



Love
Yourself
PLUS

חוברת מתכונים
ארוחות קומפאיל



המתכונים בחוברת מלווים תמונות וסרטונים מקוריים מאת חברי המועדון שלנו.

איך אפשר ארוחת קומפליט?

השייק הבסיסי ביותר:

מערבבים מנת קומפליט (כף מדידה מצורפת מלאה עד הסוף) עם 250-350 מ"ל נוזל תלוי במידת הסמיכות שאוהבים.

למשל: חלב כלשהו, עדיפות למשקה צמחי ללא סוכר כמו משקה סויה / שקדים / שיבולת שועל וכו'.

ומנת שומן אחת:

כפית טחינה גולמית / כפית חמאת בוטנים.
מערבבים טוב וזה מוכן.



6 שקדים, 4 חצאי אגוזי מלך, פקאן, חצי אבוקדו,
250-350 מ"ל משקה צמחי ומנת קומפליט **ולבלנדר.**

***אם רוצים לגוון, אפשר להוסיף מנת פרי אחת:**

בננה / תפוח / כוס של פירות קפואים / חצי בננה וחצי תמר וכו'
אפשר להוסיף עלים ירוקים ללא הגבלה והמון המון קרח.

סרטון הדגמה למתכון שכדאי מאוד לראות

אהיה איתו!



מוס לוקואד

טוחנים בבלנדר:

כוס גדולה של חלב סויה

כפית קקאו

כפית זרעי צ'יה

רבע אבוקדו

בננה קפואה

תמר

מנת קומפליט שוקולד

מוזעים לכם ים ומקלטים

צילום: נח כפיר



סילאן פירות יער

שמים בבלנדר:

גביע יוגורט 

כוס פירות יער קפואים 

כפית דבש 

ומנת קומפליט וניל 

מבלנדרים בפולסים במשך דקה וחצי.

כאן הדגמה של מתכון שכדי מאוד לראות

אסלו לקלט עם תפ לאופכים

צילום: ליאת מזרחי



דייסת קומפליט

בקעריית עמוקה שמים:

4 כפות קוואקר דק 

חצי כוס מים רותחים - מכסים ומניחים בצד לכמה דקות.

מוסיפים מנת קומפליט וניל / שוקולד 

רבע כוס חלב / משקה צמחי

מערבבים לקבלת דייסה אחידה.

מעבירים לכלי הגשה יפה ומקשטים מעל לפי הטעם:

    
כפית סירופ מייפל / סילאן / דבש / פירות יער / רבע בונה /

כף אגוזים קצוצים.

אולים לאט האפכה ובהנאה

צילום: בר לוי עדיאל



לייק יווק אל בוקי

מכניסים לבלנדר:

כוס גדולה של חלב סויה

בונה קפואה

כפית אבקת מאצ'ה

2 תמרים

מנת קומפליט וניל

מבלנדרים הכל יחד עד למרקם אחיד, מוזגים לכוס יפה

סרטון הדגמה למתכון שכדאי מאוד לראות

ולאיתם בפנאק עם סמבאר!

צילום: בר לוי עדיאל



פנקייק (לא בננה)

בקעריית קטנה שמים:

2 ביצים 

רבע כוס משקה סויה 

ומנת קומפליט וניל / שוקו 

טורפים היטב לעיסה אחידה ללא גושים.

מחממים מחבת עם מעט שמן קוקוס 

ומטגנים את הפנקייקים. (מהעיסה הזו אפשר להכין שני פנקייקים גדולים או כמה קטנים לפי ההעדפה שלכם).

