

i'm super

משקאות סופר פוד

L (650 מ"ל)			M (470 מ"ל)			S (350 מ"ל)			רכיבים	משקה
3	2	1	1 1/2	1	1/2	15	12	8	אגס (כף) בננה (יח) נענע (עלה) כוסברה (גבעול) תרד (עלה) קשיו (כפית) פשתן (כפית) אגבה (לחיצה)	super herbs תפוחים סחוט 200/160/120 קרח - גדוש (לפי גודל הכוס)
5	4	3	1	1	1	3	2	1	אננס (כף) צייה (כפית) קשיו (כפית) גינג'ר (פס) אגבה (לחיצה)	super tropic חלב קוקוס 200/160/120 קרח - גדוש (לפי גודל הכוס)
1 1/2	1	1/2	3	2	1	1	1	1	בננה (יח) אפרסק (כף) צייה (כפית) פקאן (כפית) אגוזי מלך (כף) גרירת לימון (פס) קינמון (הבזקה) סילאן (לחיצה)	super nuts חלב סויה וניל 200/160/120 קרח - גדוש (לפי גודל הכוס)
5	4	3	3	2	1	1	1	1	אננס (כף) כוסברה (גבעול) כורכום (פס) אגבה (לחיצה)	super orange גזר סחוט 100/80/60 תפוחים סחוט 100/80/60 קרח - גדוש (לפי גודל הכוס)
1	1	1	3	2	1	1	1	1	ספירולינה (מנה) אגס (כף) בננה (יח) מלפפון (יח) נענע (עלה) תרד (עלה) אגבה (לחיצה)	super green תפוחים סחוט 200/160/120 קרח - גדוש (לפי גודל הכוס)
2	1	1	2	2	1	2	1	1	אגס (כף) אננס (כף) תות (כף) בזיליקום (עלה) גוגי ברי (כף)	super berries רימונים (בעונה) / תפוחים סחוט 200/160/120 קרח - גדוש (לפי גודל הכוס)
3	2	1	1 1/2	1	1/2	3	2	1	מנגו (כף) בננה (יח) קשיו (כף) תמר (חצאים) צייה (כפית) גינג'ר (פס) תבלין צ'אי (הבזקה)	super chai חלב שקדים 200/160/120 קרח - גדוש (לפי גודל הכוס)
3	2	1	1 1/2	1	1/2	3	2	1	אסאי (רבע) בננה (יח) אבוקדו (סקופ) קשיו (כפית) פולי קקאו (כפית) אבקת קקאו (הבזקה) סילאן (לחיצה)	super samba חלב שקדים 200/160/120 קרח - גדוש (לפי גודל הכוס)

i'm recommended for

משקאות לפי צורך

L (מ"ל 600)			M (מ"ל 470)			S (מ"ל 350)			רכיבים	משקה						
1½	1½	1	בננה (יח') נוטלה (כפית)	rejoy	130/100/70	4/3/2	regoat / regurt	1½	1½	1	בננה (יח') גרנולת הבית (כפית) דבש (לחיצה)	recharge	130/100/70	4/3/2	regoat / regurt	
4	3	2	סורבה אשכולית אדומה (סקופ) אננס (כף) חמוציות (כפית) ציילי (פרוסה) נענע (עלה)	reduce	200/160/120	מיץ תפוחים	2	2	1	אננס (כף) מנגו (כף) סורבה פטיפלורה (סקופ)	relax	200/160/120	3/2/1	regoat / regurt		
3	2	1	תות (כף) פטל (כף לבנה) חמוציות (כף לבנה) אוכמניות (כף לבנה) סורבה תות (סקופ)	refemme	200/160/120	מיץ תפוחים	3/2/1	regoat / regurt	1½	1	½	בננה (יח') אגוזי קליפורניה (כפית) פשתן (כפית) תאנים (חצי)	reshape	130/100/70	4/3/2	regoat / regurt
3	2	1	תות (כף) פטל (כף לבנה) חמוציות (כף לבנה) אוכמניות (כף לבנה) סורבה תות (סקופ)	replay	200/160/120	מיץ תפוחים	3/2/1	regoat / regurt	4	3	2	סורבה לימון (סקופ) מלון (כף) נענע (עלה)	refresh	200/160/120	מיץ תפוחים	
1½	1	½	בננה (יח') תות (כף) סורבה תות (סקופ)	revive	130/100/70	תפוז סחוט	4/3/2	regoat / regurt	4	3	2	אפרסק (כף) שקדים (כפית) סילאן (לחיצה)	revive	130/100/70	4/3/2	regoat / regurt

