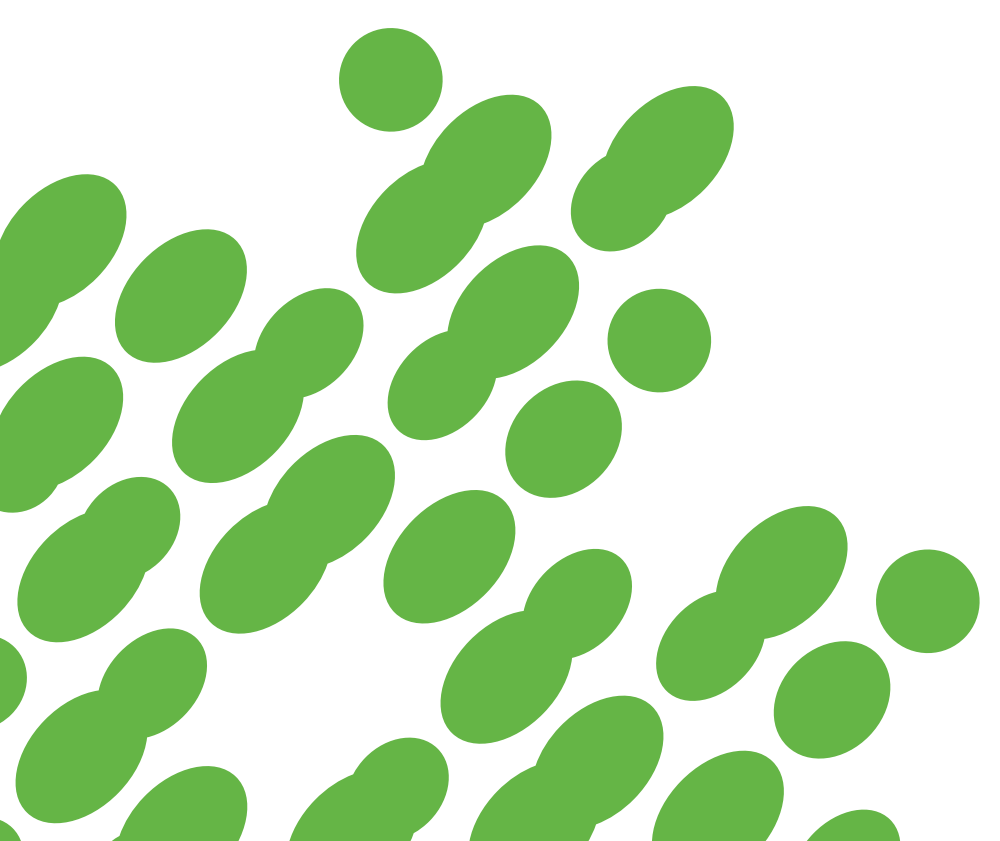




MAIKKAI®



# שלום ותודה שרכשתם מנקאי.

השאלה המעסיקה את כולנו בתקופה המתגרת שאנו עוברים היא כיצד לשמור על הנכס הכי חשוב לנו – הבריאות! כיצד לחזק את המערכת החיסונית שלנו ביום יום.

## אז מה זה מנקאי וכיצד הוא יכול לעזור לי?

מנקאי הינו ירק העלים הקטן בעולם - גודלו הוא כנקודה של עט.

חברת הינומן מגדלת את המנקאי בגידול הידרופוני בר קיימא, ללא מגע יד בחממות הגידול בקיבוץ בארי. מנקאי הינו סופרפוד, טבעי לחלוטין, המאפשר לכם בקלות לספק לגופכם כל מה שהוא צריך ברמה היומית.

● ערכים גבוהים של חלבון מלא וברזל – שניהם אגב הוכחו מחקרית כנספגים בגוף האדם.

● ויטמין B12 - מנקאי מביא עימו בשורה אמיתית לטבעוניים, צמחוניים כיוון שהוא הירק היחיד בעולם שמכיל B12 בצורתו הטבעית.

● אומגה 3 ואומגה 6 ביחס הכי קרוב לחלב אם.