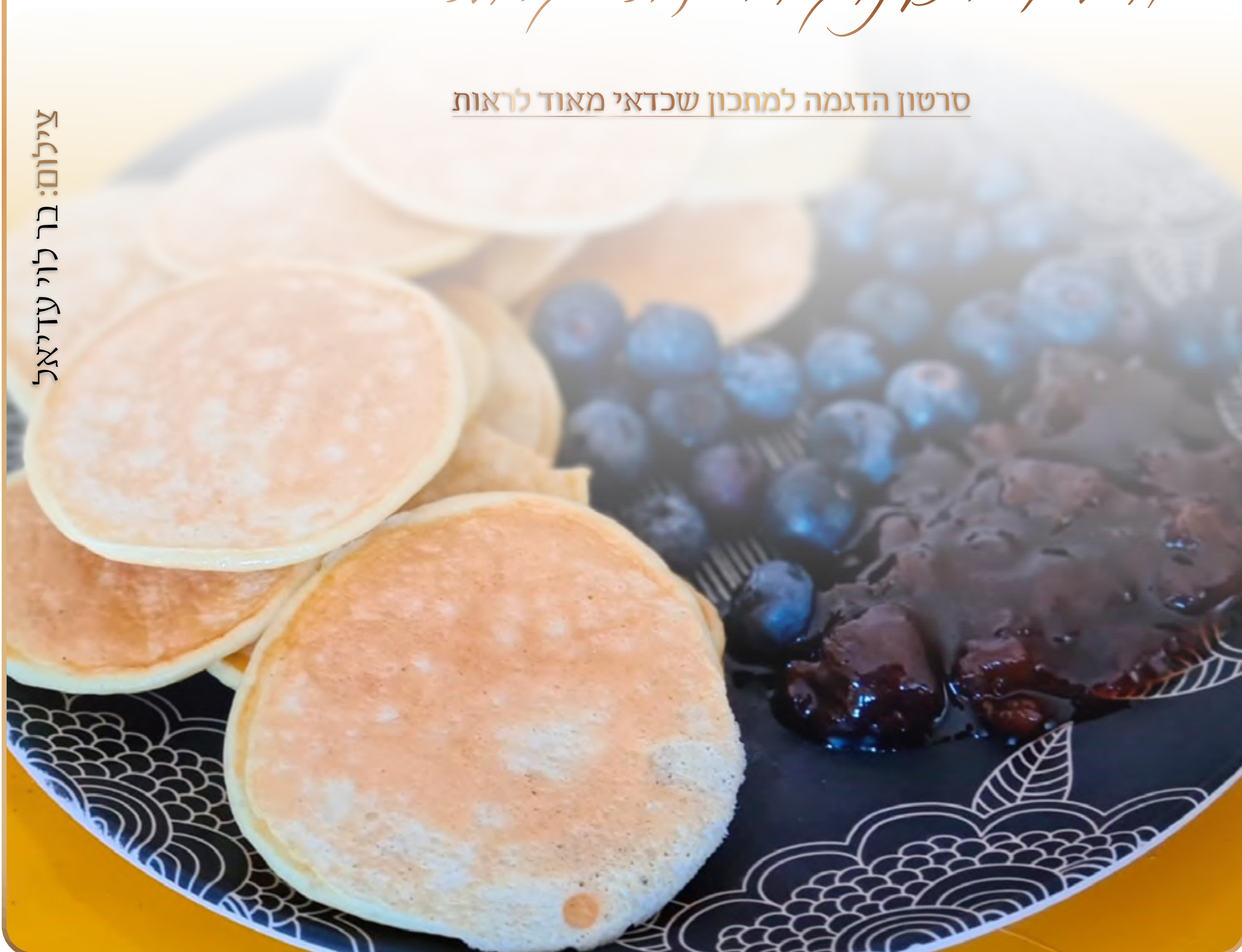


מקשטים עם מעט מייפל / סילאן / ריבת פרי 100% טבעי ותמיד נחמד להוסיף אוכמניות. 

אבלים בתאנא ובשמח גדול

סרטון הדגמה למתכון שכדאי מאוד לראות

צילום: בר לוי עדיאל



כדורי מאוור

מערבבים בקערית בעזרת כף עד לתערובת אחידה:

כף טחינה גולמית

כף שמן קוקוס

כף חלב / משקה צמחי

מנת קומפליט וניל

יוצרים כדורים, מגלגלים בקוקוס / קקאו או במה שאוהבים.
הכי כיף להכין כמות מראש ולהקפיא כי הם מושלמים!

ויק אצכו 5 כדורים פס מנפ לאמפ.

צילום: בר לוי עדיאל



סחלב חם (לתי מנוח)

בסיר קטן מחממים כוס חלב / משקה סויה
(לא להרתיח - רק לחמם) ומסירים מהאש.

