



מימה מיילדות פרטית

מימה – קינוחים לנשמה לשחלות פוליציסטיות

מתוקים אפויים, טבעיים ומאזנים לגוף הנשי שלך 🍰

באמהות, באמונה ובאהבה – מימה 🌟

ברוכה הבאה אהובה, החוברת הזו נולדה מתוך רצון עמוק להראות לך שאפשר ליהנות גם ממתוק – אבל מתוק שמרפא, שמאזן, שמחזק. כאן תמצאי קינוחים טבעיים, אפויים ובריאים, שנוצרו במיוחד עבורך – לאישה שמבקשת לאזן את הגוף, להחזיר לעצמה שלוה והרמוני לית ולחזק את השחלות מבפנים. בכל מתכון תמצאי שילוב מדויק בין טעם, תזונה והרמוניקה נשית – עם ערכים תזונתיים לכל יחידה וטיפ הרמוני שישפיע גם על הגוף וגם על הנפש 🌸



עוגיות מאוזנות ומתוקות 🍪



עוגיות שקדים וקינמון

קינח מאוזן וטעים שמחזק את הגוף ומשמח את הנפש!

מרכיבים

- 1 כוס קמח שקדים
- 1/2 כוס קמח שיבולת שועל
- 1/4 כוס סילאן טבעי/מייפל טהור
- 1/4 כוס שמן קוקוס מומס
- 1 ביצה גדולה
- 1 כפית אבקת אפייה
- 1 כפית קינמון טחון
- קורט מלח
- (אופציונלי) 1/4 כוס שבבי שקדים/אגוזי מלך קצוצים

אופן הכנה

1. חממו תנור ל-170 מעלות צלזיוס ורפדו תבנית אפייה בנייר אפייה.
2. בקערה גדולה, ערבבו יחד את כל המרכיבים היבשים: קמח שקדים, קמח שיבולת שועל, אבקת אפייה, קינמון ומלח.
3. בקערה נפרדת, ערבבו את שמן הקוקוס, הסילאן/מייפל והביצה עד לאיחוד.
4. הוסיפו את התערובת הרטובה ליבשה וערבבו עד לקבלת בצק אחיד. אם משתמשים, הוסיפו שבבי שקדים/אגוזים.
5. צרו כדורים קטנים (בגודל כף), שטחו אותם קלות והניחו על תבנית האפייה. שימו לב להשאיר רווחים ביניהם.

זמן אפייה וכמות

אפו כ-10-12 דקות, עד שהעוגיות מזהיבות קלות בשוליים. צננו לחלוטין לפני הגשה.

כמות: כ-15-20 עוגיות.

ערכים תזונתיים ליחידה

- קלוריות: 95-105
- חלבון: 3-4 גרם
- פחמימות: 8-10 גרם
- שומן: 6-7 גרם

טיפ הורמונלי 🌟

הקינמון הוא תבלין מופלא לנשים עם שחלות פוליציסטיות. הוא מסייע בוויסות רמות הסוכר בדם, מפחית תנגודת לאינסולין ותורם לאיזון הורמונלי. קמח השקדים והשיבולת שועל מספקים סיבים תזונתיים ושומנים בריאים שתורמים לתחושת שובע ומייצבים את רמות האנרגיה לאורך זמן. מומלץ לשלב את העוגיות כחלק מארוחת בוקר קלה או כנשנוש מזין לצד כוס תה צמחים.



עוגיות טחינה ושומשום

קינוח עשיר בטעם ומושלם לאיזון הורמונלי!

1

מרכיבים

- 1/2 כוס טחינה גולמית איכותית
- 1 כוס קמח כוסמין מלא
- 1/4 כוס סוכר קוקוס / מייפל טהור
- 1/4 כוס שמן קוקוס מומס
- 1 ביצה גדולה
- 1 כפית סודה לשתייה
- 1/2 כפית תמצית וניל איכותית
- קורט מלח
- 2 כפות שומשום לציפוי

2

אופן הכנה

1. חממו תנור ל-175 מעלות צלזיוס ורפדו תבנית אפייה בנייר אפייה.
2. בקערה גדולה, ערבבו יחד את הטחינה, שמן הקוקוס, סוכר הקוקוס/מייפל, הביצה ותמצית הווניל עד לקבלת תערובת אחידה.
3. הוסיפו את קמח הכוסמין, הסודה לשתייה והמלח. ערבבו היטב עד לקבלת בצק רך ונוח לעבודה.
4. צרו כדורים קטנים מהבצק (בגודל כף), שטחו אותם קלות וגלגלו כל עוגיה בשומשום מכל הצדדים.
5. הניחו את העוגיות על תבנית האפייה במרווחים.

3

זמן אפייה וכמות

אפו כ-15-12 דקות, עד שהעוגיות מזהיבות קלות בשוליים ומתייצבות. צננו לחלוטין לפני הגשה.
כמות: כ-15-18 עוגיות.

ערכים תזונתיים ליחידה

- קלוריות: 110-120
- חלבון: 3-4 גרם
- פחמימות: 9-11 גרם
- שומן: 7-8 גרם

4

טיפ הורמונלי 🌟

טחינה ושומשום הם מקורות מצוינים לשומנים בריאים, סיבים תזונתיים ומינרלים חיוניים כמו סידן ומגנזיום, התורמים רבות לאיזון הורמונלי, במיוחד עבור נשים עם שחלות פוליציסטיות. הליגננים בשומשום יכולים לסייע בוויסות רמות אסטרוגן. צריכה קבועה של שומנים בריאים מסייעת בתחושת שובע, הפחתת דלקתיות ותמיכה בבריאות השחלות. העדיפו טחינה משומשום מלא וקמח כוסמין מלא להעלאת הערך התזונתי והסיבים.



עוגיות חמאת שקדים ושוקולד מריר

שילוב מושלם של טעמים לאיזון הגוף והנפש!

מרכיבים

- 1/2 כוס חמאת שקדים טבעית
- 1/4 כוס מייפל טהור / סילאן טבעי
- 1 ביצה גדולה
- 1 כפית תמצית וניל איכותית
- 1/4 כוס קמח קוקוס
- 1/2 כפית סודה לשתייה
- קורט מלח
- 1/2 כוס שוקולד מריר (70% ומעלה), קצוץ גס

אופן הכנה

1. חממו תנור ל-175 מעלות צלזיוס ורפדו תבנית אפייה בנייר אפייה.
2. בקערה גדולה, ערבבו יחד את חמאת השקדים, מייפל/סילאן, ביצה ותמצית וניל עד לקבלת תערובת אחידה וחלקה.
3. הוסיפו את קמח הקוקוס, סודה לשתייה ומלח וערבבו היטב עד לקבלת בצק יציב.
4. קפלו בעדינות את שבבי השוקולד המריר לתוך הבצק.
5. צרו כדורים קטנים מהבצק (בגודל כף), שטחו אותם קלות והניחו על תבנית האפייה. שימו לב להשאיר רווחים ביניהם.

זמן אפייה וכמות

אפו כ-10-13 דקות, עד שהעוגיות מזהיבות קלות בשוליים. צננו לחלוטין לפני הגשה.
כמות: כ-12-15 עוגיות.

ערכים תזונתיים ליחידה

- קלוריות: 130-140
- חלבון: 4-5 גרם
- פחמימות: 9-11 גרם
- שומן: 9-10 גרם

🌟 טיפ הורמונלי

חמאת השקדים עשירה בשומנים בריאים, חלבון וסיבים תזונתיים, המסייעים בשמירה על רמות סוכר יציבות בדם ומונעים קפיצות אינסולין, שהן קריטיות לאיזון הורמונלי בשחלות פוליציסטיות. השוקולד המריר, העשיר במגנזיום ונוגדי חמצון, תורם להפחתת דלקתיות ולשיפור מצב הרוח, וכן יכול לסייע בהפחתת תסמיני תסמונת קדם וסתית (PMS). בחירה בשוקולד מריר איכותי (מעל 70% קקאו) מבטיחה מקסימום יתרונות בריאותיים במינימום סוכר.



עוגיות קוקוס ושוקולד מריר

שילוב טרופי ובריא לחיזוק הגוף והנפש!

מרכיבים

- 1/2 כוס קמח קוקוס
- 1/2 כוס קוקוס טחון/שבבים
- 1/4 כוס מייפל טהור / סילאן טבעי
- 1/4 כוס שמן קוקוס מומס
- 2 ביצים גדולות
- 1 כפית אבקת אפייה
- 1/2 כפית תמצית וניל איכותית
- קורט מלח
- 1/2 כוס שוקולד מריר (70% ומעלה), קצוץ גס

אופן הכנה

1. חממו תנור ל-175 מעלות צלזיוס ורפדו תבנית אפייה בנייר אפייה.
2. בקערה גדולה, ערבבו יחד את שמן הקוקוס, מייפל/סילאן, ביצים ותמצית וניל עד לקבלת תערובת אחידה.
3. בקערה נפרדת, ערבבו את קמח הקוקוס, קוקוס טחון, אבקת אפייה ומלח.
4. הוסיפו את התערובת היבשה לרטובה וערבבו היטב עד לקבלת בצק אחיד.
5. קפלו בעדינות את שבבי השוקולד המריר לתוך הבצק.
6. צרו כדורים קטנים מהבצק (בגודל כף), שטחו אותם קלות והניחו על תבנית האפייה.

זמן אפייה וכמות

אפו כ-15-12 דקות, עד שהעוגיות מזהיבות קלות בשוליים. צננו לחלוטין לפני הגשה.
כמות: כ-15-18 עוגיות.