בקוביה אחת קטנה אתם מקבלים רמות גבוהות מהתצרוכת היומית הנדרשת של מגוון רחב של רכיבים חיוניים לתפקוד היומיומי.

ערכים תזונתיים מנקאי קפוא - 2 קוביות	אחוז מתצרוכת יומית מומלצת
ויטמין A (מק"ג) ARE	37.4%
ברזל (מ"ג)	24.8%
אומגה 3 (מ"ג)	24.8%
חומצה פולית B9 (מק"ג)	21.0%
ויטמין E (מ"ג)	17.0%
אבץ (מ"ג)	11.0%
ויטמין B12 (מק"ג)	7.6%
סיבים תזונתיים (גרם)	7.2%
חלבונים (גרם)	6.0%
נתרן (מ"ג)	0.2%
פחמימות (גרם)	0.2%

הישר מחוות הגידול אלייך הביתה - הכל בירק אחד העוטף בתוכו הרכב תזונתי מושלם.

## ירק ירוק? והטעם?

כן גם אנחנו רגילים שבריא זה לא תמיד טעים....

כשאתם אוכלים מנקאי אתם לא צריכים להתפשר על הטעם. כן, טעמו של המנקאי הוא כמעט נייטרלי והוא יכול להשתלב בבישול היומיומי שלכם בקלות, לשפר באופן מהותי את התרומה הבריאותית של כל סוג מזון בו הוא משולב ועדיין תקצרו מחמאות...

## אז איך צורכים אותו?

פשוט וקל, את המנקאי – שמגיע אליכם קפוא בקוביות מוציאים מהמקפיא ומשלבים בתפריט היומי בכל סוגי המזון שאתם מכינים לכם ולמשפחתכם: קערות סופרפוד, מרקים, רטבים, תבשילים ועד אפילו מאפים וקינוחים. צרפנו מספר רעיונות בדף התפריטים, אבל האמת...

פשוט תוסיפו קוביה או שתיים ושיהיה לכם לבריאות.

**בתאבוון!**

MANNAI®

# המתכונים שלנו



MAIKAI®





\* תמונה להמחשה בלבד

## שייק מנקאי בריאות

שייק מלא בחלבון, ברזל, אומגה 3, B12 ופוליפנולים, עשיר במינרלים וויטמינים. פצצת אנרגיה ומצב רוח טוב שיעזור לכם להתחיל את היום על הצד הנכון!

### מצרכים למנה

2 קוביות מנקאי קפוא  
תפוח ירוק וגדול, קלוף וחתוך  
בננה גדולה  
2 תמרים (מג'הול או מהזן הקפוא)  
כוס וחצי מי קרח

### איך מכינים?

נכניס את כל המרכיבים לבלנדר או למעבד המזון נפעיל ונגרוס טוב טוב כשתי דקות.



\* תמונה להמחשה בלבד

## שייק מנקאי קאריבי

שייק מנצח ופתרון זריז לאפשר לכם להתחיל את הבוקר עם כל מה שהגוף צריך: חלבון, ברזל, אומגה 3, B12 ופוליפנולים, עשיר במינרלים וויטמינים טבעיים שיסדר לכם בוקר בריא ומושלם!

### מצרכים למנה

2 קוביות מנקאי קפוא  
חצי כוס קוביות אננס קפוא  
בננה גדולה  
2 תמרים (מג'הול או מהזן הקפוא)  
כוס וחצי מי קוקוס  
קוביות קרח

### איך מכינים?

נכניס את כל המרכיבים לבלנדר או למעבד המזון נפעיל ונגרוס טוב טוב כשתי דקות.





\* תמונה להמחשה בלבד

## שייק מנקאי אקזוטי

לפני אימון, אחרי אימון, שייק מתוק, בריא ומשביע, שייק שיספק לכם בדיוק מה שהגוף צריך: חלבון, ברזל, אומגה 3, B12 ופוליפנולים, עשיר במינרלים וויטמינים.