ואז מוסיפים כפית מי ורדים ומנת קומפליט וניל.
מערבבים היטב עד שאין גושים.

מוזגים לספל ומוסיפים מעל שבבי קוקוס, אגוזים
טחונים וקינמון

בדיוק כמו ששמים על סחלב

אולים ונפנים מפאיומה ופאלם פאמנק!

סרטון הדגמה למתכון שכדאי מאוד לראות

צילום: לילית מזרחי



כדורי לוקואד

בקערה שמים:

מנת קומפליט שוקו 

כפית שמן קוקוס 

כף סילאן 

2 כפות חלב / משקה סויה 

מערבבים היטב עד לקבלת עיסה אחידה

(העיסה צריכה להיות מאוד סמיכה, לא לדאוג).

עם ידיים רטובות יוצרים 5 כדורים ומגלגלים בשבבי קוקוס.

מכניסים למקפיא ל 10 דקות.

**חומץ* להכין כמות גדולה מראש ולהקפיא -

ויקלצכו ל 5 כדורים כמנה לאמא.

סרטון הדגמה למתכון שכדאי מאוד לראות



אייס קפה

שמים בבלנדר:

כוס גדולה של קוביות קרח ❖

חצי כוס (לא יותר!) חלב / משקה סויה 🥛

כפית גדושה קפה נמס / תחליף קפה ☕

מנת קומפליט וניל 🍷



*אם רוצים אפשר להמתיק בכפית סוכר קוקוס / סילאן / מייפל
(אבל תמיד כדאי לנסות בלי אולי דווקא לא יחסר!)

מבלנדריים במהירות גבוהה במשך דקה. למזוג לכוס הכי ענקית
שיש, למצוא פינה נעימה ושקטה שאף אחד לא יפריע

אופתמסר אמאנוא.

סרטון הדגמה למתכון שכדאי מאוד לראות



צילום: אלינור חבשוש

יוגורט מכונק

שמים בקערה עמוקה :

כוס יוגורט טבעי ללא סוכר

ומנת קומפליט וניל.

מערבבים היטב עד למרקם קרמי .

מוסיפים מעל קישוטים לטעם וליופי:

גרנולה, חתיכות פרי, מעט אגוזים / שקדים קצוצים גם

יולביס במקום נוו ונפנים מכא ואן!

צילום: בר לוי עדיאל



סנק'יק (זמ בננה)

בקערה טורפים יחד:



2 ביצים ובננה מעוכה



מוסיפים מנת קומפליט וניל



2 כפות קוואקר

מערבבים הכל יחד לתערובת אחידה ומטגנים חביתיות קטנות



במחבת משומן עם מעט שמן קוקוס / זית.



עורמים ערימה יפה, מקשטים בסילאן



מייפל או



קונפיטורה שווה

ומת'נקים!

סרטון הדגמה למתכון שכדאי מאוד לראות

צילום: בר לוי עדיאל



לייק ססאוק - מרד

בבלנדר טוחנים:

בונה קפואה 🍌

תמר / 2 כפות סילאן טבעי 🍌

2 כפות טחינה גולמית 🍌

כפית גדושה של ספירולינה

וקרח 🍌

מוסיפים נוזל שאוהבים ומנת קומפליט וניל. 🍌

מבלנדרים עד למרקם אחיד. מעבירים לכוס גדולה ומצלמים כי

זה צבע פשוט מדליק!

לומים הכנאכ!

צילום: בר לוי עדיאל



כדורי לוקמלד וחמאת בוטנים

בקערה מערבבים:

מנת קומפליט שוקו 

3 כפות שיבולת שועל דקה 

3 כפות חמאת בוטנים 

2 כפות של דבש 

כף שבבי קוקוס ו2 כפות של שמן קוקוס - 

עד לתערובת אחידה.

יוצרים כדורים יפים ומקשטים במה שאוהבים!

וכמובן, מכינים כמות כפולה ושומרים במקפיא.

כיף ממש לקחת לנסיעה!

ויק אצבול 5 כדורים כס מנה לאמה.

