



מתכונים בריאים

נקיים מפעלים

הודיה מלכה N.D. CL.H

מי אנחנו?

נעים מאוד,

בריה מחברת טבע ומדע, היא מאפשרת לידה מחדש אצל מי שמאמינים שהגיעו לקצה היכולת של גופם ושניסו כל דבר.

בריה, כמו הצדפה הענקית ביצירת המופת של בוטיצ'לי "הולדת וונוס" - היא הפלטפורמה שמתוכה נוצר השינוי ומתוכה חוזרים למצב הבראשיתי וזוכים להתחדשות.

בריה משלבת סיפור על כוחו של הטבע, על המדע, על רוח האדם ובכך מביאה עימה הבטחה להתחדשות, הבראה ושגשוג.

מי אני?

אני הודיה מלכה נטורופתית והרבליסטית קלינית מייסדת "בריה" BARYA ומפתחת שיטת ה F.L.O.W - wareness- Feel- learn -operation . המאפשרת למידה להבראה .

בעברי הייתי לבורנטית בקופת החולים וחובשת על אמבולנסים. אמא לשני מתוקים .

ההתמחות שלי היא ניקוי רעלים ובפרט ניקוי רעלים רפואי, המסייע לשיפור בדיקות הדם, הורדת כולסטרול(שומנים בדם וכבד שומני) ללא כדורים, סכרת ובעיות עיכול.

מבחינתי זוהי לא רק התמחות,

אלא דרך חיים !

השליחות שלי

השליחות שלי היא להביא ריפוי ובריאות לחייהם של אנשים

אני מזמינה אתכם לצאת לדרך מבריאה ולעשות ריסטארט לבריאות שלכם,

שתביא לפתרון הכולסטרול, בעיות העיכול והסכרת, בטבעיות !

מוזמנים לכתוב לי שאלות, משובים ולשתף אותי במקום ובחוויה שלכם-

Barya.restart@gmail.com

מחכה לשמוע מכם,



שלכם באהבה ברי(א)ה

הודיה והצוות



שייקים

אי אפשר לפתוח חוברת מתכונים נקיים מרעלים ללא שייקים בריאים, מזינים משביעים ובעיקר תומכים, תומכים בירידה במשקל, תומכים באיזון הכולסטרול והסוכר

המלצה-כמו שהשייקים פותחים את החוברת- אני ממליצה לפתוח איתם את הבוקר.

לבריאות!

שייק ניקוי ירוק



- ✓ מסייע לתפקודי הקרישה בדם
 - ✓ מסייע להעלאת רמות ההמוגלובין
 - ✓ מסייע לניקוי ואיזון החומציות בקיבה ובדם
- בשל ריכוז הכלורופיל (הצבע הירוק) הגבוה

רכיבים:

- 2-3 עלי חסה ערבית
- 1-2 עלי מנגולד / קייל
- 1 ענף סלרי
- 1 חופן פטרוזיליה
- 1 מלפפון
- 1 כוס מים
- 1 תפוח חתוך לקוביות
- 1 אגס
- חתיכת שורש ג'ינדר
- 2 כפות של פאפיה- לא חובה
- ספירולינה קפואה

אופן ההכנה:

חותכים את כל הרכיבים מכניסים לבלנדר, טוחנים היטב ושותים מיד.

BARYA

מבית הודיה מלכה

שייק נוגדי חמצון



- ✓ מכיל ביופלאבנואידיים המסייעים בניקוי, חיזוק והגנה על כלי הדם
- ✓ מכיל ריכוז גבוה של ויטמין C
- ✓ מכיל ריכוז גבוה של אנזימי המסייעים בתהליכי העיכול

רכיבים:

- 1 מלפפון
- 1 תפוח ירוק
- 1 גויבה –לא חובה
- ½ כוס פאפיה חתוכה לקוביות
- חופן אוכמניות טריות/קפואות
- 5-6 קוביות של אננס טרי/קפוא
- 4 תותים

חצי- כוס מים

BARVA

מבית הודיה מלכה

שייק mix



- ✓ מאפשר גיוון של פירות וירקות
- ✓ מסייע גם עם ילדים עם אכילה בררנית
- ✓ מכיל מזונות על, נוגדי חמצון וירקות ופירות