### מצרכים למנה

2 קוביות מנקאי קפוא  
חצי כוס קוביות מלון קפוא  
חצי כוס קוביות מנגו קפוא  
חצי בננה גדולה  
כוס וחצי משקה שקדים  
קוביות קרח

### איך מכינים ?

נכניס את כל המרכיבים לבלנדר או למעבד המזון נפעיל ונגרוס טוב טוב כשתי דקות.





\* תמונה להמחשה בלבד

## קערה של בריאות עם יוגורט מנקאי ופירות

חלבון מלא, ברזל, אומגה 3, B12, פוליפנולים, מינרלים ושורה ארוכה של ויטמינים. כל הטוב הזה בקערת בריאות צבעונית וטעימה!

### מצרכים למנה ליוגורט

כוס יוגורט לבן דל בשומן (200 מ"ל)  
קוביית מנקאי מופשרת

### מעל היוגורט?

השמיים הם הגבול!  
בננה בשלה חתוכה  
חצי כוס פירות יער  
תמר חתוך  
גרנולה / שיבול שועל  
טחינה גולמית  
סילאן או דבש.

### איך מכינים?

נרוקן את כוס היוגורט לתוך קערה ונערבב היטב עם המנקאי. נוסיף מעל היוגורט תוספות בריאות מפנקות: פירות חתוכים, גרנולה או שיבולת שועל ונמתיק במעט סילאן או דבש.





\* תמונה להמחשה בלבד

# אומלט מנקאי פטריות ובצל

מנקאי וביצים - שילוב מנצח שעושה נפלאות  
ומוסיף המון בריאות לחביתה פשוטה של ארוחת  
בוקר או ערב.

## מצרכים למנה

2 ביצים

קוביית מנקאי מופשרת

חצי בצל סגול, חתוך לקוביות עדינות

5-6 פטריות שמפיניון או חורש, חתוכות לפרוסות  
עבות

1 כפית שמן זית

מלח ופלפל

\* אפשר להוסיף עשבי תיבול קצוצים: פטרוזיליה,  
בזיליקום, כוסברה, בצל ירוק, תרד ומעט גבינת  
פרמז'ן מגורדת

## איך מכינים?

1. בקערית נטרוף את הביצים עם קובית המנקאי  
המופשרת עד קבלת מרקם אחיד
2. נחמם במחבת את שמן הזית ונטגן בו את הבצל  
עד להשחמה.
3. נטבל בעדינות את הבצל במלח ופלפל ולאחר  
מכן נוסיף את הפטריות.
4. ניצוק את תערובת הביצים והמנקאי למחבת עם  
הבצל והפטריות ונטגן למידת העשייה הרצויה.





## שקשוקה מנקאי

תכלס, אין על שקשוקה. בנוסף לטעם הנהדר שלה, ולערך הקלורי הנמוך, בתוספת המנקאי היא גם מתפקדת כארוחה מאוזנת ובריאה, שקשוקה מנקאי – שקשוקה של אלופים !!!

### מצרכים לארבע מנות

4-6 ביצים

בצל סגול גדול, קצוץ או פרוס לטבעות דקות

פלפל אדום גדול ומתוק, חתוך לרצועות

פלפל צהוב או כתום, חתוך לרצועות

פלפל צ'ילי אדום, קצוצים דק

3 שיני שום, קצוצות דק

6 עגבניות בשלות, חתוכות לפרוסות

2 קוביות מנקאי קפואות

פטרוזיליה

עלי טימין

שמן זית

מלח ופלפל

### איך מכינים?

1. נחמם במחבת גדולה את שמן הזית ונטגן בו את הבצל עד להשחמה

2. נתבל במעט מלח, פלפל וטימין קצוץ

3. נוסיף את רצועות הפלפל האדום והצהוב לבצלים

4. לאחר שהפלפלים התרככו והושחמו מעט, נוסיף את הצ'ילי הקצוץ ואת השום ונערבב היטב.

5. נוסיף את פרוסות העגבניות, ננמיך את הלהבה נכסה במכסה ונמתין חצי עד שהעגבניות מתרככות ונוצר רוטב סמיך.

