



SIMPLIIGOOD

PURE FRESH SPIRULINA



גיבורת העל של מזונות העל

ספירולינה טרייה בהקפאה

מזון עשיר ומולטי ויטמין

- מידע ומתכונים -

נעים להכיר - SIMPLIIGOOD

SIMPLIIGOOD ספירולינה טרייה קפואה הינה פרי פיתוח ומחקר של חברת הביוטכנולוגיה הישראלית אלג'ימור (AlgaeCore), ההמתמחה בגידול מיקרו אצות. בספירולינה שלנו יש יותר חומרים פעילים וחלבון מאשר בזנים רגילים והיא מתאימה לכל גיל ולכל אורח חיים, מומלצת במיוחד לספורטאים, לצמחונים, לטבעונים ועוד...

אם אתם צורכים ספירולינה באבקה -
תתכוננו לחוויה אחרת לגמרי- הגיעה הזמן לצרוך ...

ספירולינה כמו שהטבע התכוון

נוגדי חמצון

ספירולינה מכילה כמות גדולה של נוגדי חמצון עוצמתיים כגון פיקוציאנין, זיאקסנטין, SOD ועוד...

B12

בין המקורות הצמחיים היחידים לB12 הזמין לגוף.

בריאות המוח

מכילה מעל 11 מרכיבים החשובים לבריאות המוח.

חלבון מלא

BCAA

ספירולינה מכילה את כל חומצות האמינו החיוניות לאדם ובנוסף את חומצות האמינו BCAA הנספגות ישירות בשרירים.

נוגדי דלקת

הפיקוציאנין בספירולינה נחשב לאחד מנוגדי הדלקת העוצמתיים בטבע.

אנטי אייג'ינג

לספירולינה נוגדי חמצון יחודיים המשפרים את העמידות של התא לנזקים.

ברזל

הספירולינה מכילה תכולת ברזל גבוהה ורכיבים המגבירים את ספיגת הברזל בגוף.

Detox

צבעיה הירוק של הספירולינה נובעת מהכלורופיל שבה - כלי הניקוי היעיל בטבע.



טבלת ערכים תזונתיים

20 גר' בקפסולה	100 גר' מוצר	סימון תזונתי ל-	20 גר' בקפסולה	100 גר' מוצר	סימון תזונתי ל-
58	290	נתרן (מ"ג)	19.4	97	אנרגיה (קלוריות)
8.5	42.5	סידן (מ"ג)	3	14.5	חלבונים (גר')
3.34	16.7	ברזל (מ"ג)	0.54	2.7	סך פחמימות (גר')
7.3	36.5	מגנזיום (מ"ג)	0.48	2.4	סיבים תזונתיים (גר')
4	20	חומצה פולית (מק"ג)	0.33	1.65	סך שומנים (גר')
4.4	22	ויטמין C (מ"ג)	0.06	0.3	חומצות שומן רוויות (גר')
18	90	ויטמין A (מק"ג)	0.5	פחות מ- 0.5	חומצות שומן טראנס (גר')
0.4	2	ויטמין E (מ"ג)	2.5	פחות מ- 2.5	כולסטרול (מ"ג)

אופן השימוש:

יום 3-1:

- התחילו עם מנה קטנה, בערך קפסולה אחת של ספירולינה ליום. ניתן לערבב אותו בכוס מים, מיץ או שייק.

יום 4-7:

- הגדל את המינון ל-2 כמוסות ביום.
- שים לב איך הגוף שלך מגיב. אנשים מסוימים עשויים לחוות פעילות עיכול מוגברת עקב האפקט הפרה-ביוטי של ספירולינה. ושפע החומרים המזינים בה.

יום 8-14:

- נסה לשלב את ספירולינה בארוחות שלך. אפשר להוסיף לסלטים, למרקים, או אפילו כתיבול למאכלים מלוחים - במדריך זה תמצא שלל מתכונים מתכונים שיפתיעו אתכם בפשטותם ובטעמם.
- שימו לב לכל שינוי ברמות האנרגיה. אנשים רבים מדווחים על עלייה באנרגיה ועל סיבולת משופרת.



