



שייקס



ענק ירוק

רכיבים:

250 מ"ל חלב

1 בננה

1 אבוקדו

1 קיווי

30 גרם קייל

50 גרם אגוזים

2 כפות דבש

סקופ אבקת חלבון או

יוגורט פרו 20 גרם



ערבים:

1100 קלוריות

40 גרם חלבון

87 פחמימה

40 גרם שומן



יער פראי

רכיבים:

- 250 מ"ל חלב
- 1 בוס פירות יער
- 1 יוהרט ביו 200 מ"ל
- 2 כפות זרעי צ'יה
- 2 חלבון ביצה
- 1 כף הדושה של דיבת פירות יער



ערבים:

- 900 קלוריות
- 45 גרם חלבון
- 35 פחמימה
- 30 גרם שומן



הינר

רביבים:

- 300 מ"ל חלב
- 200 מ"ל יוהרט ביו
- 1 בננה
- 60 גרם שיבולת שועל
- 2 כפות חמאת בוטנים
- כף זרעי צ'יה
- 2 כפות דבש
- כוס פירות יער

ערבים:

- 1200 קלוריות
- 40 גרם חלבון
- 90 פחמימה
- 50 גרם שומן



טרופי איילנד



רכיבים:

- 250 מ"ל חלב
- 200 מ"ל יוהרט ביו
- 2 כפות שמן זית
- 1 אפרסק
- 1 מנה
- 40 גרם שקדים
- 30 גרם שיבולת שועל
- 1 כף חמאת בוטנים
- 2 כפות דבש

ערבים:

- 1200 קלוריות
- 35 גרם חלבון
- 80 פחמימה
- 45 גרם שומן



קנדר

רכיבים:

250 מ"ל חלב

200 מ"ל יוהרט ביו

1 בננה

50 גרם שיבולת שועל

100 מ"ל שמנת מתוקה

40 גרם אגוזים

3 אצבעות קנדר

2 חלבון ביצה



ערבים:

1100 קלוריות

45 גרם חלבון

80 פחמימה

45 גרם שומן



שייק לשחיפים

רביבים:

- 250 מ"ל חלב
- 200 מ"ל יוגורט ביו
- 1 בננה
- 1 אפרסק
- 50 גרם שיבולת שועל
- 50 גרם שקדים
- 1 כף דדושה חמאת בוטנים

ערבים:

- 1000 קלוריות
- 35 גרם חלבון
- 80 פחמימה
- 50 גרם שומן





שייק נוטלה



רכיבים:

- 250 מ"ל חלב
- 200 מ"ל יוהרט ביו
- 1 בננה
- כף הדושה של נוטלה
- 30 גרם שקדים
- 30 גרם שיבולת שועל
- 100 מ"ל שמנת מתוקה
- 1 מעדן חלבון פרו
- שוקולד (11 גרם חלבון)

ערבים:

- 1200 קלוריות
- 40 גרם חלבון
- 90 פחמימה
- 50 גרם שומן



שייק שוקולד

רכיבים:

כף הדושה של חמאת בוטנים
250 מ"ל חלב
200 מ"ל יוהודט ביו
2 כפות זרעי צ'יה
40 גרם שקדים
כף הדושה של ריבת
פירות יער
1 מעדן חלבון פרו
שוקולד (11 גרם חלבון)



ערבים:

900 קלוריות
40 גרם חלבון
35 פחמימה
40 גרם שומן



שייק אהודי

רכיבים:

- 250 מ"ל חלב
- 200 מ"ל יוהרט ביו
- 1 בננה
- 40 גרם אהודים
- 40 גרם שקדים
- 2 כפות דבש
- 2 כפות שמן זית
- כף הדושה של
- חמאת בוטנים

ערבים:

- 1200 קלוריות
- 45 גרם חלבון
- 90 פחמימה
- 60 גרם שומן