6. נוסיף את קוביות המנקאי ונערבב עד איחוד.

7. נטעם ונתקן טיבול במלח פלפל וטימין קצוץ

8. בזהירות נוסיף ביצים למחבת ונבשל כחמש דקות למידת העשייה הרצויה ונוסיף מעל פטרוזיליה קצוצה.





\* תמונה להמחשה בלבד

## פריטטה עם תרד, בצל סגול, פטריות ומנקאי

חצי פשטידה, חצי חביתה, 2 קוביות מנקאי ויש  
לכם ארוחה מושלמת ובריאה לכל המשפחה,  
מתכון לפריטטה בטעם מעודן, מנת חלבון, ברזל,  
B12 ואומגה 3 טעימה ועשירה

### מצרכים לארבע מנות

4 ביצים

חופן עלי תרד

בצל סגול חתוך לקוביות קטנות

5-6 פטריות שמפיניון או חורש, קצוצות גס

שתי קוביות מנקאי מופשרות

טימין קצוץ

שמן זית

מלח ופלפל

חופן גבינת פרמז'ן מגורדת

### איך מכינים?

1. נחמם תנור ל 180 מעלות

2. בקערה נטרוף את הביצים עם קובית המנקאי  
המופשרת והפרמז'ן ונתבל בפלפל שחור

3. נחמם במחבת את שמן הזית ונטגן בו את הבצל  
עד להשחמה.

4. נוסיף את הפטריות ולאחר שתי דקות גם את  
עלי התרד נתבל במעט מלח, פלפל וטימין קצוץ  
ונערבב היטב.

5. נוסיף את תערובת הביצים והמנקאי ונטגן ללא  
עירבוב 2-3 דקות

6. נעביר את המחבת למרכז התנור ונאפה עד  
להתייצבות והופעת סמני צריבה יפים.  
(5-10 דקות)

\* אפשר לגוון עם ירקות שונים (קישואים, כרובית,  
תפוחי אדמה וכו'), גבינות שונות (גבינת עיזים,  
פטה), ועשבי תיבול (ארגולה, פטרוזיליה עירית וכו').





\* תמונה להמחשה בלבד

## פסטה ברוטב עגבניות ומנקאי

מנת פסטה שכולם אוהבים ובמיוחד ילדים, אותו טעם מנצח בגרסה מחוזקת בויטמינים ומינרלים לכל המשפחה.

### מצרכים לשש מנות

חבילת ספגטי

8 עגבניות בשלות, חתוכות לקוביות גדולות

2 בצלים, חתוכים לקוביות קטנות

2 שיניי שום קצוצות

3 קוביות מנקאי קפואות

3 כפות שמן זית

כפית אורגנו

כף סוכר

מלח ופלפל

### איך מכינים?

1. בסיר גדול ורחב נחמם את השמן ונטגן את הבצלים עד השחמה ונתבל במלח ופלפל.
  2. נוסיף את השום ונטגן יחד כחצי דקה, ניזהר שלא נשרוף את השום
  3. נוסיף את העגבניות, נערבב ונתבל שוב במלח ופלפל ונוסיף את הסוכר והאורגנו.
  4. כשהרוטב מגיע לרתיחה ננמיך את הלהבה מעט ונניח לרוטב להצטמצם ולהתאחד למשך כחצי שעה עד שהעגבניות מתרככות ומתבשלות.
  5. לאחר חצי שעה מוסיפים את קוביות המנקאי, מערבבים לאיחוד
  6. במקביל מבשלים את הספגטי לפי הוראות היצרן, כשהספגטי מוכן נסנן ונעביר לרוטב
  7. נערבב את הפסטה עם הרוטב, נבשל יחד כ-3-5 דקות ונגיש מיד.
- אפשר להוסיף גבינת פרמז'ן, זיתי קלמנטה ועלי בזיליקום לשדרוג המנה.





\* תמונה להמחשה בלבד

## מרק עדשים עשיר בירקות ומנקאי

מרק עשיר בטעמים ומרקמים, מרק טבעוני מועשר בחלבון מלא, ברזל, אומגה 3, B12, פוליפנולים, מינרלים ושורה ארוכה של ויטמינים.