ערכים תזונתיים ליחידה

- קלוריות: 120-130
- חלבון: 3-4 גרם
- פחמימות: 8-10 גרם
- שומן: 8-9 גרם

טיפ הורמונלי 🌟

קוקוס הוא מזון על לאיזון הורמונלי! הוא עשיר בטריגליצרידים בינוניים (MCTs) המספקים אנרגיה זמינה, תומכים בבריאות בלוטת התריס ומסייעים בוויסות רמות סוכר בדם. הסיבים התזונתיים שבקוקוס תורמים לתחושת שובע ומסייעים בבריאות מערכת העיכול. השוקולד המריר מוסיף נוגדי חמצון ומגנזיום, חיוניים להפחתת מתח ושיפור מצב הרוח, במיוחד כחלק מתזונה מאזנת לשחלות פוליציסטיות. בחירה בשוקולד מריר איכותי (מעל 70% קקאו) מפחיתה צריכת סוכר לא רצוי.



עוגיות טחינה וסילאן טבעי

מתוקות, מזינות ותורמות לאיזון הורמונלי!

מרכיבים

- 1/2 כוס טחינה גולמית איכותית
- 1/4 כוס סילאן טבעי (ללא תוספת סוכר)
- 1 כוס קמח שקדים
- 1 ביצה גדולה
- 1/2 כפית אבקת אפייה
- 1/4 כפית מלח
- 1/2 כפית תמצית וניל איכותית
- 2 כפות שומשום לקישוט (אופציונלי)

אופן הכנה

1. חממו תנור ל-170 מעלות צלזיוס ורפדו תבנית אפייה בנייר אפייה.
2. בקערה גדולה, ערבבו יחד את הטחינה, הסילאן, הביצה ותמצית הווניל עד לקבלת תערובת אחידה וחלקה.
3. הוסיפו את קמח השקדים, אבקת האפייה והמלח. ערבבו היטב עד לקבלת בצק אחיד ונוח לעבודה.
4. צרו כדורים קטנים מהבצק (בגודל כף), שטחו אותם קלות בעזרת כף יד או מזלג. אם רוצים, פזרו מעט שומשום מעל כל עוגייה.
5. הניחו את העוגיות על תבנית האפייה במרווחים.

זמן אפייה וכמות

אפו כ-10-12 דקות, עד שהעוגיות מזהיבות קלות בשוליים ומתייצבות. הן יתקשו מעט לאחר הקירור. צננו לחלוטין לפני הגשה.
כמות: כ-12-15 עוגיות.

ערכים תזונתיים ליחידה

- קלוריות: 120-130
- חלבון: 4-5 גרם
- פחמימות: 8-10 גרם
- שומן: 8-9 גרם

טיפ הורמונלי 🌟

הטחינה, העשויה משומשום מלא, היא מקור עשיר לליגננים, פיטואסטרונגנים טבעיים שיכולים לסייע בוויסות רמות הורמונים בגוף, וכן לסידן ומגנזיום התומכים בבריאות העצם והפחתת תסמיני קדם וסת. סילאן טבעי מספק מתיקות בריאה עם אינדקס גליקמי נמוך יותר בהשוואה לסוכר רגיל, ובכך תורם לשמירה על רמות סוכר יציבות בדם - היבט קריטי לאיזון הורמונלי, במיוחד עבור נשים עם שחלות פוליציסטיות (PCOS).



עוגות נשיות ומאזנות



עוגת שקדים ולימון

עוגה רכה, לחה ומרעננת שתתמוך באיזון ההורמונלי שלך.

1

מרכיבים

- 1.5 כוסות קמח שקדים
- 1/2 כוס קמח כוסמין מלא
- 1 כפית אבקת אפייה
- 1/2 כפית סודה לשתייה
- קורט מלח
- 3 ביצים גדולות
- 1/2 כוס שמן קוקוס מומס
- 1/2 כוס מייפל טהור / סילאן טבעי
- 1/4 כוס מיץ לימון סחוט טרי
- 1 כף גרידת לימון
- 1 כפית תמצית וניל איכותית
- לקישוט (אופציונלי): מעט אבקת סוכר/גרידת לימון

2

אופן הכנה

1. חממו תנור ל-170 מעלות צלזיוס ורפדו תבנית אפייה עגולה (קוטר 20 ס"מ) בנייר אפייה.
2. בקערה גדולה, ערבבו יחד את קמח השקדים, קמח הכוסמין, אבקת האפייה, הסודה לשתייה והמלח.
3. בקערה נפרדת, טרפו את הביצים עם שמן הקוקוס, מייפל/סילאן, מיץ לימון, גרידת לימון ותמצית וניל עד לקבלת תערובת אחידה.
4. הוסיפו בהדרגה את התערובת הרטובה ליבשה וערבבו בעדינות עד שהכל מתאחד לבלילה חלקה. אל תערבבו יתר על המידה.
5. שפכו את הבלילה לתבנית האפייה המוכנה.

3

זמן אפייה וכמות

אפו כ-35-45 דקות, או עד שקיסם הננעץ במרכז העוגה יוצא נקי. צננו לחלוטין לפני חילוף מהתבנית והגשה.
כמות: 8-10 מנות.

ערכים תזונתיים למנה

- קלוריות: 280-320
- חלבון: 8-10 גרם
- פחמימות: 20-25 גרם
- שומן: 18-22 גרם

4

טיפ הורמונלי 🌟

עוגת השקדים והלימון היא בחירה מצוינת לאיזון ההורמונלי. קמח השקדים מספק שומנים בריאים וחלבון המסייעים בשמירה על רמות סוכר יציבות בדם, מה שקריטי במיוחד לנשים עם תסמונת השחלות הפוליציסטיות (PCOS). קמח כוסמין מלא מוסיף סיבים תזונתיים התומכים בבריאות מערכת העיכול ובסילוק עודפי הורמונים מהגוף. הלימון עשיר בוויטמין C ונוגדי חמצון, התורמים להפחתת דלקתיות ותומכים בתהליכי ניקוי רעלים. שמן קוקוס מספק אנרגיה זמינה ושומנים איכותיים לבריאות הורמונלית מיטבית.



עוגת שוקולד מריר

עוגה עשירה ומפנקת, מושלמת לאיזון הורמונלי ופינוק בריא.

מרכיבים

- 200 גרם שוקולד מריר איכותי (70% ומעלה)
- 1/2 כוס שמן קוקוס מומס / חמאה
- 4 ביצים גדולות
- 1/2 כוס מייפל טהור / סילאן טבעי (או תחליף סוכר כמו אריתריטול)
- 1 כוס קמח שקדים
- 1/4 כוס קקאו איכותי
- 1 כפית אבקת אפייה
- 1/2 כפית סודה לשתייה
- קורט מלח
- 1 כפית תמצית וניל איכותית
- 1/2 כוס מים רותחים (או קפה חם)

אופן הכנה

1. חממו תנור ל-170 מעלות צלזיוס ורפדו תבנית אפייה עגולה (קוטר 22 ס"מ) בנייר אפייה.
2. המסה: המיסו את השוקולד המריר עם שמן הקוקוס (או החמאה) בבן מארי או במיקרוגל, וערבבו עד לקבלת תערובת חלקה. צננו מעט.
3. בקערה גדולה, טרפו את הביצים עם המייפל/סילאן/תחליף סוכר ותמצית הווניל עד לקבלת תערובת תפוחה ובהירה.
4. הוסיפו את תערובת השוקולד המומס לקערת הביצים וערבבו בעדינות.
5. בקערה נפרדת, ערבבו את קמח השקדים, הקקאו, אבקת האפייה, הסודה לשתייה והמלח.
6. הוסיפו בהדרגה את התערובת היבשה לבלילה הרטובה. ערבבו בעדינות עד לאיחוד.
7. שפכו פנימה את המים הרותחים (או הקפה) וערבבו רק עד שהבלילה אחידה. אל תערבבו יתר על המידה.
8. צקו את הבלילה לתבנית המוכנה.

זמן אפייה וכמות

אפו כ-30-40 דקות, או עד שקיסם הננעץ במרכז העוגה יוצא עם פירורים לחים. חשוב לא לייבש את העוגה. צננו לחלוטין לפני חילוך מהתבנית והגשה. כמות: 10-12 מנות.

ערכים תזונתיים למנה

- קלוריות: 290-340
- חלבון: 11-9 גרם
- פחמימות: 20-25 גרם
- שומן: 20-25 גרם

טיפ הורמונלי 🌟

עוגת שוקולד מריר זו היא מנחמת ובריאה כאחד, ותומכת באיזון הורמונלי. השוקולד המריר, העשיר במגנזיום ובנוגדי חמצון רבי עוצמה, מסייע בהפחתת דלקתיות ומתח, וכן יכול להקל על תסמיני תסמונת קדם וסתית (PMS). קמח השקדים והביצים מספקים חלבון איכותי ושומנים בריאים התורמים לשובע ומייצבים את רמות הסוכר בדם, מה שקריטי לאיזון הורמונלי, במיוחד לנשים עם שחלות פוליציסטיות (PCOS). שימוש במייפל/סילאן טבעי או תחליף סוכר מבטיח מתיקות ללא קפיצות סוכר חדות.



עוגת גזר טבעית

עוגה ביתית, מזינה ועשירה בטעמים, לתמיכה באורח חיים בריא.

