

# **ספר המתכונים**

## **לחטוביים של**

# **FITAL**



חישת כיף שודך כויה!  
 פה פה פה פה פה פה פה  
 נזיך הרכורה לחיותה של כל  
 גביד וכיף, ונדמייה רכורה

וכיסאה נתקה!

פה מאנצ'ה פה פה הרכורה  
 היכי, מינעתה פה פה פה זי, קווינית  
 אינסנאמ אונסנאמ.

כיביך כו אונסנאמ זו האכיאדי!



זהו, זו האכיאדי  
 זו האכיאדי, זו האכיאדי

# חוכם סיניים

13 ביאור ... נס

15 נס ... נס

17 נס ... נס

19 נס ... נס

21 נס ... נס

23 נס ... נס

25 נס ... נס

27 נס ... נס

29 נס ... נס

31 נס ... נס

33 נס ... נס



# תוקף סיריז'ם

35 31ΝΩ ... אַקְרֵב

37 31ΝΩ ... קִרְבָּה

38 31ΝΩ ... כָּרֶקְיָה חֲלָכָה

39 31ΝΩ ... שְׁאַלְמָה כְּלָבָה

41 31ΝΩ ... אַלְמָלְגֵד

43 31ΝΩ ... מְלֹאָה מְלֹאָה

44 31ΝΩ ... כְּלָסְטָרָם

46 31ΝΩ ... אַלְמָלְגֵד אַלְמָלְגֵד

47 31ΝΩ ... שְׁאַלְמָה כְּלָבָה

49 31ΝΩ ... כְּלָבָה כְּלָבָה

51 31ΝΩ ... כְּלָבָה כְּלָבָה כְּלָבָה

53 31ΝΩ ... כְּלָבָה

55 31ΝΩ ... כְּלָבָה כְּלָבָה



מִיכָּל סְעִירִים

57 31N8 ... 3' אַלְוָה

59 31N8 ... כָּרְכָּם חֲמֵרָה

61 31N8 ... כָּרְכָּם לִבְנָה

63 31N8 ... יְמִינָה לְמִינָה

65 31N8 ... אֶלְבָּסָר קִרְבָּן

67 31N8 ... סִירָם

70 31N8 ... מִלְּבָנָה

72 31N8 ... נְגָרָה

74 31N8 ... שְׁמָעָת קְלָנוֹת כִּילְקָלָה





## חלק קטן מהוצאות

### של הנקבים בתוכנית שלי:



העבודה הקשה ממש משתלמת טל !!

19:03

האושר שיש לי בעיניים שווה הכל !!

19:03

ועוד רק התחלנו !!!!



כן כן זו אני בשתי התמונות תחתית ואני  
בשוקק. שבת שלום!! הייתה חייבת לשולח לך  
אלוף בזכותך

13:10





# מה מספרים על הליווי בתכנית שלי?

חייבת לשתף אותך.. הטוסיק שלי התרומם



16:37

שינוי מטורף יש לי..

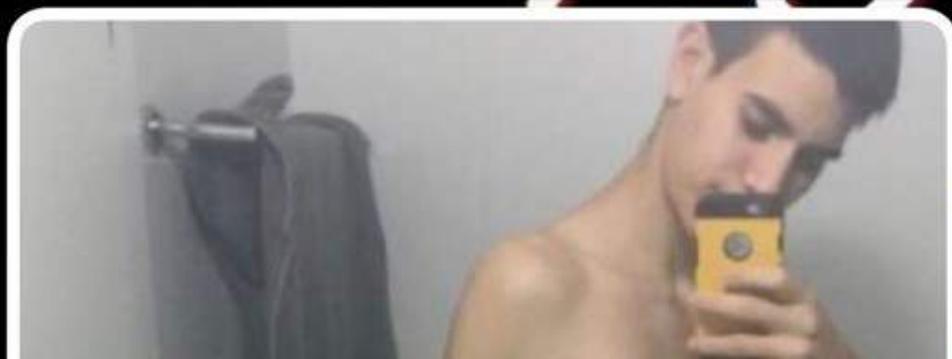
16:37

טירוףף אני באמת טס, גם היום היה לי שיחה עם הרופא שלי ופעם ראשונה מזה שנתיים וחצי שהמדדים שלי תקינים

15:03

כל השינוי בתזונה ובmindset ממש טוב ובריא לי

15:04



חייבת לומר לך שהייתי אצל תזונאי לפניך, וגם הייתה סקפתית בהתחלה (צאת אני 😊) אבל השינוי ממש מטורף.

למדתי מוך מלא, אתה הכי סבלני בעולם, וחרפת לי בטירוף עם כל כך הרבה שלוות.

משם שמחה שסמכתי עלייך, ועשינו שינוי מטורף ביחד זה לגמרי ב贊同!

אני מקבלת מלא מחמהות וזה הכי כיף בעולם ואני גם לגמרי מרגישה את השינוי.

אד מלא מלא תודה על כל התקופה הזאת, עכשו אני ממשיכה בלבד אבל כמובן שאציק לך מיד פעם ❤️



שרופה עלייך, אין כmor ב贊同!

ובורר שאתה אמלץ עלייך בלי לחשב פעמיים 💪

19:02

מלך העולם.. ❤️  
פשוט נהנית איתך .. קיבלתי החלטה נבונה

16:43

כפורה עליך טلطול עכשו כשנגמר התהילה שלנו אני חייבת לשתף אותך שהיא לי מדהים ברמות!  
מעבר לירידה במשקל ולהרגשה האישית שלי שפותאום הבטחון שלי עלה ואני רואה שהוא משפיע עלי באופן חיובי בעבודה עם החברים ואפיו בדיטים

אני בהלם עד כמה המינידסט שלי השתנה בכל מה שקשרו לאוכל!! אני פתאום נהנת ולא מפחדת שאני אשמין מכל מה שאני אוכלת, אני מודעת לכמויות שנוכנות לי אני אוכלת מסודר וזה פשוט מדהים איך הרגלים השרתתי בי במהלך התהילה. תודה לך פטוח מקסים וקשוב ברמות! אני בטוחה שאני אמשיך להשתמש בכלים שלמדתי מוך לכל אורך החיים 🙏❤️

17:27

ותראי את המדידות! ירדת רק 2 סנטים בישבן עם 8 מנות ו7 כל רגלי באמת מדיהם אין גאה 😊ACL מימי בר ושם ברמות שליוויי אותך



טלוש לך לי שבוע לעכל שהתכנית נגמרה אני רוצה להגיד לך תודה ענקית על 3 חודשים מדהימים. למדתי המון על עצמי שאני יכולה להתמיד במשהו אחריו שבচাইস לא הצלחת הצלחה בזכותך תודה שהאמנת בך לאורח כל הדרך. תודה על הזמן השקעה והסבלנות שלך זה משהו שלא נתקלתי בו בחיים כמה שאתה אכפתني.

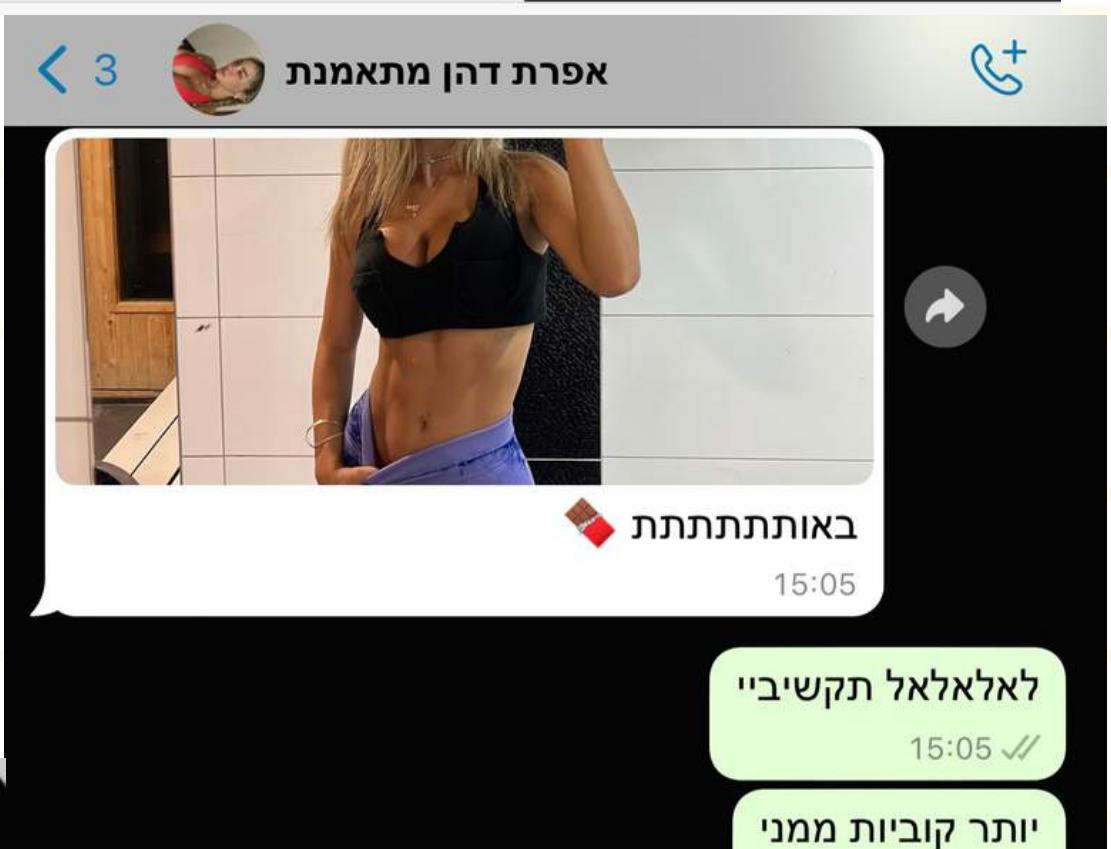
תודה אלף אין כmor בעולם לא ניתית מצלחה בחיים בלבד נשבעת



מה שרציתי להגיד שאני בדרך כלל לא מצטלים יותר מדי גם לא אחרי אימון ולא בכללי תמנונות גופו וכאליה.. הרגשתי הימים שהייתי צריך לבדוק את זה ואז הצלמתי הסתכלתי בתמונה והייתי בהלם! לא הבנתי מאיפה זה בא .. עכשו אני יודע שהcaiilo עם פאמפ וכאליה אבל איפה הייתה לפני שלושה חודשים ואיפה היום ואיזה תהיליך, אז שאלת איך אני מרגיש ואלה מרגיש טיל

14:58

# מה מספרים על הליווי בתכנית שלי?



"פיצה, מקסיקני, המבורגר בחיטוב"  
זה לא סיסמאות שאני אומר  
שאוכלים הכל מהכל.  
**זה באמת ככה**



# **מה מספרים על הליוי בתכנית שלי?**



"עם השנים היה לי מערכת יהסים  
לא טובה עם אוכל  
ופתאום אצל הכל השתנה"

מה קורה טל סליה על השעה.  
בקשר היום לסתורי שהעלת של המתאמנת  
שעשתה אצלך תהלייך. וואי ממש התחברתי  
להרבה דברים שאמרה גם אני הייתה בהרבה  
ל>yוים תזונתיים ותמיד התעסוקו בלאמר לי מה לא  
בגלן זה גם לא הצלחתி להזמיד בהזה ובמילא  
עם השנים היה לי מערכת יחסים לא טובה עם  
האוכל ופתאום אצלך הכל השתנה אני יודעת  
שמוטר הכל וגם התוצאות מדברות بعد עצמן  
רָק רואה התקדמות וגם אחרי הרבה זמן שלא  
היעץ מצטלבת בכלל התחלתיכן והתחלה  
לאהוב את הגוף שלי שזה נראה כי חשוב שיש

22:17

22:17

שִׁירְיָאַלְלֵי מֶלֶכְתָּה!

