

לבחור נכון זה קללל
עם ג'וס פלאס+ קומפליט

מתכונים טעימים
ודיג'יטלים



COMPLETE
BY Juice PLUS®

COMPLETE
by Juice PLUS⁺



שייק שוקולד

רכיבים:

1 כף מדידה של אבקת משקה
קומפליט בטעם שוקולד.
250 מ"ל חלב לטעמכם
(למשל: סויה, אורז או שקדים)

אופן הכנה:

הוסיפו כף אחת של אבקת
הקומפליט לתוך 250 מ"ל חלב
רזה (אפשר גם אורז, סויה
ושקדים) או כל חלב לבחירתכם.
שקשקו את שניהם יחד בשייקר,
בבלנדר או אפילו עם מזלג.
זה מוכן! כן, זה עד כדי כך פשוט.

רוצים עוד מתכונים וטיפים מאיתנו?

למתכונים נוספים - לחצו כאן
לסרטוני מתכונים - לחצו כאן
למגזין ג'וס פלאס+ - לחצו כאן



Juice
PLUS⁺

שאלות ותשובות - קומפליט

COMPLETE
BY Juice PLUS⁺



שייק וניל



רכיבים:

1 כף מדידה של אבקת משקה
קומפליט בטעם וניל.
250 מ"ל חלב לטעמכם
(למשל: סויה, אורז או שקדים)

אופן הכנה:

הוסיפו כף אחת של אבקת
הקומפליט לתוך 250 מ"ל חלב
רזה (אפשר גם אורז, סויה
ושקדים) או כל חלב לבחירתכם.
שקשקו את שניהם יחד בשייקר,
בבלנדר או אפילו עם מזלג.
וזה מוכן! כן, זה עד כדי כך פשוט.

רוצים עוד מתכונים וטיפים מאיתנו?

למתכונים נוספים - לחצו כאן
לסרטוני מתכונים - לחצו כאן
למגזין ג'וס פלאס+ - לחצו כאן



Juice
PLUS⁺

שאלות ותשובות - קומפליט

שייק מנגו בננה

רכיבים:

- 1 כף מדידה של אבקת משקה קומפליט בטעם שוקולד
- 250 מ"ל חלב סויה ללא סוכר (1%)
- 2 אגוזי מלך / כף טחינה גולמית
- 2 כפיות צ'יה
- חצי מנגו חצי בננה וקינמון



הכנה:

הכניסו את אבקת הקומפליט בטעם שוקולד עם חלב הסויה לבלנדר. הוסיפו את יתר המרכיבים וערבבו טוב. טוב. לרוויה!

רוצים עוד מתכונים וטיפים מאיתנו?

- למתכונים נוספים - לחצו כאן
- לסרטוני מתכונים - לחצו כאן
- למגזין ג'וס פלאס+ - לחצו כאן

COMPLETE
BY Juice PLUS+



Juice PLUS+

שאלות ותשובות - קומפליט



אופן הכנה:

ערכבו היטב את הרכיבים יחד בקערה (השתמשו בכף זרעי צ'יה אחת בשלב זה).

1. ערכבו את הפירות יחד עם כף זרעי צ'יה.
2. מזגו מהתערובת לכוס זכוכית.
3. הכניסו למקרר למינימום שעתיים ועד לילה שלם.
4. הוציאו מהמקרר ותהנו!

רוצים עוד מתכונים וטיפים מאיתנו?
למתכונים נוספים - לחצו כאן
לסרטוני מתכונים - לחצו כאן
למגזין ג'וס פלאס+ - לחצו כאן



פודינג צ'יה שכבות

רכיבים:

- < 1 כף מדידה של אבקת משקה קומפליט בטעם שוקולד
- < 1 כף קקאו
- < 250 מ"ל חלב קוקוס
- < 2 כפות זרעי צ'יה
- < מעט פלפל אדום חריף
- < 1/2 כפית קינמון
- < 1 כפית דבש
- < קורט מלח
- מגוון פירות יער



תוספות אפשריות

פירות יער קפואים, זרעים...





שייק חלבון וכורכום

רכיבים:

- < 1 כף מדידה של אבקת משקה קומפליט בטעם וניל
- < 200 גרם מנגו
- < 1/2 בננה קפואה
- < 1/2 לימון - מיץ וגרידה
- < 225 מ"ל מי קוקוס
- < 250 מ"ל יוגורט לטעמכם
- < 2 כפיות כורכום
- < 2 כפיות קינמון
- < מעט פלפל אדום חריף

רוצים עוד מתכונים וטיפים מאיתנו?
 למתכונים נוספים - לחצו כאן
 לסרטוני מתכונים - לחצו כאן
 למגזין ג'וס פלאס+ - לחצו כאן



אופן הכנה:

ערבבו את כל המרכיבים היטב עד שתקבלו מרקם חלק. קשטו עם גרידת הלימון.