מרכיבים

- 2 כוסות קמח כוסמין מלא
- 1 כפית אבקת אפייה
- 1 כפית סודה לשתיה
- 1 כפית קינמון טחון
- 1/2 כפית ג'ינג'ר טחון
- קורט מלח
- 3 ביצים גדולות
- 1/2 כוס שמן קוקוס מומס
- 1/2 כוס מייפל טהור / סילאן טבעי
- 1 כפית תמצית וניל איכותית
- 2 כוסות גזר מגורד דק
- 1/2 כוס אגוזי מלך קצוצים (אופציונלי)

אופן הכנה

1. חממו תנור ל-170 מעלות צלזיוס ורפדו תבנית אפייה עגולה (קוטר 24 ס"מ) בנייר אפייה.
2. בקערה גדולה, ערבבו יחד את קמח הכוסמין, אבקת האפייה, הסודה לשתיה, הקינמון, הג'ינג'ר והמלח.
3. בקערה נפרדת, טרפו את הביצים עם שמן הקוקוס, מייפל/סילאן ותמצית הווניל עד לקבלת תערובת אחידה.
4. הוסיפו את הגזר המגורד (ואגוזי המלך אם משתמשים) לתערובת הרטובה וערבבו היטב.
5. הוסיפו בהדרגה את התערובת היבשה לרטובה וערבבו בעדינות עד שהכל מתאחד לבלילה חלקה. אל תערבבו יתר על המידה.
6. צקו את הבלילה לתבנית המוכנה.

זמן אפייה וכמות

אפו כ-40-50 דקות, או עד שקיסם הננעץ במרכז העוגה יוצא נקי. צננו לחלוטין לפני חילוך מהתבנית והגשה.
כמות: 10-12 מנות.

ערכים תזונתיים למנה

- קלוריות: 250-290
- חלבון: 6-8 גרם
- פחמימות: 28-32 גרם
- שומן: 15-18 גרם

טיפ הורמונלי 🌟

עוגת גזר זו תומכת באיזון הורמונלי בזכות רכיביה המזינים. הגזר עשיר בבטא-קרוטן, נוגד חמצון חשוב שהגוף ממיר לוויטמין A, החיוני לבריאות העור, הראייה ולתפקוד תקין של בלוטת התריס. קמח כוסמין מלא מספק פחמימות מורכבות וסיבים תזונתיים, המסייעים בשמירה על רמות סוכר יציבות בדם ובסילוק עודפי הורמונים. הקינמון ידוע בתכונותיו כמסייע בוויסות סוכר, ושמן הקוקוס מספק שומנים בריאים התומכים בייצור הורמונים. האגוזים מוסיפים אומגה 3 וחלבון, התורמים להפחתת דלקתיות וליציבות אנרגטית.



עוגת תפוחים וקינמון

עוגה מחממת לב, עשירה בסיבים תזונתיים וטעמים נפלאים, התומכת באיזון הורמונלי.

מרכיבים

- 2 תפוחים גדולים (גרני סמית'/פינק ליידי), קלופים וקוביות
- 1.5 כוסות קמח כוסמין מלא
- 1 כפית אבקת אפייה
- 1/2 כפית סודה לשתייה
- 1.5 כפיות קינמון טחון
- קורט אגוז מוסקט טחון
- קורט מלח
- 3 ביצים גדולות
- 1/2 כוס שמן קוקוס מומס
- 1/2 כוס רסק תפוחים טבעי ללא סוכר
- 1/4 כוס מייפל טהור / סילאן טבעי
- 1 כפית תמצית וניל איכותית
- 1/4 כוס חלב צמחי (שקדים/סויה)

אופן הכנה

1. חממו תנור ל-170°C ורפדו תבנית אפייה עגולה (קוטר 22 ס"מ) בנייר אפייה.
2. בקערה גדולה, ערבבו יחד קמח כוסמין, אבקת אפייה, סודה לשתייה, קינמון, אגוז מוסקט ומלח.
3. בקערה נפרדת, טרפו ביצים עם שמן קוקוס, רסק תפוחים, מייפל/סילאן ותמצית וניל לתערובת אחידה.
4. הוסיפו את התערובת הרטובה בהדרגה ליבשה וערבבו בעדינות עד לאיחוד.
5. קפלו פנימה בעדינות את קוביות התפוחים.
6. שפכו את הבלילה לתבנית המוכנה.

זמן אפייה וכמות

אפו כ-45-55 דקות, או עד שקיסם הננעץ במרכז העוגה יוצא נקי. צננו לחלוטין לפני חילוך מהתבנית והגשה.
כמות: 10-12 מנות.

ערכים תזונתיים למנה

- קלוריות: 260-300
- חלבון: 6-8 גרם
- פחמימות: 30-35 גרם
- שומן: 14-17 גרם

טיפ הורמונלי

עוגת תפוחים וקינמון זו עשירה בסיבים תזונתיים, שמקורם בתפוחים ובקמח הכוסמין המלא. סיבים חיוניים לבריאות מערכת העיכול וסילוק עודפי אסטרוגן מהגוף, מה שתורם לאיזון הורמונלי. הקינמון ידוע ביכולתו לסייע בוויסות רמות הסוכר בדם, מה שחשוב במיוחד לנשים עם תסמונת השחלות הפוליציסטיות (PCOS) או אלו המעוניינות לשמור על יציבות אנרגטית. רסק התפוחים ושמן הקוקוס מספקים לחות ושומנים בריאים, התומכים בייצור הורמונים תקין ומעניקים תחושת שובע מתמשכת.



עוגת טחינה ודבש טבעי

עוגה מזינה וטעימה, משלבת טעמים עשירים עם רכיבים התומכים באיזון הורמונלי.

מרכיבים

- 1/2 כוס טחינה גולמית איכותית
- 1/2 כוס דבש טבעי / מייפל טהור
- 3 ביצים גדולות
- 1.5 כוסות קמח כוסמין מלא
- 1 כפית אבקת אפייה
- 1/2 כפית סודה לשתייה
- 1/2 כפית קינמון טחון
- קורט מלח
- 1/2 כוס מים חמים / חלב צמחי
- 1 כפית תמצית וניל איכותית
- 1/4 כוס אגוזים קצוצים (אופציונלי)

אופן הכנה

1. חממו תנור ל-170°C ורפדו תבנית אפייה עגולה (קוטר 22 ס"מ) בנייר אפייה.
2. בקערה גדולה, טרפו את הביצים עם הדבש/מייפל, הטחינה ותמצית הווניל עד לקבלת תערובת אחידה.
3. בקערה נפרדת, ערבבו את קמח הכוסמין, אבקת האפייה, הסודה לשתייה, הקינמון והמלח.
4. הוסיפו בהדרגה את התערובת היבשה לבלילה הרטובה. ערבבו בעדינות עד לאיחוד.
5. שפכו פנימה את המים החמים/חלב צמחי וערבבו רק עד שהבלילה אחידה. אם משתמשים באגוזים, קפלו אותם פנימה עכשיו.
6. צקו את הבלילה לתבנית המוכנה.

זמן אפייה וכמות

אפו כ-30-40 דקות, או עד שקיסם הננעץ במרכז העוגה יוצא נקי. צננו לחלוטין לפני חילוץ מהתבנית והגשה.
כמות: 10-12 מנות.

ערכים תזונתיים למנה

- קלוריות: 280-330
- חלבון: 8-10 גרם
- פחמימות: 30-35 גרם
- שומן: 15-20 גרם

🌟 טיפ הורמונלי

עוגת טחינה ודבש טבעי זו מספקת רכיבים חשובים לאיזון הורמונלי. הטחינה, העשויה משומשום מלא, עשירה בסידן, מגנזיום, ברזל ושומנים בריאים (בעיקר אומגה 6), התומכים בבריאות העצם, בייצור הורמונים ובשמירה על אנרגיה יציבה. הדבש הטבעי (במתינות) מספק מתיקות יחד עם נוגדי חמצון, ומפחית את הצורך בסוכרים מעובדים הגורמים לקפיצות סוכר. קמח הכוסמין המלא מספק סיבים תזונתיים ופחמימות מורכבות, החיוניים לשמירה על רמות סוכר יציבות בדם וסילוק רעלים ועודפי הורמונים מהגוף. הקינמון מוסיף תמיכה בוויסות רמות הסוכר.



עוגת קוקוס־וניל עדינה

עוגה ריחנית ועשירה בטעמים טרופיים, מזינה ותומכת באיזון הורמונלי.

מרכיבים

- 1.5 כוסות קמח כוסמין מלא
- 1/2 כוס קמח קוקוס
- 1 כפית אבקת אפייה
- 1/2 כפית סודה לשתייה
- קורט מלח
- 1/2 כוס שמן קוקוס מומס
- 1/2 כוס חלב קוקוס (לא לייט)
- 1/4 כוס מייפל טהור / סילאן טבעי
- 3 ביצים גדולות
- 2 כפיות תמצית וניל איכותית
- 1/2 כוס שבבי קוקוס יבשים (לא ממותקים)

אופן הכנה

1. חממו תנור ל-170°C ורפדו תבנית אפייה עגולה (קוטר 22 ס"מ) בנייר אפייה.
2. בקערה גדולה, ערבבו יחד קמח כוסמין, קמח קוקוס, אבקת אפייה, סודה לשתייה ומלח.
3. בקערה נפרדת, טרפו ביצים עם שמן קוקוס מומס, חלב קוקוס, מייפל/סילאן ותמצית וניל עד לקבלת תערובת אחידה.
4. הוסיפו את התערובת הרטובה בהדרגה ליבשה וערבבו בעדינות רק עד לאיחוד. אל תערבבו יתר על המידה.
5. קפלו פנימה את שבבי הקוקוס היבשים.
6. צקו את הבלילה לתבנית המוכנה.