SIMPLIIGOOD
PURE FRESH SPIRULINA

פודינג צ'יה ספירולינה

רכיבים:

1/2 בננה מעוכה

2 כפות זרעי צ'יה כף חמאת שקדים/פיסטוק

לבחירה

1/4 כוס קרם קוקוס

1/2 כוס חלב שקדים/צמחים לבחירתכם

1 כמוסה של יוגורט ספירולינה, פיסטוקים

קצוצים ופירות שאתם אוהבים לקישוט

הוראות הכנה:

מערבבים את כל החומרים בקערה ומכניסים

למקרר ללילה או לכמה שעות עד שהתערובת

מסמיכה. מעבירים לכלי הגשה ומקשטים

ביוגורט, פיסטוקים, ופירות האהובים עליכם.

לחצו לצפייה במתכון



ברזל בספיגה גבוהה

שלושת משפרי ספיגת ברזל בספירולינה טרייה :

1. ויטמין C בספירולינה מגביר את ספיגת הברזל.

2. תכולת החלבון הגבוהה בספירולינה מסייעת

במסיסות ברזל.

3. רמות נמוכות של פיטאטים בספירולינה - מפחית

מעכבי ספיגה.

SIMPLIIGOOD ספירולינה טרייה קפואה

מספקת 18% מהצריכה היומית המומלצת של ברזל.

SIMPLIIGOOD
PURE FRESH SPIRULINA



רוטב סלט ספירולינה טרי

רוטב סלט למתחילים:

1 קפסולה ספירולינה טרייה

מיץ מחצי לימון

3 כפות שמן זית

מלח ופלפל לפי הטעם

רוטב ברמה מתקדמת:

1 קפסולה ספירולינה טרייה מיץ מחצי מיץ

תפוזים מחצי לימון

2 כפיות דבש/מייפל כפית חרדל דגנים

מלח ופלפל לפי הטעם

הוראות הכנה:

שמים את כל החומרים בצנצנת ומנערים עד

שמגיעים למרקם חלק.

לחצו לצפייה במתכון



SIMPLIIGOOD

PURE FRESH SPIRULINA



מזון שהוא מולטי ויטמין

ספירולינה עמוסה במגוון רחב של ויטמינים, מינרלים וחומצות שומן כגון ברזל, מגנזיום, סידן, GLA

ספירולינה היא גם אחד המקורות הצמחוניים הנדירים של B12 טבעי.

הפרופיל העשיר בחומרי הזנה של ספירולינה הופך אותה למזון מולטי ויטמין ייחודי

SIMPLIGOOD
PURE FRESH SPIRULINA

מאסטר של נוגדי חמצון

ספירולינה עמוסה ברשימה ארוכה של נוגדי חמצון רבי עוצמה:
פיקוציאנין - ספירולינה היא המקור העשיר ביותר בטבע לפיקוציאנין, נוגד החמצון ונוגד דלקתעוצמתי .

כלורופיל - צבעה הירוק כהה של ספירולינה, נגזר מתכולת כלורופיל גבוהה - כלי הניקוי היעיל ביותר של הטבע

ספירולינה עשירה גם בנוגדי חמצון רבים אחרים כגון בטא קרוטין ו-S.O.D, Zeaxanthin, ועוד רבים אחרים, כל אחד מציע יתרונות בריאותיים נרחבים.

SIMPLIIGOOD

PURE FRESH SPIRULINA





שייק איפוס תזונתי

רכיבים:

- 2 סלקים קלופים -
- 1 תפוח אדום שלם ללא הליבה
- חופן עלי קייל
- מיץ תפוזים שלם
- 1 קפסולה של ספירולינה טרייה
- 1/2 כוס מים קרים

הוראות הכנה:

מערבבים הכל יחד בבלנדר ומעבירים לכוס עם קשית!