צפו בסרטון!

COMPLETE
 by Juice PLUS+



Juice PLUS+

שאלות ותשובות - קומפליט



שייק קומפליט עם פולי קקאו



אופן הכנה:

ערבבו את כל
הרכיבים.
קשטו והגישו!

רכיבים:

- < 1 כף מדידה של אבקת משקה
- < קומפליט בטעם שוקולד 250 מ"ל
- < חלב שקדים
- < 1/2 כפית קינמון
- < 10 עלי מנטה טריים
- < יד מלאה של עלי תרד בייבי
- < 1 כף פולי קקאו
- < 1 בננה קפואה

הצנים עוד מתכונים וטיפים מאיתנו?
 למתכונים נוספים - לחצו כאן
 לסרטוני מתכונים - לחצו כאן
 למגזין ג'וס פלאס+ - לחצו כאן

COMPLETE
 Juice PLUS+



Juice
 PLUS+

שאלות ותשובות - קומפליט

רכיבים

- < 1 כף מדידה אבקת משקה בטעם וניל
- < 1 בננה קפואה
- < 100 גר' / 2/3 כוס תותים
- < 2 תמרים
- < 1 כפית קוקוס טחון
- < 100-200 מ"ל / 1/3 כוס חלב שקדים (עד לקבל מרקם רצוי)
- < לפזר מעל: שבבי קוקוס, אגוזים ופירות טריים

COMPLETE
BY Juice PLUS⁺



ארוחת בוקר בקערה הוראות הכנה

בכפית. הוסיפו שיבולת שועל, שבבי קוקוס. פזרו מעל: פירות טריים, אגוזי מלך ושבבי קוקוס.

ערבבו בננה, תמרים, תותים ביחד עם אבקת משקה קומפליט בטעם וניל עד לקבלת מרקם שניתן לאכול

הוצים עוד מתכונים וטיפים מאיתנו?

- למתכונים נוספים - לחצו כאן
- לסרטוני מתכונים - לחצו כאן
- למגזין ג'וס פלאס+ - לחצו כאן



Juice PLUS⁺

שאלות ותשובות - קומפליט



שייק מוקה בקערה



אופן הכנה:

1. ערבבו את כל המרכיבים יחד
2. מזגו לתוך קערה (אפשר גם לשמור קצת לאחר כך)
3. הוסיפו תוספות בריאות וטעימות לטעמכם.
4. תהנו!

תוספות מומלצות

כף פולי קקאו
אגוזי לוז מרוסקים
פרחים אכילים

COMPLETE
by Juice PLUS

רכיבים:

- < 1 כף מדידה של אבקת משקה קומפליט בטעם שוקולד.
- < 1 שוט אספרסו או קפה חזק
- < 300 גרם יוגורט (יוגורט קוקוס או סויה)

רוצים עוד מתכונים וטיפים מאיתנו?

למתכונים נוספים - לחצו כאן
לסרטוני מתכונים - לחצו כאן
למגזין ג'וס פלאס+ - לחצו כאן



Juice
PLUS+

שאלות ותשובות - קומפליט



שייק תות משמש

אופן הכנה:

1. הכניסו 1/2 בננה קפואה, מנת קומפליט וחלב לתוך הבלנדר וערבבו.
2. מזגו 2/3 מתכולת הבלנדר לכוס גדולה.
3. הוסיפו תותים ואת החצי השני של הבננה לתערובת שנותרה בבלנדר וערבבו שוב.
4. מזגו בעדינות את השייק התותים למרכז הכוס עם השייק המשמש עד שתקבלו 2 שכבות. ערבבו!

צפו בסרטון!

רכיבים:

- < 1 כף מדידה של אבקת משקה קומפליט בטעם שוקולד.
- < 2 משמשים בשלים
- < 200 גרם תותים טריים
- < 1 בננה קפואה
- < 250 מ"ל חלב לטעמכם

הצים עוד מתכונים וטיפים מאיתנו?

- למתכונים נוספים - לחצו כאן
- לסרטוני מתכונים - לחצו כאן
- למגזין ג'וס פלאס+ - לחצו כאן





שייק שוקולד וחמאת בוטנים בקערה



COMPLETE
BY Juice PLUS[®]

תוספות לבחירתכם

- < 1/2 בננה חתוכה לרצועות
- < טיפות חמאת בוטנים
- < זרעי צ'יה
- < שקדים
- < פולי קקאו
- < (אפשר גם להוסיף את כולם - לפי טעמכם)

אופן הכנה:

הכניסו את כל המרכיבים לתוך הבלנדר וערבבו עד שתקבלו מרקם חלק. מזוג לתוך קערה והוסיפו את התוספות שאתם הכי אוהבים!

