

חוברת מתכונים מתוקים לירידה במשקל

מתוק ובריא - מתכונים שמרזים אותך

מבחר קינוחים מתוקים, עשירים בחלבון ודלי קלוריות
כדי ליהנות מהמתוק שאתם אוהבים בלי לוותר על
הירידה במשקל



כדורי שוקולד

רכיבים:

- 10 כפות PROMAX
- 5 כפות PDM
- 5 כפות שייק קרם שוקולד
- כפית קקאו
- 150 מל משקה צמחי/ חלב (לא מומלץ לעשות עם מים)



איך מכינים?

1. מערבבים את כל המרכיבים עד שמקבלים בצק
2. אפשר לצפות בקוקוס/ קקאו

ערכים תזונתיים ליחידה (בחילוק ל-19 כדורים):
כ־42 קלוריות
5 גרם חלבון

זמן עבודה משוער: 10 דקות.

בראוניז חלבון מושחת

רכיבים:

- 1/3 כוס חלב
 - 1/3 כוס מים
 - 4 קוביות שוקולד מריר
 - 8 כפות שייק שוקולד
 - 4 כפות PROMAX
 - שקית אבקת אפייה
 - 1 ביצה
 - 1 כף קקאו דל שומן
 - 4 קוביות נוספות קצוצות
- לרוטב:
- חלב דל/ סויה לייט
 - 4 קוביות שוקולד מריר



איך מכינים?

1. מחממים במיקרו את החלב, המים ו-4 קוביות השוקולד ומערבבים.
2. מחממים תנור ל-180°.
3. בקערה אחרת שמים את השייק שוקולד, פרומקס, אבקת האפייה, הקקאו ומערבבים.
4. מוסיפים את הביצה לתערובת שוקולד עם החלב, שופכים לתערובת היבשים מערבבים הכל ומוסיפים את השוקולד הקצוץ.
6. מעבירים לתבניות, משטחים עם כף רטובה ולתנור ל-10 דקות.
7. לממיסים את החלב והשוקולד ושופכים מעל הבראוניז.

ערכים תזונתיים למנה (בחלוקה ל-5):

172 קלוריות

13 גרם חלבון

זמן עבודה משוער: 12 דקות.

פנקייקים

רכיבים:

- 4 כפות שייק לבחירתכם
- 1 כף PROMAX / PDM
- אופציונלי- חצי כף סיבים
- 1 ביצה
- 1 כפית אבקת אפייה
- תמצית וניל
- חצי כוס חד"פ מים / חלב דל/ סויה לייט



איך מכינים?

1. מחממים מחבת על חום בינוני
2. מערבבים את כל המרכיבים לבלילה אחידה
3. מרססים את המחבת מעט בספריי שמן
4. מתחילים להכין כמו פנקייקים

ניתן להוסיף בצד:

כף מייפל/ כף גבינה לבנה/ חצי יוגורט טבעי/ חצי כוס פרי

ערכים תזונתיים לכל הכמות:

285 קלוריות

26 גרם חלבון

זמן עבודה משוער: 15 דקות.

מגולגלות קינדר

רכיבים:

- 6 כפות מדידה שטוחות PROMAX
- 2 כפות מדידה שטוחות שייק קרם שוקולד
- 2 כפות מטבח קקאו
- 1/2 כוס מדידה טחינה גולמית
- 1/3 כוס מדידה סילאן/מייפל
- טבעי ללא תוספת סוכר
- קורט מלח
- שוקולד לבן ללא ת.סוכר



איך מכינים?

1. מחממים תנור ל-180 מעלות.
2. מערבבים את כל המצרכים לבלילה אחידה.
3. מרדדים את הבצק לצורה מלבנית בין 2 ניירות אפייה. (אפשר לחלק ל-2 ולעשות 2 רולדות)
4. מסדרים את קוביות השוקולד בשורה בקצה ומגלגלים.
5. סוגרים את הרולדה בקצוות ואופים 8 דקות.
6. מחכים כ-5 דקות לאחר סיום האפייה וחותכים ל-20 יחידות.

ערכים תזונתיים לעוגייה (בחלוקה ל-20):

85 קלוריות

4 גרם חלבון

זמן עבודה משוער: 15 דקות.

עוגת מייפל שוקולד צ'יפס

רכיבים:

- 1/2 כוס קמח שקדים
- 3 כפות שייק וניל/ שוקו
- 2 כפות PDM
- כפית אבקת אפייה
- 1/4 כוס מייפל טבעי/סילאן 100%
- 1/3 כוס חלב שקדים/ חלב דל/ סויה לייט
- 1 ביצה
- 40 גרם פצפוצי שוקולד



איך מכינים?

1. מחממים את התנור ל-180 מעלות.
2. לשים בקערה לפי הסדר הרשום, לערבב לבלילה אחידה.
3. להעביר לתבנית ולפזר עוד פצפוצי שוקולד מעל.
4. להכניס לתנור לכ-30-25 דק' עד שהעוגה מוכנה וקיסם שננעץ בה יוצא יבש.

