לפזר קוקוס טחון מעל או פיסטוקים טבעיים קלופים. אני היכי אוהבת פשוט לשתות לאט ובתענוג לצד אכילת אגוזים.... זה מוסיף לי עוד קצת זמן עם התענוג, וגם בריא לי!

### קצת על... פירות וגרגירי יער- אדומים, שחורים וכחולים

פרחים ופירות- אדומים, שחורים וכחולים- מכילים אנטוציאנינים (**Anthocyanins**) ממשפחת הפלבנואידים- פיגמנטים מיוחדים המצויים בגרגירים ובפירות יער ובקליפת הענבים.

עיקר פעילותם היא בנטרול רדיקאליים חופשיים, ייצוב חלבון הקולגן והגנה על רקמות חיבור בזמן מחלות דלקתיות. תרומתם חשובה במיוחד בכל חולשה או מחלה של רקמת השלד והשריר, כמו במחלות מפרקים למשל. אך גם בשמירה על גמישות כלי הדם שלנו ובמניעת טרשת עורקים! טובים גם לחולי סכרת אודות לאינדקס הגליקמי הנמוך שלהם!