רכיבים:

- < 1 כף מדידה של אבקת משקה קומפליט בטעם שוקולד.
- < 2 בננות קפואות
- < 80 מ"ל חלב שקדים
- < 2 כפות חמאת בוטנים
- < 1 כפית אבקת קקאו
- < 15 גרם זרעי צ'יה
- < 1 כפית תמצית וניל אורגני

רוצים עוד מתכונים וטיפים מאיתנו?

- למתכונים נוספים - לחצו כאן
- לסרטוני מתכונים - לחצו כאן
- למגזין ג'וס פלאס+ - לחצו כאן



שאלות ותשובות - קומפליט

שייק תות רימון

BY

משי שטרן

COMPLETE

BY Juice PLUS+

הצים עוד מתכונים וטיפים מאיתנו?

- למתכונים נוספים - לחצו כאן
- לסרטוני מתכונים - לחצו כאן
- למגזין ג'וס פלאס+ - לחצו כאן



רכיבים:

- 1 כף מדידה של אבקת משקה קומפליט בטעם וניל
- 150 מ"ל חלב סויה
- 2 כפות פטל
- 3 תותים
- 3 כפות גרגרי רימון
- 5 אגוזי פקאן

הכנה:

הכניסו את אבקת המשקה בטעם וניל יחד עם חלב דל שומן לתוך הבלנדר. הוסיפו את המרכיבים פנימה וערבבו. אפשר להוסיף קרח בקיץ למרקם קר וכיפי.



Juice PLUS+

שאלות ותשובות - קומפליט

COMPLETE
BY Juice PLUS+

שייק אגוזי לוז וקוקוס

BY
קרן יצחק



רכיבים:

1 כף מדידה של אבקת משקה
קומפליט בטעם שוקולד
150 מ"ל חלב דל שומן (1%),
חופן אגוזי לוז ושבבי קוקוס,
1 תמר וכמובן קרח!

הכנה:

ערבבו בבלנדר את אבקת הקומפליט
עם חלב דל שומן.
הוסיפו פנימה את חופן אגוזי הלוז,
התמר ושבבי הקוקוס וערבבו.
לא לשכוח קרח!

הציים עוד מתכונים וטיפים מאיתנו?

למתכונים נוספים - לחצו כאן
לסרטוני מתכונים - לחצו כאן
למגזין ג'וס פלאס+ - לחצו כאן



Juice
PLUS+

שאלות ותשובות - קומפליט

COMPLETE
BY Juice PLUS+

שייק ירקרק BY חוי זבריקה



הכנה:

קחו את קוביות התפוח שחתכתם
ויחד עם יתר המרכיבים הכניסו
לבלנדר. טעים!

רכיבים:

- 1 כף מדידה של אבקת משקה קומפליט
בטעם וניל
- קוביות תפוח עץ ירוק
- עלי בזיליקום
- 150 מ"ל חלב שקדים
- 1 כפית דבש
- קינמון

רוצים עוד מתכונים וטיפים מאיתנו?

- למתכונים נוספים - לחצו כאן
- לסרטוני מתכונים - לחצו כאן
- למגזין ג'וס פלאס+ - לחצו כאן



Juice
PLUS+

שאלות ותשובות - קומפליט



שייק

פאפאיה וג'ינג'ר

חצים עוד מתכונים וטיפים מאיתנו?

- למתכונים נוספים - לחצו כאן
- לסרטוני מתכונים - לחצו כאן
- למגזין ג'וס פלאס+ - לחצו כאן

רכיבים:

- 1 כף מדידה של אבקת משקה קומפליט בטעם שוקולד
- חצי פאפאיה חתוכה לקוביות
- 150 גר' יוגורט יווני דל שומן
- חתיכה של ג'ינג'ר טרי
- מיץ מחצי לימון
- 1 כפית של סירופ אגבה
- חופן קרח כתוש
- מים לפי הצורך (במידה וזה סמוך מדי)



.....

COMPLETE
BY Juice PLUS+

אופן ההכנה:
שימו הכל במערבל,
ערבבו טוב טוב ותהנו!