זמן אפייה וכמות

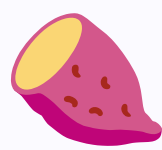
אפו כ-35-45 דקות, או עד שקיסם הננעץ במרכז העוגה יוצא נקי. צננו לחלוטין לפני חילוץ מהתבנית והגשה.
כמות: 10-12 מנות.

ערכים תזונתיים למנה

- קלוריות: 270-320
- חלבון: 7-9 גרם
- פחמימות: 25-30 גרם
- שומן: 18-22 גרם

🌟 טיפ הורמונלי

עוגת קוקוס־וניל זו מציעה יתרונות תזונתיים לאיזון הורמונלי. קמח הקוקוס ושבבי הקוקוס עשירים בסיבים תזונתיים, התומכים בבריאות מערכת העיכול ומסייעים בסילוק עודפי אסטרוגן מהגוף. שמן הקוקוס הוא מקור מצוין לשומנים רוויים בינוניים (MCTs), המספקים אנרגיה מהירה ותומכים בתפקוד בלוטת התריס. הביצים מספקות חלבון איכותי וחומרים מזינים כמו כולין, החיוני לבריאות הכבד וחילוף החומרים של הורמונים. השימוש במייפל/סילאן מונע קפיצות סוכר ומסייע בשמירה על יציבות אנרגטית, החשובה לאיזון הורמונלי כללי.



עוגת בטטה מתובלת

עוגה מנחמת ועשירה בטעמים, מלאה בבטא-קרוטן וסיבים תזונתיים לאיזון הורמונלי.

מרכיבים

- 1 בטטה בינונית (כ-300 גרם), מבושלת ומעוכה למחית
- 1.5 כוסות קמח כוסמין מלא
- 1 כפית אבקת אפייה
- 1/2 כפית סודה לשתייה
- 1 כפית קינמון טחון
- 1/2 כפית ג'ינג'ר טחון
- קורט ציפורן טחון
- קורט מלח
- 3 ביצים גדולות
- 1/2 כוס שמן קוקוס מומס
- 1/2 כוס סילאן טבעי / מייפל טהור
- 1/4 כוס חלב צמחי (שקדים/שיבולת שועל)
- 1 כפית תמצית וניל איכותית
- אופציונלי: 1/4 כוס אגוזי פקאן קצוצים

אופן הכנה

1. חממו תנור ל-170°C ורפדו תבנית אפייה עגולה (קוטר 22 ס"מ) בנייר אפייה.
2. בקערה גדולה, ערבבו יחד קמח כוסמין, אבקת אפייה, סודה לשתייה, קינמון, ג'ינג'ר, ציפורן ומלח.
3. בקערה נפרדת, טרפו ביצים עם שמן קוקוס, סילאן/מייפל, חלב צמחי ותמצית וניל עד לקבלת תערובת אחידה.
4. הוסיפו את מחית הבטטה לתערובת הרטובה וערבבו היטב.
5. הוסיפו את התערובת הרטובה בהדרגה ליבשה וערבבו בעדינות רק עד לאיחוד. אל תערבבו יתר על המידה.
6. קפלו פנימה את אגוזי הפקאן (אם משתמשים).
7. צקו את הבלילה לתבנית המוכנה.

זמן אפייה וכמות

אפו כ-40-50 דקות, או עד שקיסם הננעץ במרכז העוגה יוצא נקי. צננו לחלוטין לפני חילוך מהתבנית והגשה. כמות: 10-12 מנות.

ערכים תזונתיים למנה

- קלוריות: 250-290
- חלבון: 5-7 גרם
- פחמימות: 32-38 גרם
- שומן: 12-15 גרם

טיפ הורמונלי 🌟

הבטטה בעוגה זו היא מקור נהדר לבטא-קרוטן, אשר הגוף ממיר לוויטמין A. ויטמין A חיוני לבריאות העור, הראייה ולתפקוד תקין של בלוטת התריס, הממלאת תפקיד מרכזי באיזון הורמונלי. קמח הכוסמין המלא מספק פחמימות מורכבות וסיבים תזונתיים, התורמים לשמירה על רמות סוכר יציבות בדם ומסייעים בסילוק רעלים ועודפי הורמונים. הקינמון והג'ינג'ר, הידועים בתכונותיהם האנטי-דלקתיות, מסייעים בוויסות רמות הסוכר בדם ובתמיכה במערכת החיסון, החשובים לאיזון הורמונלי כללי.



עוגת אגוזים וקינמון חמה

עוגה קלאסית בגרסה מזינה, משלבת טעמים עשירים ורכיבים תומכים באיזון הורמונלי.

מרכיבים

- 1.5 כוסות קמח כוסמין מלא
- 1 כוס אגוזי מלך קצוצים גס
- 1 כפית אבקת אפייה
- 1/2 כפית סודה לשתייה
- 2 כפיות קינמון טחון
- קורט מלח
- 3 ביצים גדולות
- 1/2 כוס שמן זית עדין / שמן קוקוס מומס
- 1/2 כוס מייפל טהור / דבש טבעי
- 1/2 כוס חלב צמחי (שקדים/שיבולת שועל)
- 1 כפית תמצית וניל איכותית

אופן הכנה

1. חממו תנור ל-170°C ורפדו תבנית אפייה עגולה (קוטר 22 ס"מ) בנייר אפייה.
2. בקערה גדולה, ערבבו יחד קמח כוסמין, 3/4 כוס אגוזי מלך, אבקת אפייה, סודה לשתייה, קינמון ומלח.
3. בקערה נפרדת, טרפו ביצים עם שמן, מייפל/דבש, חלב צמחי ותמצית וניל עד לקבלת תערובת אחידה.
4. הוסיפו את התערובת הרטובה בהדרגה ליבשה וערבבו בעדינות רק עד לאיחוד. אל תערבבו יתר על המידה.
5. צקו את הבלילה לתבנית המוכנה. פזרו מעל את שארית אגוזי המלך (1/4 כוס).

זמן אפייה וכמות

אפו כ-40-50 דקות, או עד שקיסם הננעץ במרכז העוגה יוצא נקי. צננו לחלוטין לפני חילוך מהתבנית והגשה.
כמות: 10-12 מנות.

ערכים תזונתיים למנה

- קלוריות: 300-350
- חלבון: 7-9 גרם
- פחמימות: 28-33 גרם
- שומן: 18-22 גרם

🌟 טיפ הורמונלי

אגוזי המלך בעוגה זו הם מקור מצוין לחומצות שומן אומגה 3 צמחיות, החיוניות לוויסות דלקת ותמיכה בבריאות הורמונלית, במיוחד לנשים עם אנדומטריוזיס או PCOS. הקינמון ידוע ביכולתו לשפר את הרגישות לאינסולין ולייצב את רמות הסוכר בדם, מה שמפחית את העומס ההורמונלי. קמח הכוסמין המלא מספק סיבים תזונתיים התורמים לסילוק עודפי הורמונים מהגוף ושמירה על מערכת עיכול בריאה, בעוד ששמן הזית הבריא תומך בייצור הורמונים תקין ובספיגת ויטמינים מסיסי שומן.



עוגת פיסטוק ושוקולד מפנקת

עוגה עשירה בטעמים, המשלבת את יתרונות הפיסטוק והשוקולד המריר לאנרגיה ותמיכה הורמונלית.

מרכיבים

- 1.5 כוסות קמח כוסמין מלא
- 1/2 כוס פיסטוקים טחונים דק
- 1/4 כוס אבקת קקאו איכותית
- 1 כפית אבקת אפייה
- 1/2 כפית סודה לשתייה
- קורט מלח
- 3 ביצים גדולות
- 1/2 כוס שמן זית עדין / שמן אבוקדו
- 1/2 כוס מייפל טהור / סילאן טבעי
- 1/2 כוס חלב שקדים לא ממותק
- 1 כפית תמצית וניל איכותית
- 1/4 כוס שבבי שוקולד מריר (70% ומעלה)
- 2 כפות פיסטוקים קצוצים לקישוט

אופן הכנה

1. חממו תנור ל-170°C ורפדו תבנית אפייה עגולה (קוטר 22 ס"מ) בנייר אפייה.
2. בקערה גדולה, ערבבו יחד קמח כוסמין, פיסטוקים טחונים, אבקת קקאו, אבקת אפייה, סודה לשתייה ומלח.
3. בקערה נפרדת, טרפו ביצים עם שמן, מייפל/סילאן, חלב שקדים ותמצית וניל עד לקבלת תערובת אחידה.
4. הוסיפו את התערובת הרטובה בהדרגה ליבשה וערבבו בעדינות רק עד לאיחוד. אל תערבבו יתר על המידה.
5. קפלו פנימה את שבבי השוקולד המריר.
6. צקו את הבלילה לתבנית המוכנה ופזרו מעל פיסטוקים קצוצים.

זמן אפייה וכמות

אפו כ-35-45 דקות, או עד שקיסם הננעץ במרכז העוגה יוצא נקי. צננו לחלוטין לפני חילוך מהתבנית והגשה.
כמות: 10-12 מנות.