אופציונאלי - חלב סויה/חלב שקדים: 200/160/120 מ"ל חלב סויה/חלב שקדים במקום regurt וחלב - כף קרח גדושה
כל משקה 0% ללא יוגורט/סורבה - מינון הנזול (תפוחים/חלב/תפוחים וכו') כמו חלב סויה/חלב שקדים
120/160/200 מ"ל, יוגורט עיזים - ללא חלב בכלל

i'm a mix

משקאות יוגורט

L (מ"ל 650)	M (מ"ל 470)	S (מ"ל 350)	רכיבים	משקה
3 1½ 3	2 1 2	1 ½ 1	אננס (כף) בננה (יח) דבש (לחיצה)	mix קוקוס חלב קוקוס 200/160/120 4/3/2 regoat / regurt
3 ½ 3 3	2 ½ 2 2	1 ½ 1 1	אסאי (רבע) בננה (יח) מנגו (כף) סילאן (לחיצה)	mix אסאי מיץ מנגו 200/160/120 4/3/2 regoat / regurt
1½ 3 3	1½ 2 2	1 1 1	בננה (יח) ממרח בוטנים (לחיצה) דבש (לחיצה)	mix בוטנים חלב 130/100/70 4/3/2 regoat / regurt
5 2 4 3 4	4 1½ 3 2 3	3 1 2 1 2	אגס (כף) אגוזי קליפורניה (כף) צימוקים (כפית) דבש (לחיצה) קינמון (הבזקה)	mix אגסים חלב 70/50/30 4/3/2 regoat / regurt

L (מ"ל 650)	M (מ"ל 470)	S (מ"ל 350)	רכיבים	משקה
2 3 3 3	2 2 2 2	1 1 1 1	אגוזי קליפורניה (כפית) תמר (חצאים) טחינה (לחיצה) סילאן (לחיצה)	mix חלווה חלב 70/50/30 5/4/3 regoat / regurt
1 3 3 3 3	½ 2 2 2 2	½ 1 1 1 1	בננה (יח) מנגו (כף) מלון (כף) דבש (לחיצה) קינמון (הבזקה)	mix מנגו מיץ מנגו 200/160/120 4/3/2 regoat / regurt
1½ 4 3 3 3	1½ 3 2 1 2	1 2 1 1 1	בננה (יח) שקדים (כפית) תמר (חצי) סילאן (לחיצה)	mix שקדים חלב שקדים 130/100/70 4/3/2 regoat / regurt

אופציונאלי - חלב סויה/חלב שקדים: 120/160/200 מ"ל חלב סויה/חלב שקדים במקום regurt וחלב - כף קרח גדושה
כל משקה OIY, ללא יוגורט/סורבה - מינון הנזול (תפוזים/חלב/תפוחים וכו') כמו חלב סויה/חלב שקדים
120/160/200 מ"ל, יוגורט עיזים - ללא חלב בכלל

i'm a freeze

משקאות סורבה 0% שומן

L (650 מ"ל)	M (470 מ"ל)	S (350 מ"ל)	רכיבים	משקה
4	3	2	סורבה לימון (סקופ) אננס (כף) פטל (כף לבנה)	freeze אשכולית אדומה (בעונה) מיץ אשכולית אדומה 200/160/120
4	3	2	סורבה תות (סקופ) בננה (יח') תות (כף) סילאן (לחיצה)	freeze תפוז תפוז סחוט 200/160/120
4	3	2	סורבה תות (סקופ) פטל (כף לבנה) חמוציות (כף לבנה)	freeze רימון (בעונה) רימון סחוט 200/160/120