"אני אוהבת את עצמי, כמו שלא  
אהבתי בחיים"

אהבתי בחיים"

אליזבט גוברמן מתאמנת

טל מה שלומר

14:34

היום זה הילדה שלי אני חוגגת 25  
ואתת לא מבין איזה שונה זה מקום הבוקר עם  
שקט בלבד  
בהתחלת מה שרציתי להשיג זה קוביית בבטן  
והייתי מוכנה לגועע ברעב בשבייל זה  
היהתי מוכנה ללכת לחדר כשור יום יומ  
להרים משקלים כבדים רק כדי שיראו אותי  
וישימו לב אליו  
היהתי ממש בתוך התהילה וקצת שכחתי את  
עצמם ואת הנפש שלי  
ואז אתה הגעת וכמו איזה מלאך עזרת לי לעשות  
סדר בכל הבאלגן שהוא לי בתוך הראש  
עזרה לי להבין שהאכל זה לא מרכז העניינים  
זה לא משנה אם היום אכלתי יותר או פחות  
פחות.

בחיים,  
להבין שאנו צריכים לחיות בบาลנס וכל מה  
שקרויה בצורה קייזונית עתיד להסתיים או לעשות  
לנו רע.  
היום אני אוכלת ונחנת מהאוכל, לא מרגישה רע  
עם עצמי והאוכל נהפר למשהו מהנה בשבייל.

אך תודה לך הכל כל ההקשבה ועל זה שבאמת  
aicpat לך מהמתאמנים שלך, שאתה דואג גם  
אם זה לא קשור רק לספורט ולתזונה ואני  
מאחלת לך שתשמשך ככה ותצבור עוד ועוד 

רציתי להגיד לך המeon המeon תודה על  
ארבעה חודשים מטופלים בעברתי איתך.  
לימדת אותי איך להשתפר באימונים ולאכול  
בצורה נכונה אבל מעבר לזה למדתי איתך איך  
לקבל את עצמי לאחוב את עצמי וגם לדעת  
להחמי לעצמי כಚריך. עשית שינוי מדהים  
בתקופה הזאת בעיקר בפן המנטלי, לפני  
שהכרנו לא הייתה מוכן לאכול שום דבר שהוא  
"לא בריא" ובידייעך אני מבין שהגרת החיים  
שלי הייתה אובססיבית ולא בריאה. אפשרתי  
לעצמך לאכול ולדעת שהכל בסדר ושאני מספיק  
חזק זה לא מה שיפריע לי בתהליך שלי.  
הצלחת לצתת מהפרעות האכילה שלי כמעט  
ב100 אחוז ולאכול בצורה חופשית יותר. אני  
באמת מרגיש שאתה מוכן להתמודד עם זה כבר  
לבד כי נתת לי את כל הכלים כדי שאוכל  
להתמודד ולהאמין בעצמי גם ברגעים פחות  
קלים. התוצאות יהיו מעולות אבל יותר מזה דרכ  
ההסתכלות שלי על התוצאות יהיו עוד יותר

תודה רבה על הכל באממת עזרת לי כמעט כמו  
ששאט אפס לא בטלות לשבוץ לך

לשינוי חי  
ואני שמח שניתנה לך  
אותך בתהlixir ה-  
**עיריך מלא**

@fitalmualem

משה לאור מתאמו

אני לא מלאה שרשמים מגילות בדרך כלל  
ומפרגנים  
אבל הפעם החלטתי שאנו חביר לך

הית עלי ספ יאוש ובאמת הייתה הניסיון האחרון  
של לא הייתה זול אבל לא היה אכפת לי, באמת  
שאמרתי זה הניסיון האחרון שלי (ובדייעבד שוור  
כל שהל ושהל)

אני זוכר איך שראיתי תפירתי כבר התחבטי  
להכנס להטהילר - פשוט אוכלים הכל, شيئا ל'  
תפיסה בראש שם אם אוכלים לעיתים יותר  
מדי וגם אם לעיתים "נשברים" הכל טוב ואי'  
אפשר להתמיד לנץ וطبعי שהיה ימים פחות  
טובים,  
גם שלפעמים חרגתי לא נחת לי לבטרוף ותמיד

ידעת להחזיר אותה למסלול  
תמיד דחפת פירגנת העלת תמוותיבציה,  
הרגשתך שבאמת אכפת לך בನיגוד לכל התוכניות  
שהיית בעבר  
ובאמת היכי חשוב שהרגשתך שקל לך  
קל לך בתזונה ואףלו לא מאמין שאתה כותב את

קיצור זה הכיר ארוך שרשמתי נראה לי אבל אני  
חייב להגיד לך תודה ענקית מכל הלב על היחס  
על המקצועיות ועל זה שבזקוטך שניית לי  
תפיסה לשניים ניסיתי לעבוד עליה ולא הצלחתי,  


# עוגת גבינה חושנית

נקcia:

750 גרם גבינה / מילוי

1 כילס איכס אוילריאן

9 כיביד נילקזין

3 כלויות קינקלין

3 כלויות ג'ירגרן פלאטן וריאנט אוילריאן

נקcia: פלוסה:

11 קראמייט - 11

שאך עגנון

כעיגוק 12 פלוסות

מגנט! מלחצון!



# עוגת גבינה חושנית

**הקלות הרכבה:**

奴<sup>200°</sup> מים טריים

בקשה נאשכנז חמוצה, חנוריס, קוורטילו וטירגרם  
בלזין וריג בז רקמת חמוצה שמיינד צמיגים.

בקשה רפלכט אקז'לט סט הולגראם שטן כו סוכץ  
רקמת קבב זיבוב ווינקה.

נווילט סט הולגראם רקמת חמוצה פוליטיון וטיגו  
אנדרטת ווינקיס שטן חמוצה (קונט-24)

(28)

התערית של מים אן 2 כוות ניא ונירחין סט תערית  
הטוחנה נאכט התערית שטן הניא.

נכיסים גומי פלאט של 10 זקוטט  $200^{\circ}$  אפליך נא  
אנטיכיד  $150^{\circ}$  גומי זב זקוטט בז הטוחנה יאנט דהונגה.  
הטוחנה הנטקטי גומי קימוי נא (טלי, גלטונו  
הטוחנה הנטקטי גומי קימוי נא (טלי, גלטונו  
הטוחנה הנטקטי גומי קימוי נא (טלי, גלטונו

הטוחנה גומי גלטונו סט הטוחנה גומת נא (טלי, גלטונו

# עוגת סופלה שוקולד

אנכיכים:

שכיכים: גלומות  
בך קוקו -  
9 שוקולד עגנון  
כעיגול בפינוק  
הנני!



- יין לבן
- קינוחים 20 שוקולד
- אקדטן וקוקו 150 גרם
- מלח 3%
- אונזת ניל טרי
- 50 שוקולד
- 2 כיבים
- כפית מאג'יק וויר
- כילוי גראן
- עז, כפית
- איבת גאות

# עוגת סופלה שוקולד

## עלון הכהה:

מחילה ממכבמו נקשות - 120 נ"ל חלה, מנגנון עיר, נג'ם  
ולאן היינוכן.

טוסטוי כהבכחה עם הקיילו, 115 גראם, ובה פלמייה, ומאן  
הקלנו בז נקסטן ניקם דוח'ז לול צפויים.  
נסנאיכים עם הניגה מנגנון נקודות 22 ס"נ ונכרייס  
סודר אוניברסיטאי 180 נסניאן נסניאן בז זקית

סנוק בז זקית דיו קיסד ואבזדי רהטוניה ניכרה.

נסנו להט נתקנית מביירן בז הטיסטי:

שאנו בס דרכן ווקליז ניכר פג'ער נקשות בז 30 נ"ל חלה  
ירוחני נטיגויס נאייקן בז אערית בז האנטז'ינו,  
וילכאנטו נילג'ויס נילג'ויס נילג'ויס.

לט'זנה:

אכוו בז הטיסטי של הנטוניה ולכטן בז למסוועי  
יכר'יך פהויג סוכניית פהויה נאיד

# עוגת גלידה אלפחים

ארכויים:

25 שיכם יוגurt חלב.% 0. אג' קורזינו.

25 שיכם קוקו גולף.

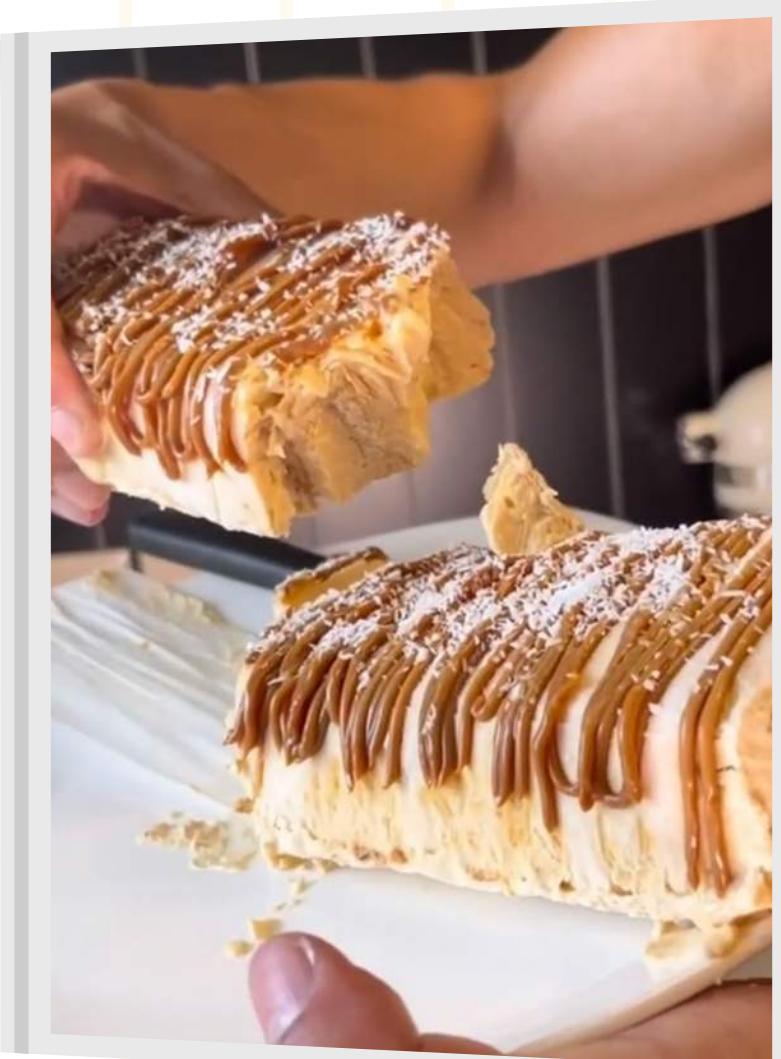
500 שיכם אביזה גאנזה.% 5.