ערכים תזונתיים למנה

- קלוריות: 280-330
- חלבון: 8-10 גרם
- פחמימות: 28-35 גרם
- שומן: 17-21 גרם

טיפ הורמונלי 🌟

עוגה זו עשירה ברכיבים התומכים באיזון הורמונלי. הפיסטוקים הם מקור מצוין לשומנים בריאים, סיבים תזונתיים וחלבון, התורמים לשובע, ייצוב רמות סוכר בדם וסילוק רעלים. שוקולד מריר (70% קקאו ומעלה) מכיל נוגדי חמצון עוצמתיים ומגנזיום, הידועים כמפחיתים מתח ותומכים בבריאות בלוטת יותרת הכליה, החשובה לייצור הורמונים. קמח הכוסמין המלא מספק פחמימות מורכבות וסיבים, המסייעים בשמירה על רמות סוכר יציבות ובבריאות המעיים, החיונית לאיזון הורמונלי כללי.



מאפינס ובראוניז משמחים





מאפינס שוקולד מריר

מאפינס עשירים וטעימים, המשלבים את יתרונות השוקולד המריר לבריאות הורמונלית ולאנרגיה מתמשכת.

מרכיבים

- 1.5 כוסות קמח כוסמין מלא
- 1/2 כוס אבקת קקאו איכותית
- 1 כפית אבקת אפייה
- 1/2 כפית סודה לשתיה
- קורט מלח
- 1/2 כוס סוכר קוקוס / מייפל טהור
- 2 ביצים גדולות
- 1/2 כוס חלב צמחי (שקדים/שיבולת שועל)
- 1/3 כוס שמן קוקוס מומס / שמן זית עדין
- 1 כפית תמצית וניל איכותית
- 1 כוס שבבי שוקולד מריר (70% ומעלה), פלוס עוד לקישוט

אופן הכנה

1. חממו תנור ל-180°C ורפדו תבנית מאפינס (12 שקעים) במנג'טים.
2. בקערה גדולה, ערבבו יחד קמח כוסמין, אבקת קקאו, אבקת אפייה, סודה לשתיה ומלח.
3. בקערה נפרדת, טרפו יחד סוכר קוקוס/מייפל, ביצים, חלב צמחי, שמן ותמצית וניל עד לקבלת תערובת אחידה.
4. הוסיפו את התערובת הרטובה בהדרגה ליבשה וערבבו בעדינות רק עד לאיחוד. אל תערבבו יתר על המידה.
5. קפלו פנימה את שבבי השוקולד המריר.
6. מלאו את שקעי המאפינס בבלילה ופזרו מעל מעט שבבי שוקולד נוספים.

זמן אפייה וכמות

אפו כ-18-22 דקות, או עד שקיסם הננעץ במרכז המאפינס יוצא נקי. צננו מעט לפני ההגשה.
כמות: 12 מאפינס.

ערכים תזונתיים ליחידה

- קלוריות: 200-240
- חלבון: 4-6 גרם
- פחמימות: 22-28 גרם
- שומן: 10-14 גרם

טיפ הורמונלי 🌟

מאפינס השוקולד המריר הם דרך נהדרת לשלב מזון-על התומך הורמונלית. שוקולד מריר (70% קקאו ומעלה) עשיר במגנזיום ונוגדי חמצון, המסייעים בהפחתת מתח ותמיכה בבלוטות יותרת הכליה, החיוניות לייצור הורמונים מאוזן. הקקאו גם תורם לשחרור אנדורפינים, המשפרים מצב רוח. קמח הכוסמין המלא מספק סיבים תזונתיים חיוניים לשמירה על רמות סוכר יציבות בדם ולסילוק עודפי הורמונים מהגוף, בעוד שסוכר הקוקוס או המייפל מונעים קפיצות חדות ברמות הסוכר. שמן הקוקוס או שמן הזית העדין מספקים שומנים בריאים התומכים בבניית הורמונים.



מאפינס תפוחים ואגוזים

מאפינס עסיסיים ומלאי טעם, המשלבים פירות ואגוזים לתמיכה באנרגיה ואיזון הורמונלי.

מרכיבים

- 1.5 כוסות קמח כוסמין מלא
- 1 כוס אגוזי מלך קצוצים
- 1 תפוח גרנד סמית' גדול, מגורר
- 1 כפית אבקת אפייה
- 1/2 כפית סודה לשתייה
- 1 כפית קינמון טחון
- קורט מלח
- 2 ביצים גדולות
- 1/2 כוס שמן קוקוס מומס / שמן זית עדין
- 1/2 כוס מייפל טהור / דבש טבעי
- 1/4 כוס חלב צמחי (שקדים/שיבולת שועל)
- 1 כפית תמצית וניל איכותית

אופן הכנה

1. חממו תנור ל-180°C ורפדו תבנית מאפינס (12 שקעים) במנג'טים.
2. בקערה גדולה, ערבבו יחד קמח כוסמין, אגוזי מלך, אבקת אפייה, סודה לשתייה, קינמון ומלח.
3. בקערה נפרדת, טרפו ביצים עם שמן, מייפל/דבש, חלב צמחי ותמצית וניל עד לקבלת תערובת אחידה.
4. הוסיפו את התערובת הרטובה בהדרגה ליבשה וערבבו בעדינות רק עד לאיחוד. אל תערבבו יתר על המידה.
5. קפלו פנימה את התפוח המגורר.
6. מלאו את שקעי המאפינס בבלילה.

זמן אפייה וכמות

אפו כ-20-25 דקות, או עד שקיסם הננעץ במרכז המאפינס יוצא נקי. צננו מעט לפני ההגשה.
כמות: 12 מאפינס.

ערכים תזונתיים ליחידה

- קלוריות: 190-230
- חלבון: 4-5 גרם
- פחמימות: 22-26 גרם
- שומן: 9-12 גרם

טיפ הורמונלי 🌟

מאפינס תפוחים ואגוזים אלה מציעים שילוב עוצמתי של רכיבים תומכים הורמונלית. התפוחים מספקים סיבים פקטין המסייעים בסילוק עודפי אסטרוגן מהגוף ובשמירה על בריאות המעיים. אגוזי המלך עשירים בחומצות שומן אומגה 3 צמחיות, החיוניות להפחתת דלקות ולתמיכה בבריאות מוחית והורמונלית. הקינמון ידוע ביכולתו לייצב את רמות הסוכר בדם ולשפר את הרגישות לאינסולין, ובכך למנוע קפיצות הורמונליות. קמח הכוסמין המלא תורם פחמימות מורכבות וסיבים, המאזנים את רמות האנרגיה ותורמים למערכת עיכול בריאה, בעוד ששמן הקוקוס או שמן הזית מספקים שומנים בריאים הדרושים לייצור הורמונים תקין.



מאפינס גזר וקוקוס

מאפינס בריאים וטעימים, המשלבים את מתיקות הגזר וטעם הקוקוס לתמיכה באנרגיה ואיזון הורמונלי.

מרכיבים

- 1.5 כוסות קמח כוסמין מלא
- 1 כוס גזר מגורר דק
- 1/2 כוס קוקוס טחון
- 1/2 כוס סוכר קוקוס / מייפל טהור
- 1 כפית קינמון טחון
- 1 כפית אבקת אפייה
- 1/2 כפית סודה לשתייה
- קורט מלח
- 2 ביצים גדולות
- 1/2 כוס שמן קוקוס מומס / שמן זית עדין
- 1/4 כוס חלב צמחי (שקדים/שיבולת שועל)
- 1 כפית תמצית וניל איכותית

אופן הכנה

1. חממו תנור ל-180°C ורפדו תבנית מאפינס (12 שקעים) במנג'טים.
2. בקערה גדולה, ערבבו יחד קמח כוסמין, קוקוס טחון, סוכר קוקוס/מייפל, קינמון, אבקת אפייה, סודה לשתייה ומלח.
3. בקערה נפרדת, טרפו ביצים, שמן, חלב צמחי ותמצית וניל עד לקבלת תערובת אחידה.
4. הוסיפו את התערובת הרטובה בהדרגה ליבשה וערבבו בעדינות רק עד לאיחוד.
5. קפלו פנימה את הגזר המגורר.
6. מלאו את שקעי המאפינס בבלילה.

זמן אפייה וכמות

אפו כ-20-25 דקות, או עד שקיסם הננעץ במרכז המאפינס יוצא נקי. צננו מעט לפני ההגשה.
כמות: 12 מאפינס.

ערכים תזונתיים ליחידה

- קלוריות: 180-220
- חלבון: 3-5 גרם
- פחמימות: 20-25 גרם
- שומן: 9-13 גרם

טיפ הורמונלי 🌟

מאפינס גזר וקוקוס אלו עשירים ברכיבים תומכים הורמונלית. הגזר הוא מקור מצוין לבטא-קרוטן, שהופך בגוף לווטמין A, החיוני לבריאות בלוטת התריס ולתמיכה בתהליכי ניקוי רעלים בכבד. סיבי הגזר מסייעים גם בסילוק עודפי אסטרוגן. הקוקוס מספק שומנים רוויים בריאים (MCTs) המסייעים בייצור אנרגיה ובתפקוד הורמונלי תקין. הקינמון תורם לייצוב רמות הסוכר בדם ומשפר רגישות לאינסולין, ובכך מונע קפיצות הורמונליות. קמח הכוסמין המלא מוסיף סיבים תזונתיים ופחמימות מורכבות לשמירה על רמות סוכר יציבות ובריאות מערכת העיכול.