צילום: בר לוי עדיאל



שוקולד חם

בסיר קטן מחממים:

כוס גדולה של חלב / משקה סויה

מוסיפים: כפית קינמון

מנת קומפליט שוקו

מערבבים היטב. בוחרים כוס שקופה ויפה, מקשטים את

פנים הכוס עם מעט סילאן

ומוזגים פנימה את המשקה המוכן מקשטים עם קצת קוקוס.

הנה סרטון הדגמה למתכון שכדי מאוד לראות

נשמע נעים ומזין ולחץ בראש ואכילה

צילום: בר לוי עדיאל



אידה אלסמיה

שמים בבלנדר:

פירות קפואים: 2 בנות 🍌 חצי כוס מנגו 🍌 חצי כוס אנס 🍍
חצי כוס משקה סויה / אורז / שקדים וכד' 🥛

מבלנדרים בפולסים וכאשר מתחילה להיווצר עיסה עוצרים
ומוסיפים: 3 מנות קומפליט וניל. 🍌*

ממשיכים לבלנדר עד לקבלת מרקם אחיד כמו גלידה.

מגישים בקערות יפות ואוכלים עם כפית.

*כמובן שניתן לגוון בפירות שונים - מומלץ תמיד לשלב בונה

האבי פאק פאק.

הנה סרטון הדגמה למתכון שכדי מאוד לראות

צילום: רונית כהן



כדורי וניל וקוקוס

בקערה מערבבים:

מנת קומפליט וניל 

רבע כוס שיבולת שועל דקה 

2 כפות שמן קוקוס 

 רבע כוס של משקה קוקוס (אפשר להחליף בנוזל אחר)
עד לתערובת אחידה.

יוצרים כדורים יפים ומקשטים בשביל הכיף! כמובן שניתן
לשמור בהקפאה שבוע אזזז -

מכינים כמאל!

צילום: בר לוי עדיאל



סמנדזי סלאט

שמים בבלנדר:

רבע בונה קפואה

חופן פירות יער

מנת קומפליט וניל

רבע כוס חלב / משקה צמחי (כך המרקם נשאר סמיך וקרמי) 
מבלנדרים היטב מעבירים לקערה ומקשטים איך שרוצים.

הנה סרטון הדגמה למתכון שכדי מאוד לראות

אבל לא חייבים כזבץ מולס עם כבד!

צילום: בר לוי עדיאל



סתי בר קומפליט (2 מנות)

שמים בקערה: 2 כפות ממרח שקדים / אגוזים / בוטנים

3 כפות סילאן טבעי 

2 מנות קומפליט וניל / שוקו 

מוסיפים מים במידת הצורך (או חלב צמחי) 

מערבבים היטב עד שנוצר בצק. משטחים את הבצק בין 2 ניירות אפייה ואופים בטוסטר / בתנור 3-5 דקות.

כשמוציאים חותכים לקוביות ומצננים עד שיתקשה.

מאשק איז מאקע חם.

צילום: ג'ולי זחייק



כדורי דבש וקינמון כארוחת מאכל

מערבבים בקערית בעזרת כף עד לתערובת אחידה:

כף דבש 

כף שמן / קרם קוקוס 

כף חלב כלשהו לבחירה 

מנת קומפליט וניל 

יוצרים כדורים, מגלגלים בקינמון ומכינים כוס תה חם ליד
אפשר להכין כמות מראש ולהקפיא.

אהי! אה!

צילום: בר לוי עדיאל



קצירת קוואקר

שמים בקערה:

2 כפות קוואקר

חצי מנה קומפליט וניל

משקה סויה חם

מערבבים ומחכים 2 דקות.

מוסיפים מלמעלה מה שאוהבים, למשל: בננה בלוברז, פקאן,

קינמון וריבת פירות יער

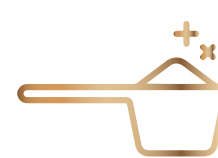
לא תוספת סוכר.

צילום: בר לוי עדיאל



ג'ידה לפיא ארוחה

במעבד מזון שמים:

מנת קומפליט וניל 

כוס פירות יער קפואים 

חצי-כוס מים קרים 

כפית קנסטאן גאם וחופן קרח. 

מעבדים כ 3 דקות, כשהמרקם אחיד - מעבירים לקערה כייפית. מפזרים מעל טופינג שאוהבים

ומתבאלים לא י"גמר ארוחה.