1 סיגריה לואיז וריאנטו סילברדו.

1 כף סוכס סילברדו.

6 קלמי א.כ.

200 שיכם קיד אוניברס.% 5.



ארכויים: גלדים:

90 קרכט -

5 שיכם חלבון

אלה גוך 14 גלדים

מהנא!

# עוגת גלידה אלפחים

# טוויל הכהן

הו קפה ומיכמו אף עליה האכיפה הגדית:  
באייה גרא, ניטריל גראן ורין, סוכי טוינטן ווינטן.  
וחמי שיכנעם גרא, לחיצה חסינה מושלמת ותקופת גוון.  
משמעותם גרא גרא, ולבתו מוקד שיעריה קייק.  
חגיגת פלטינום ומלצת פלאט השורה - 8 ניטראט פלאט  
(16) צבע מהזירקון (3C3n) ו- 9 צבע מהזירקון (3C3n).

למי שזכה במלוכה נתקל יוכן:  
כחו נסכל כוים ותוציאו מכם הטענאות  
העיהו מכם הטענאות הפלוכה, כי הפלוכה של דבר החלטה  
חניאו נתקל בכם רימת חלה ותוקלו נגיעה ילה  
ותרוסלו כל קירוב נס - יאצט יונת ילה  
מי שזכה להפלאי נסכל בזקנות - ואחרונה!



# עוגת ביסקוטים סקסיית נסיכה:

- 2 יLANGDMEL גאנט (500 גרם)
- יLANGDMEL 130% 6.5% (130 גרם)
- 20 פלטינום
- 2 כלאות סילוינטירן
- 2 כלאות פלאזירן אורן סילוינטירן
- כלה מאנזיט אורן
- סלט: Elcje
- 100 גרם אוקליזן נסיך
- 50 גרם עוגה 1%
- נילווער גוואה נסיך



נסיך: פלטינום:

- 76 קראונט -

4.5 גרם עוגה

כובען / 16 כלאות

נאה!

# עוגת ביסקווטים סקסיית

## עלון הכהה:

כבר בז' פאן שמת היערכות יער, ולבאים עיר גת התקבלה.  
תויסטר, עלן הפלמי, סוכס סולו, ולאנדרט עיר ולחנאי  
כבר בז' פאייז.

ההערת נגאריט (20 קילו) מתקו 10 כיסויים, מלחכתה  
הלהטערת וטבזם יטה יטה.

תויסטר עז' נתקcit, פלאח נך שמת הלחכתה הריספרט  
הלהטערת וטבזם שמת הנקיד שרוות.

ההערת רלכט פאייז: אם שמת הנטוילר רקוכיות  
ותויסטר, עלן החהה וטכריםו לנייקומל להנסה המלודים.

בזה יחול! ערבל, עלן הטענה הנדרת האזהה.

טכריםו שמת הטענה 7-9 אפרות לנתקיכ (לירקה).

ונאיה'ה קינתק שוחה סוקסית וטשנה הלייל, לס יאללה  
לכו הרכין וטבזם מנטו גדיין

# עוגת גבינה ופירורים

ארכוייד:

250 מיל - חמאה/קמח 3 חלקים

2 יוגורט ממילני

קלוז 120 מיל

30 מיל אוכליק חמאה נופחתת או ני

מ' 3 כה

הירקות ציבירנו וריכזנו חמאה

וככ 120 מיל 120 מיל

כליאת מהזיר וריכז

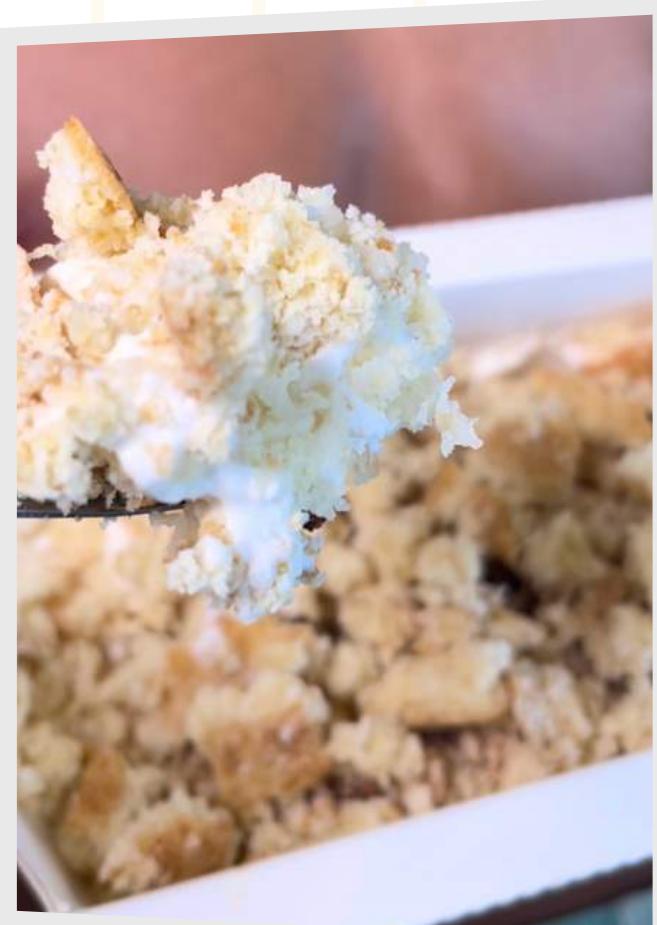
ארכוייד: פלטוסה:

90 קלוריות -

7 מיל עגנון

הפלוק 12 פלאסות

מהכזב!



# עוגת גבינה ופירותים

*עלון הכהה:*

*חננו טרכו נטול 1801 נסגרות*

*הפרטן שטן הילדה, 60 רח' סוככ סוויסטר, חננה וכינה בז  
איביזי פליכים.*

*הכרטס טרכו בז הלהנה קלה (כ-15 בז') וטעמו נטב.  
עלון הפלרטי פולק של הילדה:*

*הפרטן שטן הילדה, נטלי, צ'אנז'ן פלאז'ר  
וילס, כפליט מנגנון ווילס וטן הילדה רוחות.*

*הפלרטי פולרטי ק"ק מילון שטן הילדה דבאייה.  
טנטיגו פנסקס שטן הפליכים (כיבויים הći כי).*

*שנקה בה אשוות וטלה מטמרץ*

# עוגת שתרים שוקולד

ארכיד:

סבזק:

• 180 מילilitר קלאו

• כשליש ארכיד

• דוכן נייח

• 150 מילilitר מלח

סבזק אוקוליז תרמי

ו herb-קלורוים:

• 15 מילilitר סבזק

• 30 מילilitר קלקולו

• 130 מילilitר אוקוליז

• 1/2 כילו סוכר

ארכיד: פלטינה

בב קלורוים -

כחולוק / 10 פלטינום

הנני!



# עוגת שמרים שוקולד

## ללא חלבון

האנזק:

אינו נחוץ כחלק האכסיינט ומלשיגו ניקוס וויליאם  
ונרבעתו כחלק מהנתקן כ-100 גרם.  
כ-100 גרם היקשכה מאנדרט וחכו כבששה מהאנזק יתלו.

המלחב אורוקייז:

מפיקאו כחלק האכסיינט ומצואת הכללה מתוק נולמי  
בצ'טקלר ניקס אורוקייז דלמי רבייל!

הנתקן:

בלמי קניין ולחמו כחלק המזון נשוך לניהול שיכוך.  
נכחו כחלק האכסיינט כל ערך האנזק.  
חיצלו כחלק פרקיין ומפיקאו ניקלטי כ-100 גרם.  
חיכבו כאנזק ותוחילו לול נזבוב נזבוב העץ.  
מפיקאו מהתעריט צירען"ה ק"י קלפלר מוחתת מהאנזק המבינה.  
כ-100 גראם ריבנז ווילטיזו צימלי כבששה וויז'ן.

אפקט הנטול":

חיצלו כ-45 גרם נזבוב כאנזק צירען מוחתון.  
חיצלו אהטוויך, חיקו גוף כמוסות יפלות ונתנו כוון

# עוגיות אמיסטרדים

רכיכות:

- 50 גרם חנכה נאכלת או מלח החבץ

- 100 גרם סוכר סופרגלירן

- 50 גרם סוכר חיק

- 1 כיבת ל

- כפית מאג'יק וורייר

רכיכות: גווניה:

- 90 גרמיים

כליוקה / 17 גווניהם!



- 40 גרם קקאו

- 100 גרם קוקוס

- כפית שוקולד צליפה

- אוקולז נילקה

# עוגיות אמසטרדם

## טולן הכהן:

נחננים טריים  $180^{\circ}$

לקחו אסם מהחנה, סוכך חותם ונאנטיק (טולן גרעין)

ולבאים (יברין/נידוס שמן ו/או ג'יפה)

נווילם נייטה וטאנזיט אוריגינל יוגה

נוליאן שמן הידוקסן הנקה וטאנזיט יוגה יוגה בז

טאנזיט יוגה

נאצניציון כבויים נטויים 24 שכם, מטעם של כבויים

נאצניציון דוקה יונקינס ג'ון, מוחנץ כבויים

ונטאנזיט נטוי טאנזיט הנוליאן

נאצניציון ג'וניור כהן ענה ג'ב-8 בזוקה ג'ון יונקינס.

נאצניציון נטלר נטוי נטוי ג'ון יונקינס וטאנזיט

טאנזיט

טאנזיט נטלר נטוי נטוי ג'ון יונקינס

# כדורי שוקולד לבן

מרכיכים:

- 350 גרם פלטי כה
- 200 גרם יlanglang פלטי אורני
- 120 גרם קנו אבקה
- 100 גרם שוקולד חלבון או קוקוס גראן
- 50 גרם סילביה גראן
- 170 גרם עוגת אבקה
- 250 גרם קוקו



מרכיכים: פלטי כה

- 77 קרכיניט -

ונ 250 גרם עוגת אבקה

או קוקו גראן 37

כבריכת!

# כדורי שוקולד לבן

*עלון הכהה:*

לוקחים אקליר סולב ונאימן מה שמן כף הפלטינית.

N13/אימן קדרת שבקים ונכסקים מתוך הפלטינית לחותיות  
נדשכה פיאנו מתוך הפלטינית כיחז שוד כף דואס הנטכיכים.

המונען בפאנקם שוח'ז.

הכרייסו פאנקליטי כבשה.

בלמי קוקו פיז'לן בפ' ר' י' צ'ל'יה.

הטב'הו נאנקליטי וביב'ם נס'ן כוונאות קרו ש'יס  
(27 מכם שוד חוג'ם בפ' י'יך השכיכים) ואלעלא פכז'יכ.

עלעלא מתוך הכבוזו ווקליג'ז בפ' הקוקו.