L (650 מ"ל)	M (470 מ"ל)	S (350 מ"ל)	רכיבים	משקה
4	3	2	אפרסק (כף) בננה (יח') סורבה אשכולית אדומה (סקופ) סילאן (לחיצה)	freeze אפרסק מיץ תפוחים 200/160/120
4	3	2	סורבה תות (סקופ) תות (כף) פטל (כף לבנה)	freeze תות מיץ תפוחים 200/160/120
4	3	2	סורבה פסיפלורה (סקופ) מנגו (כף) בננה (יח')	freeze פסיפלורה מיץ מנגו 200/160/120
4	3	2	סורבה תות (סקופ) אסאי (רבע) אננס (כף) אוכמניות (כף לבנה)	freeze אסאי מיץ תפוחים 200/160/120

i'm juicy

מיצי בריאות טבעיים

L (650 מ"ל)	M (470 מ"ל)	S (350 מ"ל)	רכיבים	משקה
400 200 50	300 160 40	200 130 20	תפוח סחוט (מ"ל) אשכולית אדומה (מ"ל) לימון סחוט (מ"ל)	juice הדרים (בלנדר) קרח (כף קטנה - מוקטן/מלא/גדוש)
6 120 480	4 80 380	2 50 280	גינג'ר (פס) לימון (מ"ל) תפוח סחוט (מ"ל)	juice לימון קרח (כף קטנה - מוקטן/מלא/גדוש)
4 400 620	3 320 470	2 230 330	גינג'ר (פס) גזר (מ"ל) תפוח סחוט (השלמה)	juice גזר קרח (כף קטנה - מוקטן/מלא/גדוש)
3 220 620	2 170 470	1 130 330	סלרי (גבעול) סלק (מ"ל) תפוח סחוט (השלמה)	juice סלק קרח (כף קטנה - מוקטן/מלא/גדוש)

L (650 מ"ל)	M (470 מ"ל)	S (350 מ"ל)	רכיבים	משקה
400 1 (40 מ"ל) 3 4	300 1 (40 מ"ל) 2 3	200 ½ (25 מ"ל) 1 2	תפוח סחוט (מ"ל) עשב חיטה (שוט) אננס (כף) נענע (עלה)	recover (בלנדר) קרח (כף קטנה - מוקטן/מלא/גדוש)
400 3 4 1½	300 2 3 1	200 1 2 1½	תפוח סחוט (מ"ל) אננס (כף) סלרי (יח') מלפפון (יח')	juice וולדורף (בלנדר) קרח (כף קטנה - מוקטן/מלא/גדוש)
400 3 6 3	300 2 4 2	200 1 2 1	תפוח סחוט (מ"ל) מלון (כף) נענע (עלה) דבש (לחיצה)	juice מלון (בלנדר) קרח (כף קטנה - מוקטן/מלא/גדוש)
100 120 400	80 100 300	60 70 200	סלק (מ"ל) תפוח סחוט (מ"ל) מיץ רימונים (השלמה)	juice רימון (בלנדר) קרח (כף קטנה - מוקטן/מלא/גדוש)
400 3 3 3 3 3	300 2 2 2 1½	200 1 1 1 1	תפוח סחוט (מ"ל) מלון (כף) קיל (גבעול בסחיטה) סלרי (גבעול) מלפפון (יח')	juice קייל (בלנדר) קרח (כף קטנה - מוקטן/מלא/גדוש)

i'm acai

מעדני אסאי עם תוספות

Topping

בלנדר

regoa / regurt "גבעה" בפירת הקערה	50	תפוח סחוט (מ"ל)	acai בננה
1/2 בננה פרוסה (חצאי סלייסים)	3	אסאי (רבע)	
גרנולת הבית סילאן	1	בננה (יח')	
אננס טרי חתוך לקוביות - 2 כפיות	1	סילאן (לחיצה)	acai קוקוס
קוקוס קלוי שקדים	1	קרח	
דבש	כף קטנה גדושה		
תפוח עץ חתוך לקוביות - 2 כפיות	100 מ"ל	חלב סויה (מ"ל)	acai אבוקדו
חמוציות מיובשות	3	אסאי (רבע)	
אגוזי פקאן סילאן	1	אבוקדו (סקופ)	
	2	צימוקים (כפית)	
	1	סילאן (לחיצה)	
	כף קטנה גדושה	קרח	

i'm regurt

מעדני יוגורט

L
(350 מ"ל)

S
(300 מ"ל)

