



שייק טרופי מפנק

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



שייק טרופי מפנק

אנזימים חיים שמשפרים את העיכול

רכיבים:

- בננה קפואה (לפרוזן- הנאכל בכפית), או טרייה- לשייק
- שלישי מנגו (טרי או קפוא)
- 2 פרוסות אננס (טרי או קפוא)
- מלון- פרוסת מלון
- חצי כוס- עד כוס מי קוקוס- בקרטון
- חצי כוס חלב סויה/ אורז (לא חובה)
- מעט ליים סחוט- למי שרוצה תוספת עדינה של חמיצות

רעיונות לשדרוג:

- ✓ אפרסק / עוד מלון טרי או קפוא
- ✓ כמה עלי נענע
- ✓ להמתקה נוספת: תמר מג'הול/ דבש
- ✓ 4-5 טבליות כלורלה או ספרולינה- לתוספת מזון על
- ✓ כף שטוחה של חמאת קוקוס או של שקדיה

הכנה:

מערבבים הכול בבלנדר עד לקבלת תערובת אחידה, טועמים, מוסיפים עוד ממה שרוצים לפי ההמלצה והעדפה האישית, מערבלים שוב, מוזגים ונהנים.

אפשר לפזר קוקוס טחון מעל או פיסטוקים טבעיים קלופים. אני הכי אוהבת פשוט לשתות לאט ובתענוג לצד אכילת אגוזים.... זה משביע יותר ומוסיף לי זמן עם התענוג(-):

קצת על... האנזימים החיים שבאננס ובפפאיה

אננס ופפאיה מכילים אנזימים חיים פרוטאוליטים- מפרקים חלבון לאבני היסוד שלו. באננס מסוג ברומלין, בפפאיה- פפאין ובתאנה- פיצין. בגוף האדם, אנזימים דומים מיוצרים ע"י הלבב ותפקידיהם רבים וחשובים: הם מסייעים לנו בעיכול נאות ויעיל של המזון, במניעת דלקות ובמניעה של צימות טסיות וקרישת הדם. אנזימים אלה מסייעים לתפקוד תקין ויעיל של מערכת החיסון (ללויקוציטים), ומסייעים לגוף לטפל בתאים שגדלו בצורה בלתי מבוקרת או בלתי נאותה (ע"י השראת אפופטוזיס) ומניעת גידולים. כאשר אנו צורכים אננס או פפאיה בצורתם החיה אנו יכולים ליהנות מאנזימים אלה.