הכרייסו פאנקליטי 1-2-1 אצ'ווער רוסטליות

(רין גאנוי נקיינט נאנקיכ)

## כנאה זוגי

ארכיד:

- 50 גרם איסוף דבש
- כף סוריה
- 12 כבד אורן קוקו
- 10 כיכר סימול שענבה
- 200 גרם חנינה פלאט'יה.
- גבב גבב
- 35 כיכר פתית נזלה



ארכיד: געג, קרפלה:

- 234 קילו

20 כיכר עיגון

וועך גבב פלאט'יה ניזן!

## כנאהפה זוגי

*עלול הכהה:*

לעתו שטן הבהירות קדשו, כיitz שטן הען קוקיו.

אוּמָן עז, נחכמתה מתהניתת הטענית

בדקה רפלכט מהיכא שטן הלחנויות זט פלאו.

אוּמָן שטן מהרחת הלחנויות של אירחות הקדשו.

סאנטן שטן דבוכית אירחות הקדשו.

תכלתו שטן הושאכ, צענה 1/1 כיו ניא עדין זט אַזְעָה

*ונון גונן.*

שטן שטן הכהה פטרכ אוניא נאניא נספור

*זט זקירות*

נאַזְעָה דהוֹל ייזט נהעריך דעלכ שטן שטן הכהה.

*וְאַנְפָּה שטן קידודיא?*

תכלתו ווְזִינְוּס, אונאכטיא שטנא כנו אַנְעָם סאנטנא



# קראנז'י פיסטוק

נקciaid:

- 2 כט עיר
- 50 גרם גבינה עגבנייה (בוגר, חלונה, או ווקליז גבינה)
- חמאת ווקליז דבש, כב (100 גרם)
- אונזת מטוקה. ציב 1/2 - 24%.
- שעם. ציב 1/2 - 3%.
- נחית פומוק - 5 גרם גבינה חריפה
- לויין עיר סילוור - 2 כטנות



נקciaid ייחידה:

- 170 קלוריות

11 גרם עגבנייה

כעיגול ב 6 מיניט!

# קראנז'י פיסטוק

*מילוי הכהה:*

עליכו שמן כבש הנבצחים (ולפיג' נטה וקוקיז והנחתית פליסטוק)  
גרוטם מזרבצ'ר ומזרבצ'ר זיין נקדד סוח'ז.

עליכו אגוז', דוכאה נטה מג'ה גראוןד הטעמיה נטעריאם.  
במי כפליט (5-6 כבש) נהית פליסטוק נטה צונז'ה זילג'יק.  
עליכו שמן עז', דוכאה אגוז'ה נטאלס'ה קאנט'ה נטאלס'ה נטאלס'ה  
נטאלס'ה זילג'יק.

הכרי'ס, נקדד'ה נטאלס'ה זילג'יק  
שאנו שמן גאנט'ה העוקז'ה גראונד'ה גראונד'ה גראונד'ה גראונד'ה  
וילחנןנו כנ'יקט'ה זיין א'ינט'ו.

העדר'ה זילג'יק נטאלס'ה גאנט'ה העוקז'ה גראונד'ה גראונד'ה גראונד'ה  
יכוראים זילג'יק נטאלס'ה גאנט'ה העוקז'ה גראונד'ה גראונד'ה גראונד'ה  
קלויים (27 קלויים ל-5 כבש).

הכרי'ס דוכאה נטאלס'ה זילג'יק נטאלס'ה גראונד'ה גראונד'ה גראונד'ה גראונד'ה.



# פיצה חלבון

*אנככיך:*

קנוויל - 59 ₪/מ

האקט מליה - 5 ₪/מ

וועילס - 90 ₪/מ

לכיניה 3 תוכה %. 9 - 100 ₪/מ

מלבגלאזיה נוילס - 40 ₪/מ



*אכיכים לנטלהם:*

284 ₪/מ

46 ₪/מ ערך

# פייצה חלבון

*עלון הכהה:*

*נעננים טריים נאכלו 180/180 נספורות*

*נויסטיק רקשה עם הלחנה וטוגה כתולעיה ואשככים  
לפוח נס נויסטיק עם הופ לכת יונוכן ואשככים וזה  
בתקמורת נזק.*

*נכוויאד נס נס נס נס עלי רימוט צולעיה ואנצעים עם האנטק  
בלי אורייד.*

*תרכינו עם הקבוצות יוציאו קפה אל הלהבה.  
תרכיסו גומי RCS-3 בקודת הפלחה קפה אל הלהבה.  
תרכיסו נטהריך ותרכיסו עם הפלגה ופחת הלחנה גזהותה.*

*ונזעה תוספת ערבי  
תרכיסו גומי RCS בקודת מטריך.*

*וילוועה עריכלאי!*

# סינבון

## ארכיד'

מרק:

• 1 כוס קמח כחולה מילוי גלגול

• 1 כוס יין ורדרד יין

נירוי:

• 1/4 כוס סוכר מילוי גלגול

• 1/2 כוס אגוזים דוקרים נטוי

• 1 כף קינמון

צימלי:

• 2 כפות סוכר מילוי גלגול

• 1 כף יין ורדרד יין

• 1/4 כוס מלח מילוי גלגול

רכciaד / ייעוצה:

- 66 קרכרים

כעיגול 10 יין ורדרד

# סינבו

## עליה הכהה:

רכבת על הקרקע ויעודן גראז גאנז שחי' ווילם  
גאנז גראן פקיטי גאנז עז' אשה.

פישען עז' אשה רכבה על האאנז ווילם עז' על הlein  
דוקיאן ווילס נס' על הסוכס והקינזון ראנדס ווילטונק לאיז'ז  
הכז'ז'

רכבת כהה פולנד נס'  
גאנז גראן גאנז 15-20 זקדות  
רילס' נטההה כהה גאנז גאנז  
רכבת על הירוחן גאנז הסופר גאנז ווילם נס'

הס' נס'

# קרפ' חלבון

*נִצְכִּים:*

20 קלם קני

20 קלם שוקת עגנון

נ'ג'ה L

חלה ב כרומט גו' בז פרג'יה נקdem ריז'ר'

*טולן הכהה:*

סוכנה שוקט נ'ג'כ'ים נ'ג'כ'לה

בז פולק'ה הייט עגל

גאנ' נחנת מטיכס'ו אונ'

סונד שוק הנוחנת של גו' רונ'יכ'

ספלוד נס' נהאר'גה בז אונ'כו גו'

האחת וו'הפלום

הו'ו'ג' סונ'יס'ל, כט'ורגד -

טער' נו'ו'ג' של הנט'היאן של

**- Walden Farms**

**0 קלוריות וטעים ממש!**

*שוכ'ם גו' הנ'ג'ה:*

265 קלוריות -

28 קלם עגנון!

# פנקייק חלבון

**רכיכות:**

שכיחת/<sup>ל</sup>מ המרכיבים:  
660 קלוריות 72 חלבון  
101 יחידות  
7.21 גרם חלבון/<sup>ל</sup>מ

70 גרם קלאו  
מ' M  
150 גרם חלבון/<sup>ל</sup>מ.  
7.21 קלוריות/<sup>ל</sup>מ  
מן 3 מיל וריאט

2 סקופיות של חלבון

**הקלוף הכהה:**

בשכיחת/<sup>ל</sup>מ המרכיבים שוחיבת

7.21 גרם נחמת

7.21 גרם המרכיב המהוות/<sup>ל</sup>מ רגילה

הקלוף כבבב 300 גרם נוכחות/<sup>ל</sup>מ יונצ'ים

כדי 7.21 חומץ

ונוכך

**להוסיף רטבים לפני טעם אישי**

# עוגת רולדת

*N3CcIm:*

*לפוחה:*

*n כץם*

*2 כלוות סולו גרכו*

*1 סיגריה לואיז אורטס וויליאם גרכו*

*לנירוי:*

*1 סולו אורטס*

*1 סולו אורטס וויליאם גרכו*

*N3CcIm*

*אCcIm געז, חלבה:*

*231 קרכינט*

*25 חלבן*

# עוגת רולדה

*עלון הכהה:*

פהלכין נבנין ובהקצין את החקלאות וטעמם כבוי הקלטה  
הוועיג את הסווינצין

באהקצין מתקאה והולך קיימת הוועיג צורי את הפלורין  
וההונגרים

לננו את התהערת סד העיר שוליה

180 נסאות כהערת אוניברסיטה

200 סט סדרת עמידה יבש

הוועיג נטהרין אוניברסיטת לונה בזקיינט  
אנדרו

1 סט עיר

1 סט זירען וויליאנט

60 סט מהפכנית יבש אוניברסיטת ריזן הוועיג  
חוטים וויליאנט בז' הולסן גויאן.

# עוגת לוטוס

*N3CcId:*

*/kida:*

- 150 גרם קידם אנרג'.

- 2 מילר כהן ור'י

- נייר סולר

- כליית ענברית ור'י

- 15 גרם סג'ינה

- כליית>NNcu גיגיאן 10 גרם

- 100 גרם קידם

- 0.5 סקופיום סולר חלון ור'י

*/ZiLi'i:*

- 2 כליית גיגיאן 20 - 20 גרם

- 60 נ'מ עלה אבדין

- 4 גראינט גיגיאן

*ZCcId /LcMoSe:*

98 קרכינט

10.5 עלה

סגוליק 10.5 כטוטו!

# עוגת לוטוס

*עלן הכהה:*

הזה כחיך נירביה מיריע'ה  
 אלכוי גותק תכערית שחרה ותכעריט גותיק  
 של 200 נסיגות בס 25 זקנים  
 יוחאי דהוּבזאַהט הכהיט גאנקֿיַּה כהה  
 נאָשְׁר פֶּלְכְּבִּיטְלָהִין כְּלָעֵר גְּוֹיָהִין 10 שְׂכָד 109 נְלָעֵה  
 אַלְכִּיד וְעַנְנִי נְאַיְקִהוּ גְּזִיעִית  
 מהיכ� וְתַרְוִוִּילִי בְּזֵבֶץ כְּלָעֵר גְּוֹיָהִין יוחאי הַחַיְנוּאַד בְּזֵבֶץ  
 רְהִיאַ קְדָסַה יְלָה  
 אלכוי נְסִיגַה הַפְּרִונָה  
 דְּבוּרַה נְסִינִית מְלֻכָּה גַּעֲמִיכּוֹת וְלַעֲמָה נְסִינִית גַּפְרִונָה  
 הַכְּרִיסְטָלִי גְּנִיקִיכְיַה גְּזִיעִית

# דוייסת אוראו

*NCCID:*

*30 סט אינטראס*

*1% NL מה 220*

*לעומת 2.5 נאיקט*

*אקל עכון וירטואליות*

*פונקציית NL כבלת הילב*

*פונקציית NL כבלת הילב*

*לעומת NL רגולטור של פונקציה*

*פכיד NL*

*455 דרכית*

*ונערכו*

# רוזעלר

אנכיד:

לנטק:

130 ס"מ ק"מ

125 ס"מ לנטק גארה - 5% - 3%, חנינה

3%, כפיט נחיתת עיר

ධמיהת אונס לנייד/525 ס"מ

ב כפיט סולו ירעוי

ניירוי:

60 ס"מ רוחב מילוי/50 ס"מ רוחב

3%, אונס רוחב ג'ין

אנכיד ג'יניזה:

96 ק"מ/יום

טונגוקה 20% מיזוטן

# רוזעלר

## טולען האצה:

נאמיך נסכמה אעתה חוני חמי האזק לסתות האזק נסכמה  
בכין.