מאפינס בננה וקקאו

מאפינס עשירים בלחות וטעם, משלבים את מתיקות הבננה עם עומק הקקאו, לאנרגיה ותמיכה הורמונלית.

מרכיבים

- 1.5 כוסות קמח כוסמין מלא
- 2 בננות בשלות מעוכות
- 1/2 כוס אבקת קקאו איכותית
- 1/2 כוס סוכר קוקוס / מייפל טהור
- 2 ביצים גדולות
- 1/3 כוס שמן קוקוס מומס / שמן זית עדין
- 1/4 כוס חלב צמחי (שקדים/שיבולת שועל)
- 1 כפית תמצית וניל איכותית
- 1 כפית אבקת אפייה
- 1/2 כפית סודה לשתייה
- קורט מלח
- 1/2 כוס שבבי שוקולד מריר (70% ומעלה), פלוס עוד לקישוט

אופן הכנה

1. חממו תנור ל-180°C ורפדו תבנית מאפינס (12 שקעים) במנג'טים.
2. בקערה גדולה, ערבבו יחד קמח כוסמין, אבקת קקאו, אבקת אפייה, סודה לשתייה ומלח.
3. בקערה נפרדת, טרפו בננות מעוכות, סוכר קוקוס/מייפל, ביצים, שמן, חלב צמחי ותמצית וניל עד לקבלת תערובת אחידה.
4. הוסיפו את התערובת הרטובה בהדרגה ליבשה וערבבו בעדינות רק עד לאיחוד. אל תערבבו יתר על המידה.
5. קפלו פנימה את שבבי השוקולד המריר.
6. מלאו את שקעי המאפינס בבליילה ופזרו מעל מעט שבבי שוקולד נוספים.

זמן אפייה וכמות

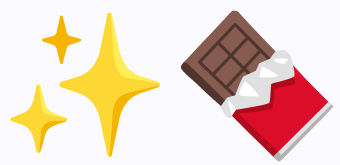
אפו כ-20-25 דקות, או עד שקיסם הננעץ במרכז המאפינס יוצא נקי. צננו מעט לפני ההגשה.
כמות: 12 מאפינס.

ערכים תזונתיים ליחידה

- קלוריות: 210-250
- חלבון: 4-6 גרם
- פחמימות: 25-30 גרם
- שומן: 10-15 גרם

טיפ הורמונלי 🌟

מאפינס בננה וקקאו אלו הם מעדן התומך באיזון הורמונלי. בננות עשירות באשלגן וויטמין B6, החשובים לייצור נורוטרנסמיטרים כמו סרוטונין, התורם למצב רוח רגוע. הקקאו האיכותי הוא מקור מצוין למגנזיום, המרפה שרירים ומפחית מתח, וכן נוגדי חמצון רבי עוצמה המגנים על תאים. שילוב זה של בננות וקקאו תורם להפחתת תסמיני קדם וסת (PMS) ותמיכה בבריאות כללית. קמח הכוסמין המלא מספק פחמימות מורכבות המבטיחות שחרור סוכר הדרגתי, ושמן הקוקוס/זית מספק שומנים בריאים חיוניים לבניית הורמונים.



בראוניז בריאים

בראוניז עשירים, נטולי גלוטן וסוכר מעובד, המשלבים רכיבים תזונתיים עשירים לתמיכה באנרגיה ובאיזון הורמונלי.

מרכיבים

- 1 בטטה בינונית (כ-200 גרם), מבושלת ומעוכה למחית
- 1/2 כוס קמח שקדים
- 1/4 כוס קקאו איכותי
- 1/2 כוס מייפל טהור / סירופ אנבה
- 2 ביצים גדולות
- 1/4 כוס שמן קוקוס מומס / שמן זית עדין
- 1 כפית תמצית וניל איכותית
- 1 כפית אבקת אפייה
- 1/2 כפית סודה לשתייה
- קורט מלח
- 1/2 כוס שבבי שוקולד מריר (70% ומעלה), פלוס עוד לקישוט

אופן הכנה

- חממו תנור ל-175°C ורפדו תבנית אפייה מרובעת (כ-20X20 ס"מ) בנייר אפייה.
- בקערה גדולה, ערבבו יחד את מחית הבטטה, המייפל/סירופ אנבה, הביצים, שמן הקוקוס/זית ותמצית הווניל עד לקבלת תערובת אחידה.
- בקערה נפרדת, ערבבו קמח שקדים, קקאו, אבקת אפייה, סודה לשתייה ומלח.
- הוסיפו את התערובת היבשה בהדרגה אל הרטובה וערבבו בעדינות רק עד לאיחוד. אל תערבבו יתר על המידה.
- קפלו פנימה את שבבי השוקולד המריר.
- שפכו את הבלילה לתבנית והחלקו את פניה. פזרו מעל מעט שבבי שוקולד נוספים לקישוט.

זמן אפייה וכמות

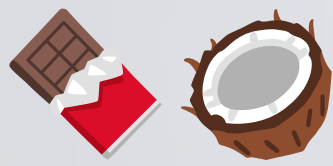
אפו כ-20-25 דקות, או עד שקיסם הננעץ במרכז הבראוניז יוצא עם פיזורים לחים. צננו לחלוטין לפני החיתוך וההגשה. כמות: 9 ריבועי בראוניז.

ערכים תזונתיים ליחידה

- קלוריות: 200-240
- חלבון: 5-7 גרם
- פחמימות: 20-25 גרם
- שומן: 12-16 גרם

טיפ הורמונלי

בראוניז אלו הם מעדן התומך באיזון הורמונלי בזכות רכיבים כמו בטטה וקקאו. הבטטה עשירה בסיבים תזונתיים, החיוניים לשמירה על רמות סוכר יציבות בדם, מניעת עליות חדות ברמות האינסולין ותמיכה בבריאות המעיים, ובכך מסייעת בסילוק עודפי אסטרוגן. קמח השקדים מספק שומנים בריאים וחלבון התורמים לתחושת שובע ומייצבים את רמות הסוכר. הקקאו האיכותי הוא מקור מצוין למגנזיום, מינרל חשוב להפחתת מתח ותמיכה בתפקוד בלוטת יותרת הכליה, וכן לנוגדי חמצון המגנים על תאים. שילוב זה מספק אנרגיה מתמשכת ומפחית את התשוקה למתוק, ובכך תורם לאיזון הורמונלי כללי.



בראוניז קוקוס

בראוניז עשירים בטעם קוקוס, ללא גלוטן וסוכר מעובד, המעניקים אנרגיה ותמיכה הורמונלית.

מרכיבים

- 1/2 כוס קמח קוקוס
- 1/4 כוס קקאו איכותי
- 1 כוס קוקוס מגורר (לא ממותק), פלוס עוד לקישוט
- 1/2 כוס מייפל טהור / סירופ אגבה
- 3 ביצים גדולות
- 1/2 כוס שמן קוקוס מומס
- 1 כפית תמצית וניל איכותית
- 1 כפית אבקת אפייה
- 1/2 כפית סודה לשתייה
- קורט מלח
- 1/4 כוס שבבי שוקולד מריר (70% ומעלה) (אופציונלי)

אופן הכנה

1. חממו תנור ל-175°C ורפדו תבנית אפייה מרובעת (כ-20X20 ס"מ) בנייר אפייה.
2. בקערה גדולה, ערבבו יחד את שמן הקוקוס המומס, המייפל/סירופ אגבה, הביצים ותמצית הווניל עד לקבלת תערובת אחידה.
3. בקערה נפרדת, ערבבו קמח קוקוס, קקאו, קוקוס מגורר, אבקת אפייה, סודה לשתייה ומלח.
4. הוסיפו את התערובת היבשה בהדרגה אל הרטובה וערבבו בעדינות רק עד לאיחוד. אל תערבבו יתר על המידה, קמח קוקוס סופג הרבה נוזלים.
5. קפלו פנימה את שבבי השוקולד המריר (אם משתמשים).
6. שפכו את הבלילה לתבנית והחליקו את פניה. פזרו מעל מעט קוקוס מגורר לקישוט.

זמן אפייה וכמות

אפו כ-25-30 דקות, או עד שקיסם הננעץ במרכז הבראוניז יוצא עם פירורים לחים. צננו לחלוטין לפני החיתוך וההגשה. כמות: 9 ריבועי בראוניז.

ערכים תזונתיים ליחידה

- קלוריות: 220-260
- חלבון: 6-8 גרם
- פחמימות: 18-23 גרם
- שומן: 15-20 גרם

🌟 טיפ הורמונלי

בראוניז הקוקוס הללו הם פינוק תומך הורמונלית! קמח הקוקוס עשיר בסיבים תזונתיים, החיוניים לאיזון רמות הסוכר בדם ולסילוק עודפי אסטרוגן מהגוף, ובכך תורמים לבריאות הכבד והורמונים מאוזנים. שמן הקוקוס מספק טריגליצרידים בעלי שרשרת בינונית (MCTs), המשמשים כמקור אנרגיה זמין וחשובים לייצור הורמונים. הקקאו האיכותי תורם מגנזיום, מינרל מרגיע התומך בבלוטת יותרת הכליה ומסייע בהפחתת מתח. השילוב בין מרכיבים אלו תומך באנרגיה מתמשכת, מפחית דלקות ועוזר לשמור על איזון הורמונלי טבעי.