טחינה ספירולינה טרייה

רכיבים:

1/2 כוס טחינה גולמית

2 שיני שום קלופות צרור פטרוזיליה/כוסברה

לבחירתכם מיץ מלימון שלם

1/4 כפית מלח מעט פלפל שחור

1 קפסולת ספירולינה טרייה

1 כוס מים

הוראות הכנה

במעבד מזון/בלנדר טוחנים את כל המרכיבים

עד לקבלת מרקם חלק ומהמם.



סמוד'י ספירולינה

רכיבים:

1 בננה קפואה

6-8 תותים קפואים

חבילה אחת של בייבי תרד

כף גדושה של חמאת בוטנים/אבקת חלבון 1

1 קפסולה ספירולינה טרייה

1/2 כוס חלב / חלב צמחי

הוראות הכנה

בקערת סמוד'י, הדבר החשוב ביותר הוא

הסמיכות!

לכן חשוב שכל הפירות יהיו קפואים לחלוטין.

מכניסים את כל החומרים למעבד מזון וטוחנים

עד לקבלת מרקם חלק ואחיד ללא גושים.

מקררים ומקשטים בפירות טריים.

לחצו לצפייה במתכון



SIMPLIIGOOD

PURE FRESH SPIRULINA

תכולת חלבון איכותי בספירולינה

ספירולינה היא בחירה מצוינת לצמחונים וטבעונים מכיוון שהיא מכילה את כל חומצות האמינו החיוניות במיוחד חומצות האמינו המסועפות (BCAAs), שעוברות בצורה ישירה אל שרירי השלד. הן תורמות לעלייה במסת השריר ולהתאוששות מהירה לאחר אימון.

SIMPLIIGOOD
PURE FRESH SPIRULINA





אפקט פרה-ביוטי

מחקרים עדכניים מראים שלספירולינה השפעה פרה-ביוטית, המעודדת צמיחה של חיידקים פרוביוטיים טובים.

פלורת מעיים בריאה תורמת לספיגה מוגברת של חומרים מזינים, לשיפור חסינות ולרווחה כללית.

SIMPLIGOOD
PURE FRESH SPIRULINA

חטיפי יוגורט ספירולינה

רכיבים:

2 גביעי יוגורט לבחירה (אפשר גם טבעוני)
קפסולה אחת של ספירולינה

לתוספות:

ניתן להוסיף כל תוספת שתרצו!

לדוגמא:

שוקולד לבן מומס, אוכמניות, קוקוס טחון,
אבקת פטל, פיסטוקים מרוסקים


הוראות הכנה:

מערבבים את היוגורט עם הספירולינה ומורחים על
משטח מרופד בנייר אפייה.

מקשטים באיזה תוספות שרוצים!
מקפיאים לשלוש שעות לפחות
וחותכים לחתיכות

SIMPLIIGOOD
PURE FRESH SPIRULINA



לחצו לצפייה במתכון 



מיץ סופר סחוט

רכיבים:

4 גבעולי סלרי

2 תפוחים ירוקים ללא הגרעינים

חצי תפוז כולל הקליפה

2 ס"מ שורש ג'ינג'ר

1 קפסולה ספירולינה טרייה

הוראות הכנה:

במעבד מזון או בלנדר טוחנים את כל המרכיבים יחד.

מעבירים את מה שטחנו דרך מסננת דקה כך תקבלו

בבית מיץ סחוט ללא מסחטה!

SIMPLIIGOOD
PURE FRESH SPIRULINA

שלושה מתכונים מהירים

ממרח פסטו - מוסיפים קפסולת

ספירולינה למתכון המקורי בעת הטחינה.

או לערבב מיד לפני השימוש. באותו אופן

ניתן לשלב עם כל ממרח אחר.

סלט טונה וספירולינה - ניתן להחליף את

המיונז בקפסולת ספירולינה מופשרת

ולקבל תוספת חלבון צמחי נוגד חמצון.

סלט אבוקדו וספירולינה - פשוט

מוסיפים למתכון המקורי קפסולת

ספירולינה ומערבבים היטב למחית חלקה.