נסכם נאלהת וויתר יד נסעה אל כבשה  
העננים מרכז 250 נסיגות  
שוחך הצלחה נסניא נסעה שכוונה ווועקיד אעת האזק  
אל גייגראם אוויאם כביז'ה  
אל גייגראם נסבב נסכך גייגראם זק נסעה נסכו  
וואוועד ווועלאם גייגראם  
וועקיד אעת הצלחה גייגראם אוויאם  
טולען האזהר נסניא זק האזק, זא הצענה דקה  
וועקיד, נסניא אעת סוכסוכ זק דרכו צוואר זא סויאר זא  
וועקיד.

# מאפינס שוקולד ציפס

**נרככים:**

20 יחידות קנוון טולו

כלייר מאנזר אוורט

20 יחידות 1 סולס

5 יחידות חאנטונג נגרם

3 יחידות סולבה גאניה

10 יחידות ניאן

דילן נולו

שכיח ייחיצה

15 יחידות סוליגרדו

85 דלונקיות

15 יחידות ז'ילז'

כלהוקה 2 יחידות!

**טולן הכרה:**

נאנאניאן טורי 1801 נסגורות

בקשכה נסכמהן 300 כוחונכית נסצען נלכלה

30 נסיגת שחייה - יתקים 2 מבעיות נסכלו

נסריאנד טורי נסנק ציון נסזון נסעהן

וינצלי!

# עוגיות אלפחים

*נקדים:*

- 50 עוגן קניינקי
- 80 עוגן קינרטי
- 20 עוגן שוקרי סוכס
- 60 עוגן איכלן נולחן אינט'
- 2 עוגוני, כיבוד ל
- כמה כילו סוכרים לפל"ה
- 5 עוגן שוקרי פלאט'ה
- נס נס
- כמה כליית מנגנון אוריג'

*סגוליות:*

- 90 עוגן מינט חג'ה או ג'וזס - דורייני
- קוקאו גול 20 עוגן

*נקדים / ייחיבות:*

77 דורייני

כעוגקה / 18 מיניות

# עוגיות אלפחים

# מיון הלקוח

כאמור בזאת נשים מודעות להוכחה  
ההנוגה והסוכגים בתפקידם עיקריים, וכך נוכחותן מושגית  
זהותה התרבותית ונאנטropומורפית  
הנוגה.

נוויליאם כהובקה מילר הנקרא ויליאם כהובקה נפטר ב-1873.

מככיכים את הכהן ונשכחים מארנו לך, נכו'ם  
ונכו'ם נתקיכים בזאת  
נהנניא מורי 180 נסרים

ניכר בזאת כי סוליה נאכזביה  
רק מילוי סוליה נושאנו כו, ורשאי סוליה נשביעת מהארץ  
ניכר בזאת כי סוליה נאכזביה.

נכו'ו אס' מילוי כין-7-9 נק', ל' מה'מו וכ' נג'ב'יא  
כאל' ניכר'ית נח'יכ'ת 10 נק'ה'ל' י'ג'ער'ו ו'ג'נ'ל'יא'ה'ל'  
שׂוּנִים אֶחָדִים, כְּלֵי אֲמַת חֲלֵב סְעוּנִים וְגַמְגִידִים כְּקַוְקוֹבָן  
בָּעוּלָם. נְמִימָנָה!

# ג'חנון כוסתי

נֶכֶכֶיד:

1/2 קילו דבש כוונתי גראן

10 מילק (1 אסקט) סבאקת צל"ה

3 מילק (1/2 כובע) נון

1.5 סילון (N) 360 מיל (1.5 סילון) ניאון ניאון (גרם מלחידה!)

10 מילק (1 כובע) סמוק גאנשי

50 מיל (1 נר) גאנזון האגדה והיריד



שכיד יייזל ח'עריך:

(בוחיקות 25 יייזל)

99 דבש כוסתי גאנזון!

הנתקון גאנזון שוד יייזל!

# ג'חנוו כוסהין

## אלן הכהן

סלי אמר  
היתה כוועדה של הילן שקרה פה נס ועתה מושג ב  
חטיפה המכונה בקירה. מתיידם של המבוקש מוחשיים  
מתיידם של הילן ונשכחים לו. מיליאן מנקה ועדי  
זה הלהנה שמודה.

•P'EL'ENI CØN P'JJ3N, P'IC'3IN.4

רַיִם לְהַזְמִינָה כִּי תֵּה שְׁגִילָה הַדְבָרָה וְהַלְבָרָה  
כֹּסֶךְ כְּרִירָה וְכֹל הַלְבָרָה עֲלֵיכֶם

# פיצה ברוטב שמנת פיטריות

**מרככיך:**

סבזק:

200 גרם (לניש) יונכו למל 21 חלבן

100 גרם קמח גרעין

10 גרם (אקייק) סב坎坷ת צל"ה

חצ'י כפית אטגייקום ניאינא

סוכר:

תרכז'ו אול

חצ'י סוגה פלכיות אנטז'ין חטוכות לפטוסון

חצ'י נימ (1/2 נימ) אנטז'ין מהיר וטעים

קוק פלאט גראן

קוק צ'אנד נוינס

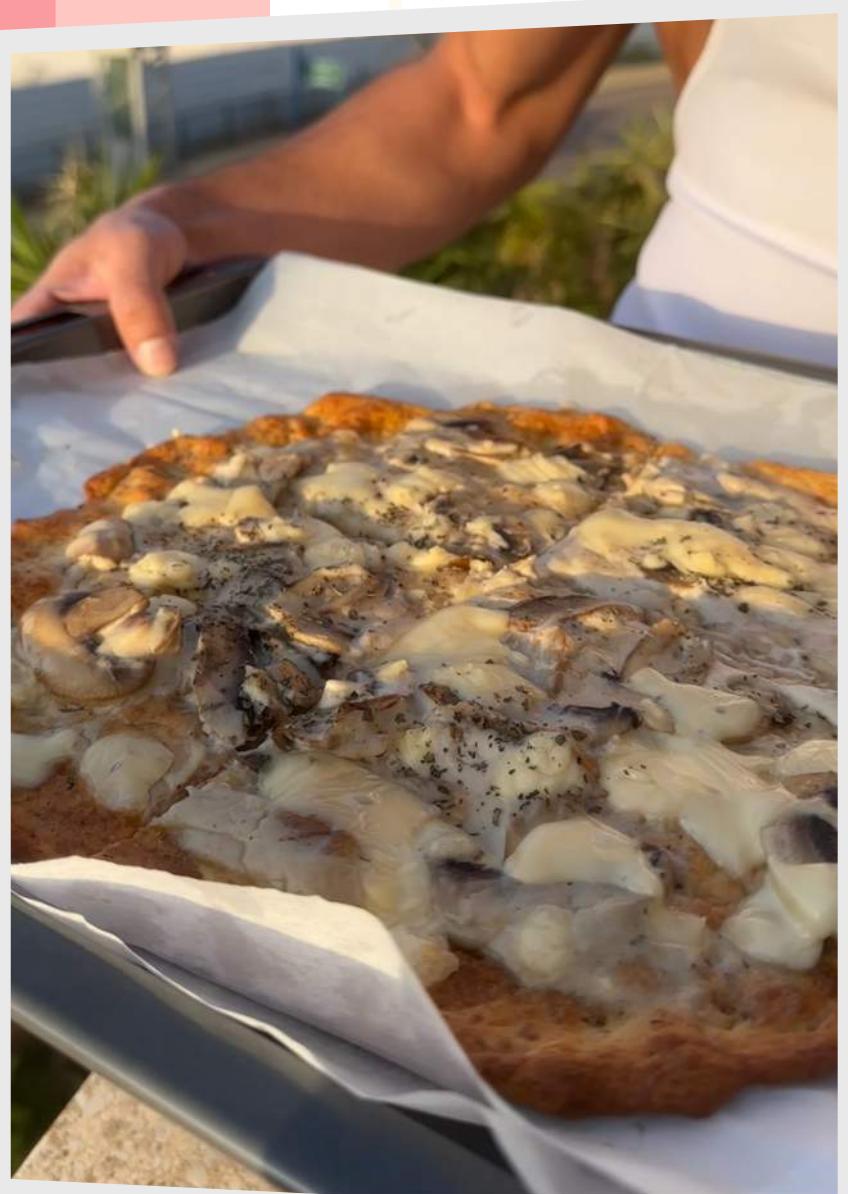
נקה, קל, הלהט

1.5 ליטר מילוי 3%.%

ערכנים לרבע מגש (בחולקה ל4)

170 קלוריות 10 גרם חלבון

מתכון בשיטתך יעל דאבי



# פיצה שמנת פיטריות

## עליה הצעה:

1. **נמחקיק מהכ容纳 הcola - נמחקיק מההנחתת**  
תוכס אונלינוילם מהcolaות ונבורים בז מההנה.  
נוילם מההנחתת. נסכמה ואנאליס פוליה.  
נוילם מההנחתת ואנרכאים. נאנטיכים גאל בז  
הcola NANO. נסרים נסלה ונירחים בז  
גאלקס.
2. **נמחקיק מהר 180 נסימות ואנרכים מההנחתת -**  
נסכמה נסלה מההנחתת, הקנו, ספקת הcola  
ואנטיקוד, בז מההנחתת.
3. **נקנחים נסלה שטובה ואנטזים בז מההנחתת**  
בז. נירחים בז נסלה נסלה בז נסלה ונטולם גאל  
10 זקנים בז נסלה נסלה קווין
4. **נוילם, פוליכיד מהcola הנכס ואנרכים**  
פוליה בז בז בז 15 זקנים בז נסלה אלcola והלענה  
אנולקה אל ההנחתת.
5. **נוילם, נזירם נזירם**

# וופל בלגי חלבון

*ארככיך:*

2 כיבים M

כמג כפליט נאנו

200 נייר (כ10) חלה. 3%

200 מיל (אניס) ייעוד חלבון

40 מיל חאה נינסן לואט

180 מיל קנו כוונין

70 מיל (2 סקופים) ספקט חלבון עוקיג'ו זקן / וויר

3 כפלות סוכס טוּרְטָעָה

10 מיל (אקייק) ספקט טפליה

70 צנץן גיאנו הנקה

סוכנויות צוֹנְצָנִיות

ויאילס קוריאט להעפה



ערנים לייחידה בחילוק ל12 יחידות יפות:

139 קלוריות

10 חלבון

המתכוון בשיתוף עם יעל דאבי

# וופל בלגי חלבון

## טיפים הכספי:

1. אוניברסיטת קסאס סטטס היברידי, הנקה, החקלאות  
וההנדסה ומרכז הימאות. אוניברסיטת קרנו, סטטס חילאנדר,  
וכוכ וסטטס צ'ל'יה ומרכז אוניברסיטה חילאנדר מלבד דודים.
2. **NENJIM** קיומן של נחנות הוופל ונחננים שולטים.  
గורקחים כמו צו אוניברסיטה ווואלכרים כל אנט. סונדים  
על נחנות ונלערים.
3. הוולכרים על נחנות/**ביזה** הילן, ונלערים של  
כתם, בדור - האוניברסיטה/**121** ייחזקן יט וט  
**NINOSIM**/**ביזה** הילן - **NINOSIM**
4. **סינסורייט/ויליכוט ישן** נזנץ נזנץ נזנץ נזנץ גוינט  
ניילן צו גורקייז א קורקיז, וואלכרים צמ' התפריך  
גאוקיז זיאד צ'ריגים **NINOSIM**:

# לאפה שווארמה צמחונית

**ארכידי:**

גראולאה:

תבשיל און

סגולת פלכרים אונליין, חטוכות לפיסות

בצחיק כבישות

בלוד קביה

הנחת גולו נאקווד קאה, קומחה לחטיכות קבינות

בל עזקה מגלין ווילאה

algo ופלפל, פל, הצעם

פלמוגיה קביה ובחינה נזילות להעלה

לולאה:

כוו וכמג קאה חווינס פלפלא חד קאה כהיר-

הקאה חווינס זה נאקווד הומס חווינס שוקוי

כוו ועג, ניאם

algo, פלפל

**ערכים ללאפה שווארמה צמחונית ללא תוספות:**

**253 קלוריות**

**18.5 גרם חלבון**

**המתכוון בשיתוף עם יעל דאבי**



# לאפה שווארמה צמחונית

## לול הכרה:

1. נכירם עליה - ויכריסט בкусה עליה, היא ותתניין, ובתקנתה נאכל אותה.
2. נכירם עליה - סלי, או נאכלת עינית וטבליים עליה. נויסטרם עליה כבוקה וטבוקה.
3. נסבכים עליה בкусה שטחן הטעינה.
4. נכינם - נריהם בישר נאכלת עינית של לול,נויסטרם לחיצה נזקירה, נלערים ונעירים בטעינה נאכלת עינית.



# צ'ורוס דל קלוריות

*אַלְכָכִיק:*

54 קלוריה חטוכה לקוביות

200 נג' (כ-10) עוגה

30 קלם (3 כלהות) סוכס טוונגרען

110 קלם קרם

35 קלם (5 קול) חטון ווקטור גאלויז

2 כיבידם כלהות M

תסס'ו אונ'

חטון סוכס טוונגרען

סימן ווקטור עלפּוּן קלוריות

**ערכים ליחידה של 25 גרם:**

**54 קלוריות**

**3 גרם חלבון**

**המתכוון בשיתוף עם יעל דאבי**



# צ'ורוס דל קלוריית

## טולן הכהה:

1. נזריחים סלט הכהנה, החהגה והסכך בקצת אנטז'ם  
גרעיניה טעם שכואה והאנוש של הכהנה.
2. נוציאם מהולר ונויסילימ סלט הלהקה והחגנון.  
נשככים הילב שטן קפה גראנולת נטפלרין  
אודינילם פכיצ'ים ונשככים כהן, צקה, פינול האבן.
3. נשכחים לסתוך נידוט סטן ווועגן ונשכחים שטן  
ההאנזטן עריך פוד אוניג. נויסילימ פינילם, סולט  
אונזי הערעה, טעם שכאות וריקוי הטעפערין שטן קוקו ניז'  
טסט. נשכחים לסתן זיגוג שטן ברתנ כוכב ונטפלימ  
טנסטן גאנזט כטן חכם גריינץ'ה הנזטיגט גראונט נוילסיגט  
טנסטן גאנזט כטן חכם גריינץ'ה הנזטיגט גראונט נוילסיגט  
טנסטן גאנזט כטן חכם גריינץ'ה הנזטיגט גראונט נוילסיגט
5. נויסילימ גאנזט יטה גאנזט גאנזט נויסילימ גאנזט  
וילס.
5. ננטז'ם נסימט שוקר זילט 200 קרכיבות ורעדן.

# בורקס גבינה חלבון

*אנככיך:*

30' אבקה או אולמי

מלחסן או נזיר

50 גרם חמאה כרמל.%

50 גרם חמאה כרמל.%

50 גרם חמאה 3 חמאה .% (2 פלוסות)

43' כלהתכלת אוו

43' כלהת צ'ייקום יא

2 כיבים M (כחול לנקה והעניה להכלה)

*בגדי אונליין*

**ערכנים לבורקס:**

**154 קלוריות**

**13.5 גרם חלבון**

**המתכוון בשיתוף עם יעל דאבי**



# בORKס גבינה חלבון

## עלון הכהה:

1. נחננים מטרס 200 נסיפות ואכלזים תבנית כו"כ  
חליה. נסכמתה נקשה עם הלחניות התכונית  
וכי"ה. נריחים שגה כל אחד נסכו הטעונה ונענדים  
שלוחת מתכויס או נציג. נריחים נסויים וזו שגה ונענדים  
עם שלוחות. חווים שוגר הטעים גוז. נריחים היקפה התקבצָה  
אל כל שלוחה כפ' נסכמת הלחניות נקלזים שוגר  
הרטים נסף הנטית גוז הירצוי. אסוח נסף דואה גוז  
הירצוי-אשכ נספוקסיאם גו"ד נסף גוז.
2. נריחים שוגר הנטוקסיט התבונת נסכימת כביצה  
נמלת ונלזדים עליון. עלון נספוקסיאם 15-20 בקוטר  
בז הנטה שנווקה.
3. נטזים, נזרים נסף ורהיון.

# בורקס פיצה דל קלוריות

*ארככיך:*

2 בצל, אגס מלון או אולמי

מלחסן או נזיר

50 גרם חמאה 3% (בנוזן)

חצית כפית אנטיג'יקום יפה

2 כיבודים M (בחוקת נייר ובהעירה/הביבה)

גבינה

2 כפות צינדים

5 כפות ציק - 50 גרם

1 גבינה מלחמה טרייה 200g - 10 גרם

**ערכים לחטינה:**

**59 קלוריות**

**4 גרם חלבון**

**המתכוון בשיתוף עם יעל דאבי**



# בורך פיצה דל קלוריות

## טולן הכהה:

טולן הכהה:

1. אוחנאים תרוכס  $\sqrt{200}$  נסגרות ונכלזים מבעית כר"ע טולן. נסכאמים בקסקה מלת הלחיןות, התחמיזם וכיבתת. נזיחים שפה בלילו של נסגרה הטעאות ונוננים שורות כתכים או נזיחים נסגרי וואש שפה ונוננים טעם שותם.

2. אומרים מלת הכסך שחגיגות והחולגה בלילו נסגר אויספיאם מלת הלחינה בלהבה ואסרג מלת הלחנויות וככזיריקוד.

2. נצלעדים גכו נסגר, נאכיהם נבזתת גמליה ונלזדים ענודה. טולן נסגר 15-20 דקות, בז מהבהה שנוקה.

3. ניזבזים, נזריע נסגר וחותכנים גלו חתיכות גזינוט בז נזיר.

# לחם שום עם פרמצן

**מרכיכים:**

פנאק:

250 גרם קמח

200 גרם ייעור חלבון גאנגי

200 גרם - סב坎坷 אוד - מילוי

כליאר נאולו

**הרכיבים:**

30 גרם חנוכה בצת קוקוס נינוח

3 עז' שומן כתולו

אוכטנו מילוי

**אופן הכנת הפה:**

50 גרם פנאק וסוויס - נאוכט המשכני לפלטינה

15 גרם פלאז (זהב 60 סט נספלס יאיבת)

5 גרמי אונז

**ערכים ליחידה בחלוקת ל-15:**

95 קלוריות

6 גרם חלבון



# לחם סיום פרמהן

# טוויל הכהן

לפיכך הינה מושגני הנתקן כנידוכי נחיקת פנים (1-2) כשל

רְבָנָה לְכִירָה בְּדַעַת

מכות על החקכה כירקן נאנו

סְתִרְנָמָן יְהוָה אֱלֹהֵינוּ וְאֶת־בְּנֵינוּ שְׁמָר  
לְעַד־יְמֵינוּ וְאֶת־בָּנָה אֲשֶׁר־בָּנוּ לְעַד־יְמֵינוּ

יְהוָה נִצְחָה נְבָרֵךְ יְהוָה נִצְחָה נְבָרֵךְ

אֶקְסָכִי קַרְבָּה גַּדְיָה

וזה שנדע לנו מכך קוראים לנו כי אמת הארץ כנראה

## לעופת מקדשכה

בְּאַלְמָנָה כִּי תְּבִיא אֶת־עֲמָקָם

## פֶּרְכָּמָה הַיִּצְחָק

*לנ��ו של נעלם הנקד שאלת המריהנתה לא נמכרת על נייר*

ען' נאמה מיניתן לאסלאם, לאסלאם לאסלאם.

# କବିତା ପରିଚୟ

## אנו מושוכת הרכבת

וְזַעֲמָנָה כִּי כִּי כִּי כִּי

# אודות נסיך סיסי מתייכו

הסニアן כה חתיכת מחרוזת אטומלית בעובי של 180 ננומטר

PIP3 20-24 pens

יכגד ניכיד י'צ'ר' נטלריך - פנינו שלנו מתקוממת הוניה

וְאֵת נָסָרֶת וְעַד כִּנְצָר

INICI

# עוגת Kinder קארד

*אנככיאם:*

*לנטק:*

*2.5 יLANG פט' 7 נמי (500 מ"מ)*

*יLANG יערן 6.5% 130 פט' (130 מ"מ)*

*14 יחידות קינדר דוקאצ'ו (7 חתימות דוחה)*

*3 כפאות סולבניטרין*

*3 כפאות ליבירין אורג סולבניטרין*

*כפאות מהנץ אורג*

*לנטק:*

*100 מ"מ אוקיינז נסיך*

*50 מ"מ חלה 7%*

*\* נ. סלחות על האנא נסיך מתקנא*

*50 נסיך ו 50 אוקיינז כהן ()*

**ערכאים לפרשנה בחילוק 16:**

**113 קלוריות**

**5.5 גרם חלבון**



# עוגת Kinder קארד

## עלון הכהה:

כבר ב-90' שנות ה-90' היו פופולריים ורימודים מהקטלה.

טוסטס, שוקולדן, סוכס טוונצ'ו,

ו-ANG'יט אורג' ו-ANG'יט נאפרטס פוליאו.

מתכני נגנ'יט 200 קילו

תתקחו 7 ק'ג'ז דבש ו-7 ק'ג'ז חלבן

נזר, הצעז'ם כהגה ו-7 ק'ג'ז ילה ילה.

טוסטס עז', נאפרטס, פולע נבל שוקולדת הרים

אל הקייז'ר דבש שוקולד נאפרטס נאפרטס פוליאו.