קערית

1 1/2	1	מיקס פירות	regurt פירות
1 1/2	1	קוקוס קלוי	
1 1/2	1	גרנולה	
regurt - עד כדי 1 ס"מ מהקו			regurt
* דבש / סילאן			
* יש למלא regurt או regoa ללא סוכר עד גובה 1 ס"מ מהקו הפנימי המסומן בקערית			
* יש להקפיד על סדר הופעת המרכיבים!!!			

i'm small shot

שוט בריאות

בלנדר	סחיטה	משקה	
2 30	אסאי (רבע) מיץ סלק (מ"ל)	1/4 מיץ סלק	שוט אסאי
1 60	ספירולינה (מנה) מיץ מלפפון (מ"ל)	1 מלפפון (יח')	שוט ספירולינה
1 50	אבוקדו (סקופ) מיץ לימון (מ"ל)	1 מיץ לימון (יח')	שוט אבוקדו
		50 עשב חיטה סחוט (מ"ל)	שוט עשב חיטה

i'm your sweet & salty bite

תוספת מתוקה - מלוחה ליוגורט ללא סוכר

קערית תצוגה	רכיבים	סלט
5 (כף) 5 (כף) 2.5 (כף) 3 (כף) 1 (יח') 1 (יח') מ-1 גבעול	תפוח (קוביות 1*1) אננס (קוביות 1*1) פקאן (קיצוץ גס) צימוקים מלפפון (קוביות 1*1) גבעול סלרי (פרוסות דקות) עלה סלרי (קיצוץ גס)	sweet & salty green bite

אופן הכנת המנה

הערות	L	S	מנה
2 ס"מ מתחת לקו הפנימי של הקערית (עד לאמצע ה-e ב-rebar)	2 כפות מלאות	1 כף מלאה	יוגורט ללא סוכר
גבעה קטנה מעבר לשפת קערית הקלקר	כ-7 כפות	כ-5 כפות	תוספת סלט - green bite
יש ליצוק בעדינות על הסלט	שתי וערב	שתי וערב	וויניגרט הדרים
יש לפזר מעל הוויניגרט	קורט	קורט	מלח אטלנטי

מתכון להכנת רוטב וויניגרט הדרים

אופן ההכנה	כמות	רכיבים
1. מכניסים הכול למעבד מזון	50 מ"ל	מיץ אשכולית אדומה
2. מערבבים במהירות גבוהה	35 מ"ל	מיץ תפוזים
3. מעבירים לכלי אטום ושומרים במקרר	40 מ"ל	מיץ לימון
	1.5 כפיות	דבש
	2.5 פסים	גרידת תפוז
	1 ככפית	מלח אטלנטי
	250 מ"ל (1/4 כוס מדידה)	שמן זית

*יש לבדוק שהוויניגרט יציב - השמן ושאר הנזלים אינם נפרדים. *יש לנער היטב לפני יציקת הרוטב על הסלט. *יש להכין רוטב חדש אחת לשבוע, בכל יום א'.

משקאות חלבון

	מחיר	קרח	מה כולל	
כאשר מדובר במשקה חלבון + פרי - יש להכניס לבלנדר את כל המרכיבים ללא חלבון, ולהוסיף את החלבון כ- 5 שניות לפני הבלנדר בלבד	20 ש"ח	L/M	מים (200/160 מ"ל) + כף חלבון אחת בלבד	משקה חלבון בסיס
	3+ ש"ח	L/M	מים (200/160 מ"ל) - כמו משקאות עם מיץ (+ פרי עד 2 סוגים לבחירה) + כף חלבון אחת בלבד	בתוספת פרי
	2+ ש"ח	L/M	חלב (200/160 מ"ל) - כמו משקאות עם מיץ (+ פרי עד 2 סוגים לבחירה) + כף חלבון אחת בלבד	בתוספת חלב

... משקאות חלבון יוצאים בגודל **M** או **L** בלבד
 ... משקאות חלבון עם יותר מ-2 סוגי פרי יחויבו כ-**DIY** + תוספת חלבון (6 ש"ח)
 ... משקאות חלבון עם יותר מ-2 סוגי פרי, המורכבים מתוספת חלב ותוספת פרי, יחויבו כ-**DIY** + תוספת חלבון (6 ש"ח)