צילום: אוריאל בן לוי

צאצאות וניל שוקולד צ'יז

מחממים תנור מראש ל- 180 ° במצב טורבו

בקערה מערבבים:

כוס וחצי של שיבולת שועל דקה

4 מנות קומפליט וניל 

כפית אבקת אפייה ללא אלומיניום 

ביצה אחת ומערבבים. 

מוסיפים: כוס מלאה משקה צמחי שאוהבים ומערבבים. 

מוסיפים: כף גדושה חמאת שקדים וחופן שוקולד צ'יפס 

ומערבבים היטב שלא יהיו גושים. בעזרת שתי כפות יוצקים על

תבנית אפייה עיגולים מהתערובת, ואופים בתנור עד שהעוגיות

משחימות מעט מלמעלה. להתאפק לא לזלול הכל בבת אחת!!!

א... מחלקים את כל העוגיות ל - 4 וכך יודעים

כמות של ארוחת אחת

צילום: ליאת מזרחי



מאפינס שוקולד צ'יז

מחממים תנור מראש ל-180 מעלות במצב טורבו
בקערה מערבבים בהדרגה עד לקבלת בלילה חלקה ואחידה:

4 מנות קומפליט שוקו 

2 ביצים 

כוס משקה צמחי 

כף חמאת בוטנים 

וכפית אבקת אפייה ללא אלומיניום 

ולבסוף מוסיפים חצי כוס שוקולד צ'יפס 

ניצוק לתוך תבנית שקעים מסיליקון, ונכניס לתנור עד שקיסם
שנועץ במאפינס יצא יבש. המאפינס משחימים מלמעלה אז
לא להבהל!

הפצ'מק ואהויאומ!

צילום: ליאת מזרחי



מאפינס וניל פירות יער

מערבבים בהדרגה בקערה עד לקבלת בלילה אחידה:

4 מנות קומפליט וניל 

2 ביצים 

כוס משקה צמחי 

כף חמאת בוטנים 

וכפית אבקת אפייה ללא אלומיניום. 

ואז מוסיפים בעדינות: חצי כוס פירות יער קפואים 

ומערבבים. יוצקים לתוך תבנית שקעים מסיליקון ומכניסים

לתנור, אופים עד שקיסם שננעץ יוצא יבש.

המאפינס משחימים מלמעלה אז לא להבהל!

הפצצות וואהיאו!

צילום: ליאת מזרחי



ג'ניטל סקאן

שמים בבלנדר:



30 קוביות קרח



מנת קומפליט וניל



כוס משקה צמחי

מבלנדרים עד למרקם אחיד.



ואז מוסיפים: פקאן מסוכך



שוט אספרסו / גרגרי קפה (לא שחור)

טוחנים 2 - 3 פולסים כדי שיישאר מרקם גרגרי

אבריאנו!

צילום: בר לוי עדיאל



מאפ קייק מאיין קוק

מחממים מראש תנור ל 180° טורבו

בכוס שעמידה בחימום שמים:

ביצה 

(טבעונים יכולים להוסיף מעט רסק תפוחים במקום)

מנת קומפליט שוקו 

חצי כפית אבקת אפייה ללא אלומיניום

כפית חמאת בוטנים טבעית 

כפות משקה צמחי 

מכניסים לתנור לכ 10 דק', עד שהקייק מתייצבת לנו

(אפשר גם במיקרו כדקה וחצי)

מעט לפני שמוכן לגמרי, מוסיפים את הטופינג - שוקולד

איכותי / שוקו צ'יפס 

ומכניסים לעוד 2 דק' - בתנור (או חצי דקה - במיקרו)

אוכלים חם חם!!! *זהירות לא לגעת ישירות בספל - הוא לוהט!!!

ממננקו אכא עא כוס מאיטפ מאוהמת בזבז!

צילום: בר לוי עדיאל





Welcome!

לעוד מוטיבציה והשראה יומית שימי לב שאת

מחוברת באונליין: כאן לינק קבוצה



הפלאזה הדוק איציות פקוסה
פאובה ביומט לא עצמק!!!

התכנית מנוסחת בלשון נקבה, אך פונה לשני המינים