Juice
PLUS+

שאלות ותשובות - קומפליט



צוּבֵת

שוקולד לבה

מותכת:

רכיבים : (מנה 1)

- 1 כפית של אבקת סודה לשתייה
- 1 כף קמח
- 4 כפות חמאה
- סטיביה בשביל הטעם
- פירות לקישוט
- 1 כף מדידה של אבקת משקה קומפליט בטעם שוקולד
- 50 גר' שוקולד מריר
- 2 ביצים גדולות
- 1 כף אבקת קקאו לא ממותקת
- ¼ כפית מלח

COMPLETE
BY Juice PLUS+

אופן ההכנה:

- המיסו את החמאה ו-25 גר' של שוקולד, ערבבו טוב בזמן החימום.
- הקציפו ביצים והוסיפו לתוך התערובת. הוסיפו סטיביה, אבקת קקאו ומלח עד לקבלת מרקם אחיד וחלק. הוסיפו את כף המדידה של הקומפליט, קמח ואבקת סודה לשתייה.
- תמונו תנור מראש ל-195 מעלות.
- שפכו את התערובת לתוך 4 קערות או כוסות שוות משומנות מראש. חתכו את השוקולד שנשאר ל-4 חתיכות שוות, הניחו כל חתיכה באמצע התערובת בתוך הקערה ולחצו פנימה.
- הכניסו לתנור ואפו בערך 11 דקות עד אשר העוגה נפרדת בצדדים מהקערה.
- קררו 5 דקות, הפכו את הקערה, קשטו ותהנו!

הצנים עוד מתכונים וטיפים מאיתנו?

- למתכונים נוספים - לחצו כאן
- לסרטוני מתכונים - לחצו כאן
- למגזין ג'וס פלאס+ - לחצו כאן



Juice PLUS+

שאלות ותשובות - קומפליט

שייק בננה ותמר

BY
שירי בוקר



רכיבים:

- 1 כף מדידה של אבקת משקה קומפליט בטעם שוקולד
- 150 מ"ל חלב דל שומן (1%)
- בננה ותמר
- חמאת קוקוס
- שבבי קקאו, קרח

הכנה:

- ערבבו את אבקת המשקה בטעם שוקולד עם חלב דל שומן או כל חלב לפי טעמכם.
- הוסיפו לתוך הבלנדר את חמאת הקוקוס, הבננה והתמר ורק לאחר מכן את שבבי הקקאו והקרח.

רוצים עוד מתכונים וטיפים מאיתנו?

- למתכונים נוספים - לחצו כאן
- לסרטוני מתכונים - לחצו כאן
- למגזין ג'וס פלאס+ - לחצו כאן



שייק מנגו בננה

BY

אופירה רכטר

רכיבים:

- 1 כף מדידה של אבקת משקה קומפליט בטעם שוקולד
- 250 מ"ל חלב סויה ללא סוכר (1%)
- 2 אגוזי מלך / כף טחינה גולמית
- 2 כפיות צ'יה
- חצי מנגו חצי בננה וקינמון



הכנה:

- הכניסו את אבקת הקומפליט בטעם שוקולד עם חלב הסויה לבלנדר.
- הוסיפו את יתר המרכיבים וערבבו טוב טוב. לרוויה!

רוצים עוד מתכונים וטיפים מאיתנו?

- למתכונים נוספים - לחצו כאן
- לסרטוני מתכונים - לחצו כאן
- למגזין ג'וס פלאס+ - לחצו כאן

COMPLETE
BY Juice PLUS+



Juice
PLUS+

שאלות ותשובות - קומפליט

COMPLETE
BY Juice PLUS+



רכיבים:

- 1 כוס של פירות וירקות קפואים
- 250 מ"ל מי קוקוס
- 1 כף מדידה של אבקת משקה קומפליט בטעם וניל

שייק של פירות קפואים ומי קוקוס

הכנה מראש:

- שטפו וחתכו פירות וירקות לחתיכות קטנות
- ערבבו את הפירות והירקות ביחד, לאחר מכן הפרידו למנות קטנות מוערבות והקפיאו לטובת שימוש בכל מתכון לשייק באופן קליל ומהיר
- שמרו במקפיא

אופן ההכנה:

ערבבו מונה אחת של פירות וירקות קפואים עם מי קוקוס, יחד עם כפית מדידה של אבקה להכנת משקה בטעם וניל. תהנו!

רוצים עוד מתכונים וטיפים מאיתנו?

- למתכונים נוספים - לחצו כאן
- לסרטוני מתכונים - לחצו כאן
- למגזין ג'וס פלאס+ - לחצו כאן



Juice
PLUS+

שאלות ותשובות - קומפליט

COMPLETE

BY *Juice* PLUS+



מקסימום בריאות בשייק אחד



רוצים עוד מתכונים וטיפים מאיתנו?

למתכונים נוספים - לחצו כאן

לסרטוני מתכונים - לחצו כאן

למגזין ג'וס פלאס+ - לחצו כאן



Juice
PLUS+

שאלות ותשובות - קומפליט