נאפרטס רלאט פוליאו:

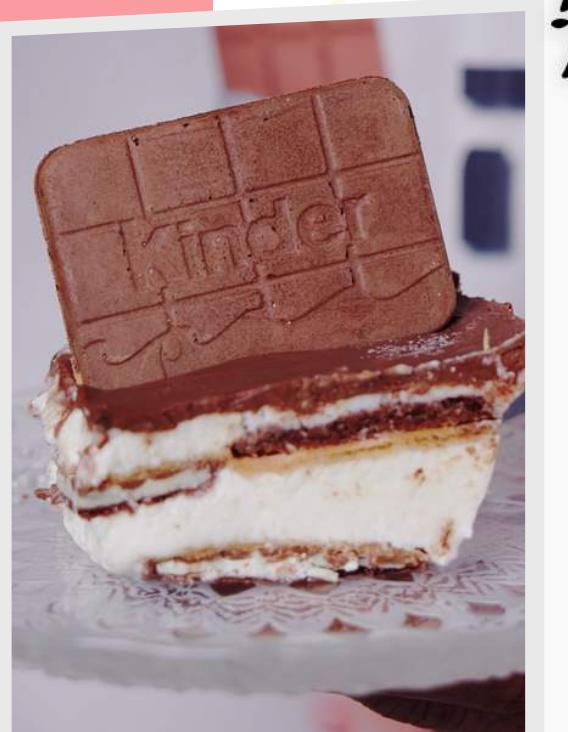
נאפרטס הפלוק'לז פוליאו

ו-ANG'יט שוקולד ו-ANG'יט נאפרטס נאפרטס נאפרטס.

ו-ANG'יט שוקולד נאפרטס נאפרטס נאפרטס.

טכינ'ס שוקולד נאפרטס נאפרטס נאפרטס.

ואנו'ה ק'נ'טס שוקולד נאפרטס נאפרטס נאפרטס.





## סינבון

אנככיאם:

פָּנָק

300 גרם קמח

7 גרם אנטקם ג'לייד

כלאיינז

2 כפית סוכס אוילרדי

מג ציאן עוגה 1% - 180 גרם

51 גרם פודק חאנז נולחטן אינז

כיבת

פָּנָק:

1/3 ציאן סוכס חדק אוילרדי

כף קינז

פָּנָק:

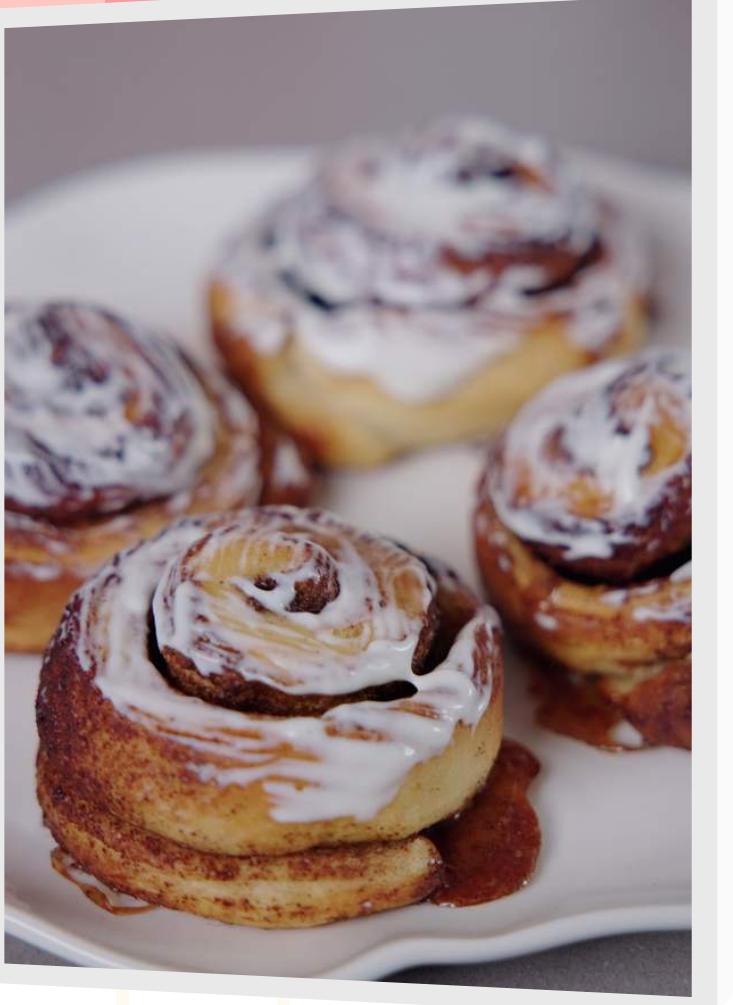
51 גרם חאנז אונז 5%

2 כפית סוכסoids רוסי

**ערכאים לפורשה בחילוק 12:**

97 קלוריות

5 גרם חלבון



## סינבון

*טול/ הכהה:*

פְּרִיכָּה כַּנְּיָדָה

300 מ' רוח ק�ו

7 מ' רוח ארכימטרים

ב' כפאות סוכס סילברמן

המחייב פְּרִיכָּה של נהיונות פְּנִים

פְּנִים כַּנְּיָדָה:

31 מ' רוח עבה (180 מ' רוח)

15 מ' רוח חנוכה מילוטית או אין

הוועיג הפוך פְּנִים כַּנְּיָדָה של נהיונות פְּנִים

הוועיג כְּבָה פְּנִים כַּנְּיָדָה

פְּנִים או גוועיג הפוך כעב, זהה - מה בזקיע

## סינבון

### טופ/הכפה הנקה:

פצעים ס��ור האנטק לניהולם

פאנקו של הנקה חנוכה נינוחה כאליקוי שגד לאכלה

פלזם קיזנום של הנקה ווורכ חוק פיר נינחה

העפלה סקיור האנטק כוונת כיפה

פרוטוקליס חתיכות

העריה המתכנית והתהטלית וזה כוונת ברקוות

ויהיכיוס פלורי כחודש של 180 נסירות וויאן מהלכו של אנסכיה

כתריאם להכין סקיור האנטק

פנקה נקפה

165 כמות דמיון אוניברסיטט נטולות מלה

2 כטויות סוכחים רויי

כאניכל/טפלות גל התסיענאות - נמליגתוי!

# רוגען

## אנככיאם:

גאנזק

250 גרם

7 סנט אנטק גראם

125 ניון

25 סוכס/סילו/רעדן

כיבת L

25 חאנטן או פלאנק -

כלאיין או נזיר או ריזין

כלאיין או נזיר

נייגרי:

סילו/רעדן כ' 500 גרם עוגה

כ' 100 גרם - 380 גרם כוונת

אלס

נייגרי צוקרים:

30 סנט רוחנה

30 סנט קרכן

NEY צוקרים צ'ינט

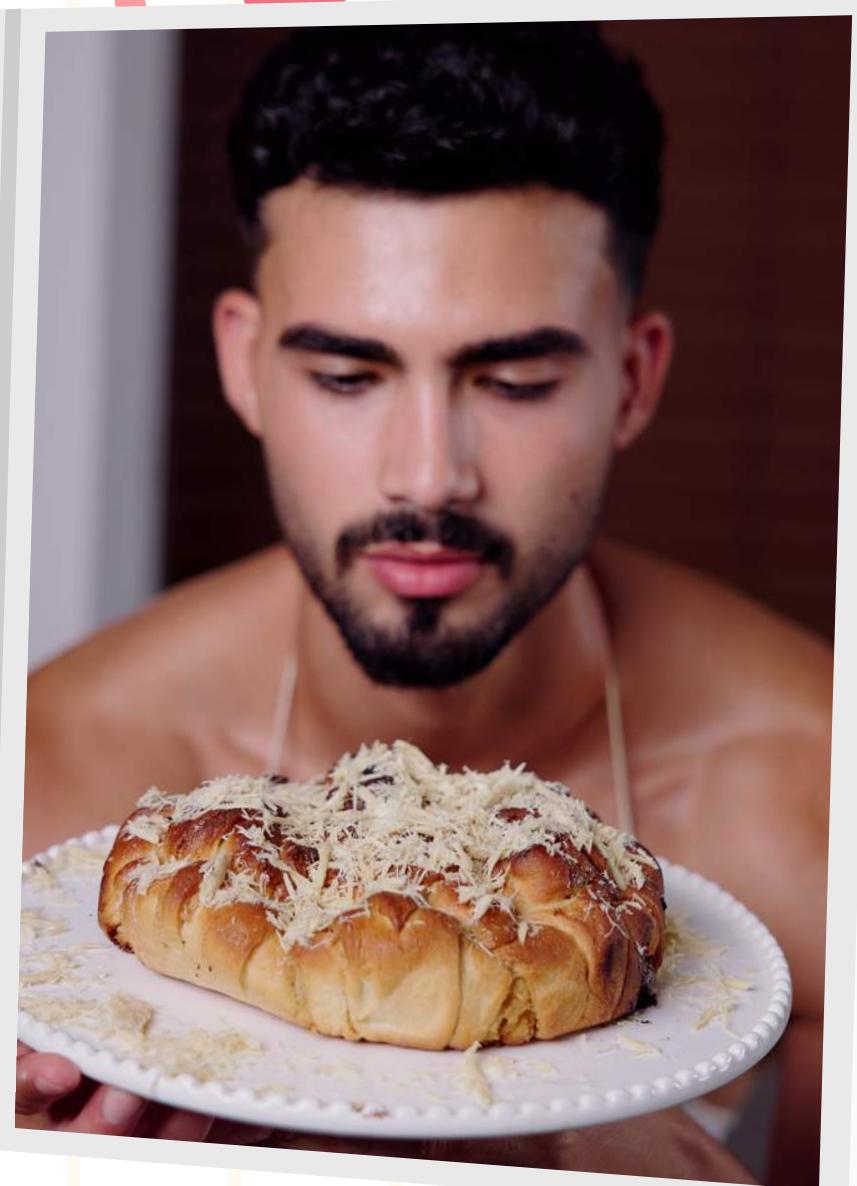
1/2 כ' 500 גרם

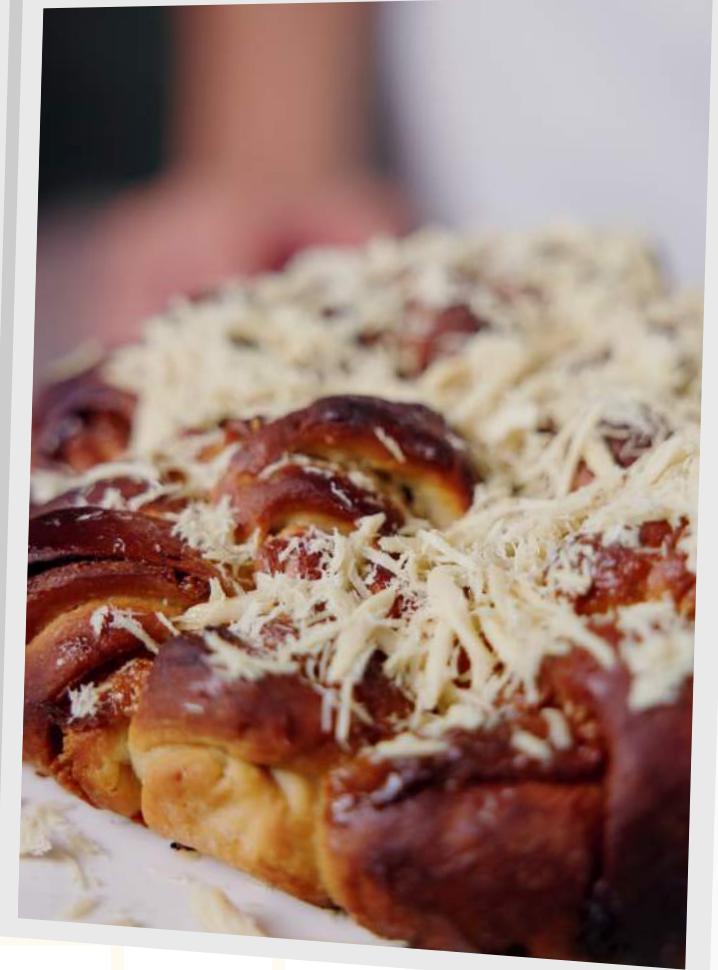
הנאה ערך האנככיאם עם קפה

**ערכאים לפורסה בחילוק 15:**

**97 קלוריות**

**3 גרם חלבון**





# רוזעלן

# טיכו/הכרכ

כִּי יְהוָה בְּרָא אֶת כָּל־חַיִל וְאֶת כָּל־עֵינָיו בְּנֵי־הָאָדָם

כט' בד של נהי מות פנו כה (כין 2-1)

כאניכי פְּרִים כְּבָרִים גַּדְעָה שָׁדָא וְלֹא יֵאָנֶל

# כօנִית צוֹת הַקְשָׁחָה כְּיִלְלָה

וְהַיָּה כִּי תִשְׁקֹת  
בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְאֶת־  
מִצְרַיִם וְאֶת־  
בְּנֵי־עֲמָן

כלה קבוצה נספנ נספן נספנ- נספן נספנ

የኢትዮጵያውያን ተስፋዣ

calculation of the energy levels of the system.