ערכים תזונתיים לחתיכה (בחלוקה ל-5):

170 קלוריות

8 גרם חלבון

זמן עבודה משוער: 5 דקות.

כדורי במבה

רכיבים:

- 4 כפות שייק וניל
- 2 כפות PDM/ PROMAX
- 2 כפות חמאת בוטנים (100 גרם)
- מעט מים



איך מכינים?

1. לערבב הכל עד שנהיה בצק
2. לחלק ל-7-10 כדורים
3. ניתן לצפות בקוקוס/ קקאו

ערכים תזונתיים לכדור (בחלוקה ל-10):

50 קלוריות

3.6 גרם חלבון

זמן עבודה משוער: 7 דקות.

עוגיות נוטלה

רכיבים:

- 3 כפות מדידה PDM
- 1 כף שייק קרם שוקולד
- 2 כפות PROMAX
- 30 גרם (כף) ממרח סוויטאנגו
- אגוזי לוז/ נוטלה
- 1 ביצה
- רבע שקית אבקת אפיה



איך מכינים?

1. לחמם תנור ל-180°
2. מערבבים את כל המצרכים
3. על נייר אפיה עם כף או עם ידיים רטובות ליצור 10 עוגיות
4. להכניס ל-7-8 דק' בתנור ולצנן בחוץ

ערכים תזונתיים לעוגייה (בחלוקה ל-10):

48 קלוריות

4 גרם חלבון

זמן עבודה משוער: 5 דקות.

קראנץ שוקולד

רכיבים:

- 50 גרם שוקולד מריר מומס
- 10 כפות PROMAX
- 20 גרם חמאת בוטנים טבעית/טחינה גולמית/ חמאת שקדים
- 100 מ"ל חלב שקדים/ מים
- 30 גרם פצפוצי אורז



איך מכינים?

1. מערבבים ביחד עד שכל פצפוצי האורז עטופים בשוקולד
 2. מעבירים לתבנית עם נייר אפייה ומשטחים
 3. מכניסים למקפיא למינימום 4 שעות.
- לאחר ההקפאה מחלקים ל-10 חתיכות

ערכים תזונתיים לחתיכה (בחילוק ל-10):

כ-85 קלוריות

6.5 גרם חלבון

זמן עבודה משוער: 7 דקות.

עוגת גבינה מ-4 מצרכים

רכיבים:

- 2 ביצים M
- 3 כפות מדידה שטוחות PDM
- 2 כפות אינסטנט פודינג (סוויטנגו)
- 1 מעדן פרו 0% (טבעי/וניל/בטעמים-200 גרם)



איך מכינים?

1. מחממים תנור ל-170 מעלות.
2. מערבבים את כל המרכיבים לבלילה אחידה.
3. מרססים תבנית בינונית בספריי שמן
4. אופים 40-45 דקות

ערכים תזונתיים לכל המתכון:

כ־350 קלוריות

46 גרם חלבון

זמן עבודה משוער: 5 דקות.

חטיפי שוקולד חמאת בוטנים

רכיבים:

- 4 כפות שייק וניל
- 1 כף PDM/PROMAX
- 50 גרם חמאת בוטנים טבעית
- 25 גרם שוקולד מריר
- 2 כפות פרומקס



איך מכינים?

1. את החמאת בוטנים מחממים במיקרו עם רבע כוס מים 30 שניות ומערבבים.
2. מוסיפים את השייק והחלבון (PDM/PROMAX)
3. משטיחים על תבנית עם נייר אפיה (חשוב).
4. ממיסים את השוקולד במיקרוגל 30 שניות עם קצת מים רותחים עד שנמס.
5. מערבבים ומוסיפים את הפרומקס.
6. שופכים מעל את השוקולד ומכניסים למקפיא לפחות לשעתיים.

ערכים תזונתיים למנת הגשה (רבע מהכמות):

176 קלוריות

11 גרם חלבון

זמן עבודה משוער: 8 דקות.

עוגת בננה חלומית

רכיבים:

- 3 כפות שייק וניל
- 1 כף PDM/PROMAX
- 2 ביצים M
- 2 בננות קטנות/ אחת גדולה
- 1/2 שקית אבקת אפיה
- 3 קוביות שוקולד קצוצות



איך מכינים?

1. מחממים תנור ל-170 מעלות טורבו.
2. מועכים את הבננות עם מזלג.
3. מוסיפים את הביצים ומערבבים
4. מוסיפים את שאר המצרכים
5. מוזגים לתבנית ואופים כ-25-30 דקות (עד שיוצא קיסם יבש)

ערכים תזונתיים למנת הגשה (שליש עוגה):

כ־150 קלוריות

9.5 גרם חלבון

זמן עבודה משוער: 8 דקות.

לעוד שאלות ופרטים המאמן שלך זמין בפרטי!

