



חוברת מתכונים
קומפליט

COMPLETE



שייק ירוק

1 כפית מדידה של קומפליט בטעם וניל
1 כוס מיץ או חלב לבחירתכם
1 כוס תרד או עלים ירוקים אחרים לפי בחירתכם
1/2 כוס מנגו
1/2 כוס אננס
1/2 כוס אפרסק
קרח

ערבבו את העלים הירוקים יחד עם הנוזלים, ולאחר מכן הוסיפו את המרכיבים האחרים וערבבו שנית.

COMPLETE
BY Juice PLUS+

שייק סלק



- 1 כוס חלב לבחירתכם
- 1 כפית מדידה של
- קומפליט בטעם וניל
- 1 בננה
- 1 סלק קטן מקולף וחתוך
- לקוביות
- 1 כוס תותים קפואים
- 1 כף זרעי פשתן
- 1 כפית דבש

שלבו את כל המרכיבים חוץ
מאבקת הקומפליט בבלנדר
ותערבבו עד שתקבלו
מרקם חלק.
הוסיפו את אבקת
הקומפליט וערבבו שנית.

COMPLETE
BY *Juice* PLUS+



שייק שמש

1 כפית מדידה של קומפליט בטעם וניל
1 כוס מיץ תפוזים
1 בננה
חופן תותים
1/2 כוס יוגורט לבחירתכם
קרח

ערבבו את כל המרכיבים בבלנדר ותהנו!

COMPLETE
BY Juice PLUS+

שייק פאי מרנג לימון



1 כפית מדידה של
קומפליט בטעם וניל
נרידת לימון ומיץ סחוט
מלימון אחד
1/2 כוס יוגורט לבחירתכם
1 כוס חלב לבחירתכם
קרח

הכניסו את כל המרכבים
לתוך הבלנדר, וערבבו
עד שתקבלו מרקם חלק.
לאקסטרה טעם פזרו מעל
פתיתי קוקוס, שקדים או
פירורי קרקרים.

COMPLETE
BY Juice PLUS+

שייק ג'ינג'ר



COMPLETE
BY Juice PLUS+

1 כפית מדידה של
קומפליט בטעם וניל
1 כוס חלב לבחירתכם
4 קוביות קרח
1 כפית קימנון
1/2 כפית תמצית וניל
1/4 כפית הל טחון
1/2 כפית ג'ינג'ר טחון
קורט תבלין ציפורן
טחון

שלב את כל
המרכיבים בבלנדר,
ערבבו ותיהנו!



שייק שוקולד ופירות יער



1 כפית מדידה של
קומפליט בטעם שוקולד
1 בננה
1 כוס של פירות יער
1 כוס חלב לבחירתכם

ערבבו את כל
המרכיבים יחד
בבלנדר עד שתקבלו
מרקם חלק. מזגו לתוך
קערה ופזרו מעל
פירות יער, אגוזים
או גרנולה לתחושת
קרנצ'יות.

COMPLETE
BY Juice PLU!

שייק וניל וצ'אי



1 כוס חלב לבחירתכם
1 כפית מדידה של
קומפליט בטעם וניל
1/3 כוס של תה צ'אי
שבושל היטב והתקרר.
קורט קינמון
קורט ג'ינג'ר
קורט ציפורן
קורט פלפל אנגלי
(לבחירתכם)

הוראות הכנה:
שלו את כל
המרכיבים בתוך
שייקר, ערבבו
כמה פעמים עד
שהתערובת תהיה
חלקה.

שייק דלעת



1 כוס חלב לבחירתכם
1/2 כוס פירה העשוי
מדלעת
1 כפית מדידה של
קומפליט בטעם וניל
1/2 כפית תמצית וניל
1/2 כפית קינמון
1 כפית דבש

ערבבו את כל
המרכיבים יחד
בבלנדר עד שתקבלו
מרקם חלק.
הוסיפו קוביות קרח
לפינוק קריר!

COMPLETE
BY Juice PLUS



שייק מוקה ומנטה



1 כפית מדידה של קומפליט בטעם שוקולד

1/2 כוס קפה

1/2 כוס חלב לבחירתכם

2 טיפות תמצית עלי מנטה

קרח

COMPLETE
BY Juice PLUS+

שלבו את כל המרכיבים בבלנדר וערבבו.
למשקה מפנק, וותרו על קוביות הקרח וחממו מעט.

שייק בננה וחמאת בוטנים בקערה

1 כפית מדידה של קומפליט בטעם שוקולד
1 כוס חלב לבחירתכם
1 בננה
2 כפות חמאת בוטנים או ממרח בוטנים אחר שאתם אוהבים
קרח

תוספות לבחירתכם:
בננה חתוכה לרצועות
גרנולה
שוקולד צ'יפס

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

COMPLETE
BY *Juice* PLUS+





שייק שוקולד חם



1 כוס חלב לבחירתכם
1 כפית מדידה של קומפליט בטעם שוקולד
תוספות לבחירתכם (שבבי שוקולד, קינמון, מנטה וכו').

ערבבו את החלב יחד עם אבקת הקומפליט.
חממו עד לטמפרטורה הרצויה, הוסיפו את התוספות שאתם אוהבים
ותהנו!

COMPLETE
BY *Juice* PLUS+