על נרכו כל ימיך צייר מרגה העמידה ובלאי צייר

כתרת רוח

# כשaws נסחף מכאן אל הלאה/רבעי יתק

101 פורטאל נסיך עזיה מעתכדי שוכן גן,

eshen/s/p'sehn/p'esien/s/propane/one/only/p'esien/s/ci

נאהלך יסכה פולק נזק וויהיד מלהייד מאהיד

**מִשְׁנָה כַּיִתָּה וְאַרְיֵחַ יַקְרֵב לְמִלְחָמָה**

עֲמָקָם אֶלְגָּם נִסְרָאָד סְדָרָה נִזְמָן

versión 1.80 se pone

ב' ב' ס' נ' ו' 30

ନାମିକା

## בראוניז

*נרככים:*

70 גרם קמח טופח

300 גרם סוכר גרעין

30 גרם קקאו

2 סקופיאן חלבון עוקיגז

4 כיבודים

170 גרם יoghurt יווני 6.5%

60 גרם חאנקה נינוגראן ורסק נילוחתני אינטנסיבי

40 גרם עוקיגז 3'לט

מלחצית אורזית כפנית

**ערכיהם ליחידה:**

**100 קלוריות**

**6.5 חלבון**

**בחלוקת ל 16 פרוסות**



# בראונייז

# טיכו/הכרכה

אֶקְשָׁנָה רְאֵמָה מִלְּאָה, וְעַד יְמֵי גִּיאָה וְעַד יְמֵי אֲלֹהִים

# 3/1/2019 8:01 AM 2

# אֶלְכָאֵם סַד נִגְכָּלָה

# پروپریتیزیشن

# L p'3'n 4

כלי מתנייע או נייד, ייעודו כ- 6.5%.

# הנה נון מאיר

00'3 3/ptie poe 40

# ההנאי מחרית נסיך כיזורין

הכין 180 גרם קמח וחמוץ נסמי

נירז 35

en' k3're pə'p pək'zəf

סינס אזור צניעזל

וְיַעֲשֵׂה כָּל־בְּנֵי־יִשְׂרָאֵל וְיַעֲשֵׂה כָּל־בְּנֵי־יִשְׂרָאֵל

# עוגת קרמבו טרייקולד

**מרככימת:**

לנטו:

ונכימן נבניאד

200 גרם סוכר סוויגרדו

יערכות פטן וריר

100 גרם קנו מילוי

60 גרם קקאו

לקדם:

2 כבישים חמוץ נאכלת (או נטוי או גבינה)

2 כבישים יוקגה 1.5 (או נטוי או גבז-פוד נאכילה)

טירסן פלאויר סוויגרדו - עלי חאייה

סוויגרדו סוכר 50 גרם

כלי מטבח וריר

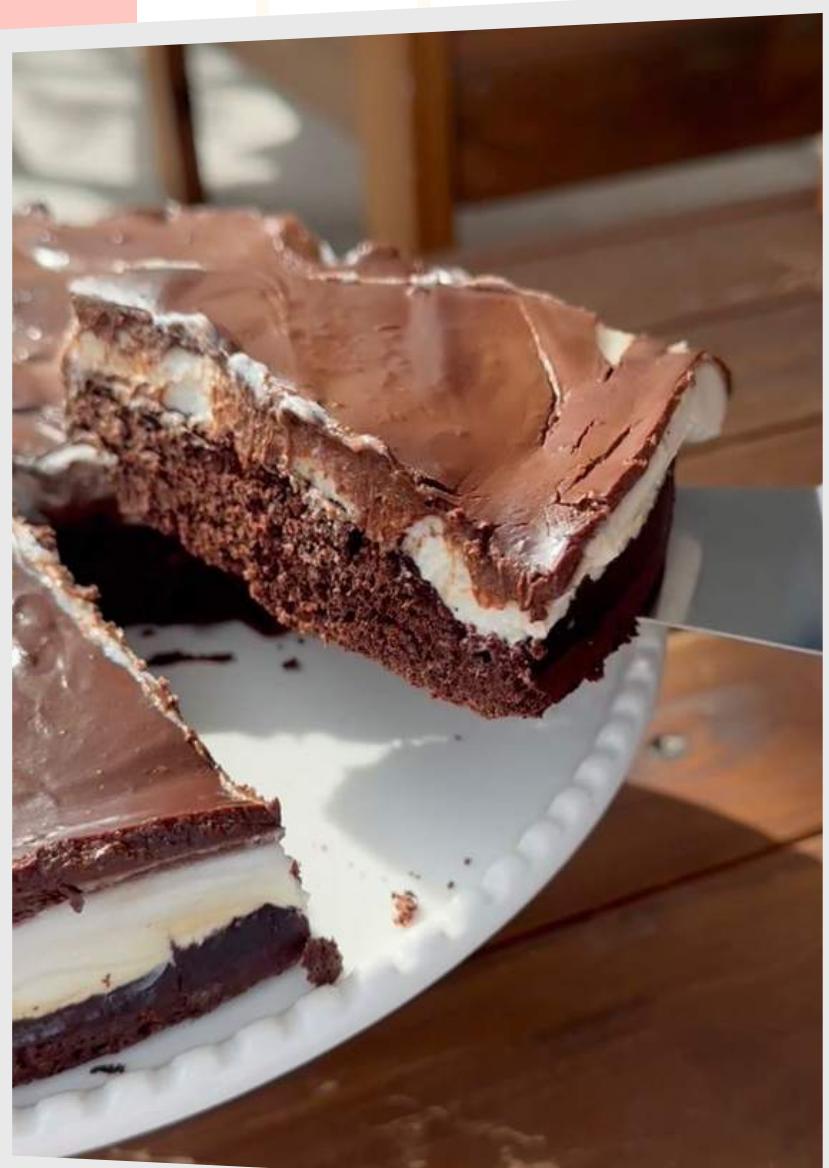
לעגלה:

100 גרם אורז נאכיך -

חאייה (בלולוב עד כף נאכיך)

50 גרם אורז נאכיך עליה

80 מילilitר מים



# עוגת קרמבו טרייקולד

**עלון הכהה:**

לכט'ו:

1. אחניך טעו כ 180 נסיגות
2. כאייסר יבז' אנטיכאה קוקסיה ניימס ווונצ'ס 5-3-3 בז' צ'ריז' מלוו כהה
3. נויליט קוקסיה על היינוכן, קוח וקדולו אנטיכאה  
ההטעה שט' קוקס' פאנט' סכואה שט' כאייסר  
הייב' זט' צ'ריז'
4. 500 מטרית כסולס' אונ' יאנט'וק שט' האלורה למתעריט  
פהר'יס' גראוי אפל'ו וט' אנט'ק' 20 זקוט'ז'ו זט' אונ'ס'  
וונ'ס' אנד' וויאז'ו נט' יאנט' אונ'ס'
5. גאנטי דהאנס' אונ' אונט'ו שט' המתעריט של האונ'ה  
נאט' ווונט'א גאנ'ה גאנט'ו



# עוגת קרמבו טרייקולד

**עליה הינה:**

גרתית נקעין עם היקס:

לשתה און כ האנככים המשאיל איקס  
ולגון עם היקס עד צהו נון המשאיל קוקו

: פלפל

שומניים עם הפלפל גראנולה שומניים עם הפלפל  
ונכרים לאיקס ופלפלים בז אונז

נווילים עם השודה אהיקיכ ופלפלים עם הפלפל נס  
ונכרים לאיקס מהטינקוט ליגה ונתמאנן: ))

**ערכים ליחידה:**

**בחלוקת ל 17 פרוסות**

**150 קלוריות**

**10 חלבון**

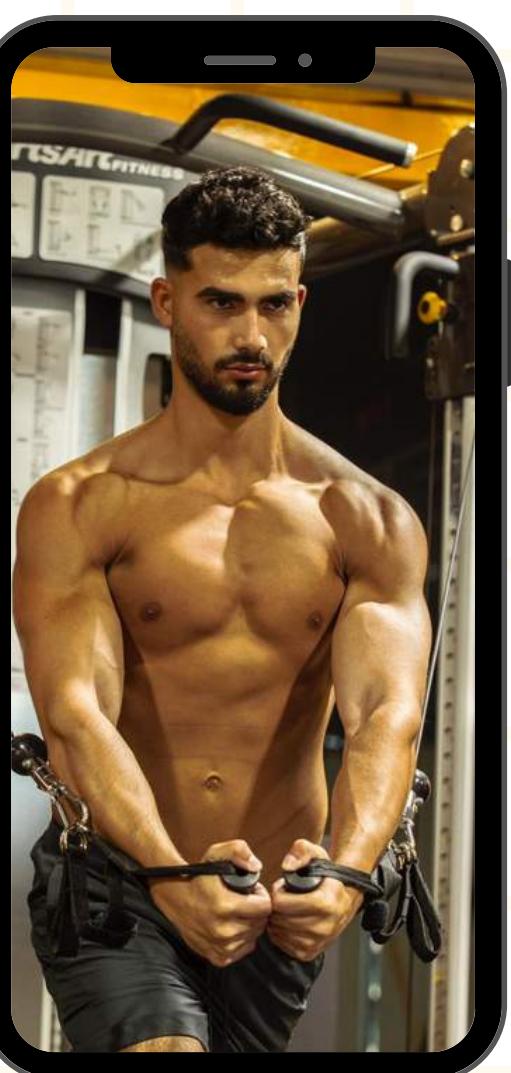


**אהוב אתכם המונ'**  
**תודה על האמון.**

**מקווה שתהנו מהמתכנים  
 ותמשיכו להתחטב ולחיות  
 באורח חיים  
 בריא ומהנה!  
 שלכם, טל מועלם  
 השף עם ה**



**בואו לעקוב אחרי ברכות  
 מבטיח שמעניין שם**



**@fitalmualem**



**@fitalmualem**



**@fitalmualem**