חטיפי אנרגיה מתוקים ובריאים



חטיפי אנרגיה מתוקים ובריאים

מרכיבים

- 1.5 כוסות שיבולת שועל עבה
- 1/2 כוס גרעיני דלעת
- 1 כוס תמרים מג'הול, ללא גלעין
- 1/4 כוס חמאת שקדים / בוטנים טבעית
- 1/4 כוס מייפל טהור
- 2 כפות שמן קוקוס מומס
- 1 כפית תמצית וניל איכותית
- 1/2 כפית קינמון טחון
- קורט מלח
- **אופציונלי:** 2 כפות זרעי צ'יה / זרעי פשתן טחונים

אופן הכנה

1. רפדו תבנית אפייה מרובעת (כ-20X20 ס"מ) בנייר אפייה.
2. במעבד מזון, טחנו יחד תמרים, חמאת שקדים, מייפל, שמן קוקוס, וניל, קינמון ומלח עד לקבלת מחית אחידה ודביקה.
3. בקערה גדולה, ערבבו שיבולת שועל, גרעיני דלעת וזרעי צ'יה/פשתן (אם משתמשים).
4. הוסיפו את תערובת התמרים למרכיבים היבשים. ערבבו היטב בידיים נקיות או בכף חזקה עד לקבלת מסה אחידה ומגובשת.
5. שטחו את המסה בתבנית באופן אחיד ודחוס היטב.
6. הכניסו למקרר לשעתיים לפחות להתייצבות.
7. חתכו לריבועים או מלבנים והגישו.

כמות ושימור

כמות: כ-12-16 חטיפים, תלוי בגודל החיתוך.
שימור: שמרו בכלי אטום במקרר עד שבוע, או הקפיאו עד חודש.

ערכים תזונתיים ליחידה (מוערך)

- קלוריות: 180-220
- חלבון: 5-7 גרם
- פחמימות: 20-25 גרם
- שומן: 10-14 גרם
- סיבים תזונתיים: 4-6 גרם

טיפ הורמונלי 🌟

חטיפי גרעיני דלעת ושיבולת שועל הם נפלאים לתמיכה הורמונלית! גרעיני דלעת עשירים באבץ ובמגנזיום, חיוניים לבריאות בלוטת התריס ולשמירה על איזון פרוגסטרון. שיבולת השועל מספקת סיבים תזונתיים מסיסים, התומכים בבריאות המעיים ובסילוק יעיל של עודפי אסטרוגן. תמרים, המייפל ושמן הקוקוס מעניקים אנרגיה מתוקה יציבה ללא קפיצות סוכר חדות, ואילו חמאת השקדים מוסיפה חלבון ושומנים בריאים התורמים לשובע ומסייעים בבניית הורמונים. אם בחרתם להוסיף זרעי צ'יה או פשתן טחונים, הוספתם אומגה 3 ופיטואסטרולגנים, התורמים להפחתת דלקות ולאיזון הורמונלי נוסף.



חטיפי שומשום ודבש טבעי

חטיפי אנרגיה ביתיים, עשירים בסיבים תזונתיים, חלבון ושומנים בריאים, לתמיכה באנרגיה מתמשכת ובאיזון הורמונלי טבעי.

מרכיבים

- 1 כוס טחינה גולמית (שומשום מלא)
- 1/2 כוס דבש טבעי / סילאן
- 1/4 כוס שומשום מלא קלוי, פלוס עוד לקישוט
- 1/4 כוס שיבולת שועל עבה (ללא גלוטן)
- קורט מלח
- **אופציונלי:** 2 כפות זרעי צ'יה / זרעי פשתן טחונים

אופן הכנה

1. רפדו תבנית אפייה מרובעת (כ-20X20 ס"מ) בנייר אפייה.
2. בקערה גדולה, ערבבו יחד את הטחינה הגולמית, הדבש/סילאן, שומשום קלוי, שיבולת שועל, ומלח עד לקבלת תערובת אחידה. אם משתמשים, הוסיפו גם את זרעי הצ'יה/פשתן.
3. שפכו את התערובת לתבנית המרופדת ושטחו אותה באופן אחיד. דחסו היטב בעזרת כף או ידיים רטובות.
4. פזרו מעל מעט שומשום נוסף לקישוט.
5. הכניסו למקרר לשעתיים לפחות להתייבבות.
6. חתכו לריבועים או מלבנים והגישו.

כמות ושימור

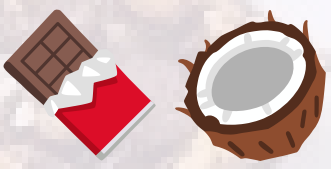
כמות: כ-12-16 חטיפים, תלוי בגודל החיתוך.
שימור: שמרו בכלי אטום במקרר עד שבוע.

ערכים תזונתיים ליחידה (מוערך)

- קלוריות: 160-200
- חלבון: 4-6 גרם
- פחמימות: 15-20 גרם
- שומן: 10-14 גרם
- סיבים תזונתיים: 3-5 גרם

טיפ הורמונלי 🌟

חטיפי שומשום ודבש טבעי הם מעדן אנרגטי נפלא התומך באיזון הורמונלי! השומשום המלא הוא מקור עשיר לליגננים, פיטואסטרוגנים המסייעים בוויסות רמות האסטרוגן בגוף, וכן לאבץ, מינרל חיוני לבריאות בלוטת התריס וייצור פרוגסטרון. הדבש הטבעי מספק פחמימות מורכבות לאנרגיה מתמשכת ומכיל נוגדי חמצון, ללא קפיצות סוכר חדות. שיבולת השועל מוסיפה סיבים תזונתיים מסיסים, התומכים בבריאות מערכת העיכול ובסילוק רעלים ועודפי הורמונים מהגוף. השילוב הזה תורם לשובע, יציבות רמות סוכר בדם, הפחתת דלקות ותמיכה כללית במערכת ההורמונלית.



חטיפי קוקוס ושוקולד מריר

חטיפי אנרגיה עשירים בסיבים תזונתיים, שומנים בריאים ונוגדי חמצון, לתמיכה באנרגיה מתמשכת ואיזון הורמונלי.

מרכיבים

- 1.5 כוסות קוקוס מגורר (לא ממותק), פלוס עוד לקישוט
- 1/2 כוס שיבולת שועל עבה (ללא גלוטן)
- 1/2 כוס שוקולד מריר איכותי קצוץ (70% ומעלה)
- 1 כוס תמרים מג'הול, ללא גלעין ומושרים במים חמים (לרכות, במידת הצורך)
- 1/4 כוס חמאת אגוזים טבעית (שקדים/קשיו/בוטנים)
- 2 כפות שמן קוקוס מומס
- 1 כפית תמצית וניל איכותית
- קורט מלח
- **אופציונלי:** 2 כפות זרעי צ'יה

אופן הכנה

1. רפדו תבנית אפייה מרובעת (כ-20X20 ס"מ) בנייר אפייה.
2. במעבד מזון, טחנו את התמרים, חמאת האגוזים, שמן הקוקוס המומס, תמצית הווניל והמלח עד לקבלת מחית חלקה ודביקה.
3. בקערה גדולה, ערבבו את הקוקוס המגורר, שיבולת השועל, השוקולד המריר הקצוץ (וזרעי הצ'יה, אם משתמשים).
4. הוסיפו את מחית התמרים לתערובת היבשה וערבבו היטב, רצוי בידיים, עד לקבלת מסה אחידה ומגובשת.
5. שטחו את המסה בתבנית המרופדת ודחסו היטב ובאופן אחיד. פזרו מעל מעט קוקוס מגורר נוסף לקישוט ולחיזוק הטעם.
6. הכניסו למקרר למשך 2-3 שעות לפחות להתייצבות, או למקפיא לשעה.
7. חתכו לריבועים או מלבנים והגישו.

כמות ושימור

כמות: כ-12-16 חטיפים, תלוי בגודל החיתוך.
שימור: שמרו בכלי אטום במקרר עד שבוע, או הקפיאו עד חודש.

ערכים תזונתיים ליחידה (מוערך)

- קלוריות: 190-240
- חלבון: 4-6 גרם
- פחמימות: 20-26 גרם
- שומן: 13-17 גרם
- סיבים תזונתיים: 4-6 גרם

טיפ הורמונלי 🌟

חטיפי קוקוס ושוקולד מריר הם דרך נפלאה לפנק את עצמך תוך תמיכה הורמונלית! הקוקוס המגורר ושמן הקוקוס עשירים בשומנים בריאים, במיוחד MCTs, המספקים אנרגיה זמינה ותורמים לייצור הורמונים. השוקולד המריר הוא מקור מצוין למגנזיום, מינרל מרגיע התומך בבלוטת יותרת הכליה ומפחית מתח, וכן לנוגדי חמצון המגנים על תאים. שיבולת השועל והתמרים תורמים סיבים תזונתיים חיוניים לאיזון רמות הסוכר בדם ולסילוק יעיל של עודפי אסטרוגן מהגוף, ובכך מקדמים בריאות כבד אופטימלית ואיזון הורמונלי. השילוב הזה מעניק שובע, יציבות אנרגטית ותמיכה כללית במערכת ההורמונלית.



חטיפי תמרים ואגוזים

חטיפי אנרגיה טבעיים, עשירים בסיבים תזונתיים, שומנים בריאים ומינרלים חיוניים, לתמיכה באנרגיה יציבה ובאיזון הורמונלי.