רכיבים:

- 1 מלפפון
- 1 ענף סלרי
- 1 תפוח ירוק
- 4-5 תותים קפואים/טריים
- 4-5 חתיכות אננס קפואות/טריות
- 1 חתיכת ג'ינג'ר טרי
- 1 קוביית ספירולינה קפואה
- חופן אוכמניות טריות/קפואות
- 2 כפות גוג'י ברי מושרים
- כוס מים או מיץ מתפוז סחוט



תבשילים

מזון מבושל הוא בעל יתרונות רבים, הוא יותר קל לנו
לעיכול, הוא מחמם, מרגיע ומזין

תדמו זאת לכך שחלק מתהליך העיכול כבר מתקיים
בבישול בסיר

המלצה- לשלב בארוחת הצהריים והערב

דלורית ממולאת באורז מלא ועשבי תיבול



רכיבים:

1 דלורית בינונית
 $\frac{3}{4}$ כוס אורז מלא (לאחר השריה של לפחות 4 שעות)
1 בצל גדול
חופן עלי פטרוזיליה
חופן עלי כוסברה
ניתן להוסיף זרעי כוסברה
תיבול: חצי לימון סחוט,, כרכום, כמון, פלפל שחור

אופן ההכנה:

חוצים את הדלורית לאורך, עם הקליפה מאדים בסיר עם מעט מים עד לריכוך חלקי
במקביל מבשלים את האורז עם כוס מים בישול כמעט מלא
קוצצים את הבצל, הפטרוזיליה, הכוסברה ומערבבים עם התיבול לפי הטעם
מניחים את הדלורית בתבנית מרופדת בנייר אפיה מערבבים את האורז עם התיבול וממלאים את הדלורית מכניסים לתנור על 180 מעלות למשך 5 דק רק להשחמה ואפייה חלקית.

פסטת אורז מלא עם בטטה



רכיבים:

1 קופסת פסטת אורז מלא
צרוך בזיליקום
חבילת פטריות פורטובלו קטנות
2 בטטות קטנות
1 בצל בינוני

תבלין קארי
חצי כוס מים

הכנה:

את הפסטה מבשלים במים רותחים למשך 7 דק
מסננים
מבית הודיה מלכה
בסיר נפרד משחימים בצל, קוצצים את הבזיליקום ניתן להמיר
בפטרוזיליה ומוסיפים לסיר
חותכים לקוביות את הבטטה והפיטריות
מוסיפים לסיר
מוסיפים את תבלין הקארי
ומעט פלפל שחור
מביאים לרתיחה ומנמיכים את האש
מבשלים על אש קטנה עד שהבטטה רכה
והרוטב מצטמצם
מורידים מהאש, מצננים, מערבבים עם הפסטה
ובתאבון



מתוקים ומאפים

את המוטו שלי "איזון זה שם המשחק" אני אומרת באופן
תדיר

מתוך גישה שדרך איזון שומרים על דרך נכונה וישרה
לטווח רחוק

ולכן גם למתוקים יש מקום בחיינו כשהם מגיעים בזמן
הנכון, בצורה הנכונה ובמינון הנכון

הם בטח לא תחליף לארוחה

פנקייק הודיה



אחרי שתטעמו את הפנקייק הזה באמת תהיו בהודיה :)

ללא גלוטן, סוכר או מוצרי חלב

רכיבים :

3 בנות

8 כפות קמח קינואה

$\frac{3}{4}$ כוס מים

הכנה:

לערבב את כל הרכיבים עם מיקסר

מבית הודיה מלכה

ליצוק לתבנית חמה- 2-3 כפות מהבלילה , להמתין חצי דקה ולהפוך

לאחר עוד מספר שניות ניתן להציא

ובתאבון!

לאפת חומוס



רכיבים:

לכמות של לאפה אחת יש להמיר את הכוסות לכף

כוס קמח חומוס

כוס קמח עדשים כתומות/ קמח קינואה

2 כפות קמח טפיוקה

2 כוסות מים

הכנה:

BARVA

לערבב היטב את כל הרכיבים

ולצקת למחבת טפלון חמה, שכבה דקה, כיש להפוך
לאחר כ-2 דקות לצד השני