מרכיבים

- 1 כוס תמרים מג'הול, ללא גלעין
- 1 כוס אגוזים מעורבים (פקאן, שקדים, קשיו), קצוצים גס
- 1/2 כוס שיבולת שועל עבה (ללא גלוטן)
- 1/4 כוס חמאת שקדים / קשיו טבעית
- 2 כפות שמן קוקוס מומס
- 1 כפית תמצית וניל איכותית
- קורט מלח
- **אופציונלי:** 2 כפות זרעי צ'יה / פשתן טחונים

אופן הכנה

1. רפדו תבנית אפייה מרובעת (כ-20X20 ס"מ) בנייר אפייה.
2. במעבד מזון, טחנו יחד את התמרים, חמאת האגוזים, שמן הקוקוס המומס, תמצית הווניל והמלח עד לקבלת מחית חלקה ודביקה.
3. בקערה גדולה, ערבבו את האגוזים הקצוצים, שיבולת השועל (וזרעי הצ'יה/פשתן, אם משתמשים).
4. הוסיפו את מחית התמרים לתערובת היבשה וערבבו היטב, רצוי בידיים נקיות, עד לקבלת מסה אחידה ומגובשת.
5. שטחו את המסה בתבנית המרופדת ודחסו היטב ובאופן אחיד.
6. הכניסו למקרר למשך 2-3 שעות לפחות להתייצבות, או למקפיא לשעה.
7. חתכו לריבועים או מלבנים והגישו.

כמות ושימור

כמות: כ-12-16 חטיפים, תלוי בגודל החיתוך.
שימור: שמרו בכלי אטום במקרר עד שבוע, או הקפיאו עד חודש.

ערכים תזונתיים ליחידה (מוערך)

- קלוריות: 190-230
- חלבון: 5-7 גרם
- פחמימות: 22-28 גרם
- שומן: 12-16 גרם
- סיבים תזונתיים: 4-6 גרם

טיפ הורמונלי 🌟

חטיפי תמרים ואגוזים הם מנשנש מושלם לתמיכה הורמונלית! האגוזים המעורבים עשירים בשומנים בריאים (אומגה 3 ו-6), חלבון וסיבים, המסייעים באיזון רמות הסוכר בדם, מונעים קפיצות אינסולין ותומכים בייצור הורמונים. תמרים מספקים פחמימות מורכבות לאנרגיה מתמשכת וסילוק יעיל של עודפי אסטרוגן מהגוף. שמן הקוקוס מזין את בלוטת התריס, וחמאת האגוזים מוסיפה שובע ותורמת לבניית רקמות והורמונים. השילוב של מינרלים כמו מגנזיום, אבץ וסלניום שנמצאים באגוזים, יחד עם הסיבים של שיבולת השועל, יוצר חטיף המטפח את מערכת העיכול, מפחית דלקות ותומך באיזון הורמונלי כללי.



חטיפי שקדים וקינמון

חטיפי אנרגיה מזינים ועשירים בשומנים בריאים, חלבון וסיבים, לתמיכה באנרגיה יציבה, ויסות סוכר בדם ואיזון הורמונלי.

מרכיבים

- 1 כוס קמח שקדים / שקדים טחונים דק
- 1/2 כוס חמאת שקדים טבעית (100% שקדים)
- 1/4 כוס סירופ מייפל טהור / דבש טבעי
- 2 כפות שמן קוקוס מומס
- 1 כפית קינמון טחון
- 1/2 כפית תמצית וניל איכותית
- קורט מלח
- **אופציונלי:** 1/4 כוס שקדים קצוצים גס, לתוספת מרקם

אופן הכנה

1. רפדו תבנית אפייה מרובעת (כ-20X20 ס"מ) בנייר אפייה.
2. בקערה גדולה, ערבבו יחד את חמאת השקדים, סירופ המייפל/דבש, שמן הקוקוס המומס, תמצית הווניל והמלח עד לקבלת תערובת חלקה ואחידה.
3. הוסיפו את קמח השקדים והקינמון (ואת השקדים הקצוצים, אם משתמשים) וערבבו היטב, רצוי עם הידיים, עד לקבלת מסה אחידה וגמישה.
4. שפכו את המסה לתבנית המרופדת ושטחו אותה באופן אחיד. דחסו היטב בעזרת כף או ידיים רטובות.
5. הכניסו למקרר לשעתיים לפחות להתייצבות, או למקפיא לשעה.
6. חתכו לריבועים או מלבנים והגישו.

כמות ושימור

כמות: כ-12-16 חטיפים, תלוי בגודל החיתוך.
שימור: שמרו בכלי אטום במקרר עד שבוע, או הקפיאו עד חודש.

ערכים תזונתיים ליחידה (מוערך)

- קלוריות: 180-220
- חלבון: 6-8 גרם
- פחמימות: 15-20 גרם
- שומן: 12-16 גרם
- סיבים תזונתיים: 3-5 גרם

טיפ הורמונלי 🌟

חטיפי שקדים וקינמון הם בעלי ברית נהדרים לאיזון הורמונלי! השקדים עשירים בשומנים חד-בלתי רוויים ובחלבון, המסייעים בשמירה על רמות סוכר יציבות בדם ומונעים קפיצות אינסולין שעלולות לשבש את המערכת ההורמונלית. הם גם מקור טוב למגנזיום, מינרל חיוני להפחתת מתח ולתמיכה בבריאות בלוטת יותרת הכליה, וכן לסיבים תזונתיים התורמים לסילוק עודפי אסטרוגן מהגוף. הקינמון ידוע ביכולתו לווסת את רמות הסוכר בדם ולשפר את הרגישות לאינסולין, מה שקריטי לאיזון הורמונלי כללי. שמן הקוקוס מספק אנרגיה זמינה ותומך בתפקוד בלוטת התריס. יחד, הרכיבים הללו יוצרים חטיף מזין, משביע ותומך במערכת האנדוקרינית כולה.



חטיפי שיבולת שועל, טחינה ודבש



חטיפי אנרגיה מזינים, עשירים בסיבים תזונתיים, חומצות שומן חיוניות ומינרלים, לתמיכה באנרגיה מתמשכת ואיזון הורמונלי.

מרכיבים

- 1.5 כוסות שיבולת שועל עבה (ללא גלוטן, אם נדרש)
- 1/2 כוס טחינה גולמית מלאה (100% שומשום)
- 1/4 כוס דבש טהור / סירופ מייפל
- 1/4 כוס שמן קוקוס מומס
- 1 כפית תמצית וניל איכותית
- קורט מלח
- **אופציונלי:** 1/4 כוס שוקולד צ'יפס מריר / אגוזים קצוצים

אופן הכנה

1. רפדו תבנית אפייה מרובעת (כ-20X20 ס"מ) בנייר אפייה.
2. בקערה גדולה, ערבבו יחד את הטחינה, הדבש/סירופ המייפל, שמן הקוקוס המומס, תמצית הווניל והמלח עד לקבלת תערובת חלקה ואחידה.
3. הוסיפו את שיבולת השועל (ואת השוקולד צ'יפס/אגוזים, אם משתמשים) וערבבו היטב, עד לקבלת מסה אחידה ומגובשת.
4. שפכו את המסה לתבנית המרופדת ושטחו אותה באופן אחיד. דחסו היטב בעזרת כף או ידיים רטובות.
5. הכניסו למקרר לשעתיים לפחות להתייצבות, או למקפיא לשעה.
6. חתכו לריבועים או מלבנים והגישו.

כמות ושימור

כמות: כ-12-16 חטיפים, תלוי בגודל החיתוך.
שימור: שמרו בכלי אטום במקרר עד שבוע, או הקפיאו עד חודש.

ערכים תזונתיים ליחידה (מוערך)

- קלוריות: 170-210
- חלבון: 4-6 גרם
- פחמימות: 18-24 גרם
- שומן: 10-14 גרם
- סיבים תזונתיים: 3-5 גרם

טיפ הורמונלי 🌟

חטיפי שיבולת שועל, טחינה ודבש הם שילוב מנצח לתמיכה הורמונלית! שיבולת השועל עשירה בסיבים תזונתיים מסיסים, המסייעים בוויסות רמות הסוכר בדם, מונעים קפיצות אינסולין ותומכים בסילוק יעיל של עודפי אסטרוגן מהגוף, חיוני לבריאות הכבד. הטחינה הגולמית מספקת שומנים בריאים (בעיקר חד-בלתי רוויים), חלבון ומינרלים חשובים כמו סידן, מגנזיום, ברזל ואבץ, כולם קריטיים לייצור הורמונים ולתפקוד מערכת העצבים והחיסון. הדבש, כממתיק טבעי, מעניק אנרגיה זמינה יחד עם נוגדי חמצון. יחד, רכיבים אלו יוצרים חטיף המספק שובע, אנרגיה יציבה, תמיכה תזונתית מקיפה וסיוע משמעותי לאיזון ההורמונלי.

עמוד סיום – המלצות מימה לשילוב הקינוחים בתפריט היומי



- אכולי את הקינוחים מיד אחרי ארוחה מאוזנת (עם חלבון ושומן טוב) – זה מונע קפיצות סוכר.

- הימנעי מקינוחים בשעות מאוחרות של ערב – העדיפי שעות יום.

- שלבי קינוח קטן פעם ביום במקום "התקפי מתוק" – זה יוצר יציבות הורמונלית.

- הקפידו על שתייה מרובה של מים וחליטות עדינות בין הארוחות.

- זכרי: הגוף שלך מגיבה לאהבה – גם בתזונה. 💕

באמהות, באמונה ובאהבה – מימה 🌿 מיילדת ואחות מוסמכת, מלווה נשים בתהליך ריפוי, איזון ופוריות טבעית.