### מצרכים לשש מנות

כוס עדשים ירוקות  
בצל גדול, חתוך לקוביות קטנות  
2 גזרים קלופים, חתוכים לקוביות קטנות  
2 קישואים, חתוכים לקוביות קטנות  
2 שיני שום קלופות, חתוכות לפרוסות  
4 קוביות מנקאי קפואות  
2 ליטרים ציר ירקות / מים  
2 כפיות שמן זית  
כמון  
מלח ופלפל

### איך מכינים?

1. נחמם את שמן הזית בסיר עמוק ונטגן את הבצל, הגזרים והקישואים עד להשחמתם.
2. נוסיף את השום ונתבל במעט מלח ופלפל.
3. נוסיף את העדשים והכמון ונערבב היטב.
4. נוסיף את ציר הירקות או המים ונביא לרתיחה, נכסה ננמיך להבה ונבשל כ 40 דקות.
5. לאחר שכל הירקות והעדשים התרככו נוסיף את קוביות המנקאי נתקן תיבול ונערבב.





\* תמונה להמחשה בלבד

## מרק קרם תרד, חלב קוקוס ומנקאי

מרק טעים במיוחד במרקם מפנק, צבע רענן וערכים תזונתיים גבוהים במיוחד

### מצרכים לשש מנות

2 בצלים גדולים, חתוכים לקוביות  
בטטה קלופה וחתוכה לקוביות  
תפוח אדמה קלוף וחתוך לקוביות  
2 שיני שום קלופות, קצוצות גס  
200 מ"ל חלב קוקוס  
1 ק"ג עלי תרד  
4 קוביות מנקאי  
ליטר וחצי ציר ירקות / מים  
2 עלי דפנה  
שמן זית  
מלח ופלפל

### איך מכינים?

1. נחמם את שמן הזית בסיר עמוק ונטגן את הבצלים עד שישחימו ונתבל במעט מלח ופלפל
2. נוסיף את הבטטה ותפוח האדמה, נטגן עד שהם מזהיבים
3. נוסיף את השום וחלב קוקוס ונבשל עד ריכוך הירקות כ 20 דקות.
4. נוסיף את התרד נערבב, נתבל ונוסיף את ציר הירקות / מים ועלה הדפנה, ננמיך להבה ונבשל כ 10 דקות.
5. נוסיף את קוביות המנקאי ונבשל כ 10 דקות נוספות
6. לפני ההגשה נטחן למרקם חלק בבלנדר ונתקן תיבול.





\* תמונה להמחשה בלבד

## פשטידת קישואים ומנקאי

מנה עיקרית צמחונית וללא גלוטן טעימה וירוקה מבריאות.

### מצרכים ל6 מנות

בצל קלוף ופרוס לטבעות  
3 קישואים / זוקיני גדולים פרוסים  
גביע יוגורט לבן דל שומן  
2 ביצים  
3 קוביות מנקאי מופשרות  
100 גרם גבינה מגורדת (קשקבל, גאודה או אמנטל)  
חופן עירית, פטרוזיליה וקצת שמיר קצוצים  
מלח פלפל  
שליש כוס שמן זית

### איך מכינים?

1. נחמם תנור ל 180 מעלות
2. נטגן קלות במחבת חמה עם מעט שמן זית את הבצל והקישואים עד השחמה קלה
3. בקערה עמוקה נערבב את היוגורט, המנקאי, הביצים והגבינות
4. נוסיף את הבצל לתערובת הגבינות והביצים ונערבב
5. נוסיף את העירית, הפטרוזיליה והשמיר ונתבל במלח ופלפל.
6. נשמן תבנית בינונית ונעביר אליה את הבלילה
7. נאפה כ 25-30 דקות עד שהפשטידה מתייצבת ומזהיבה.





\* תמונה להמחשה בלבד

## פלפלים ממולאים באורז ומנקאי

מנה שהיא ארוחה מלאה לצמחונים ולטבעונים,  
מנה משביעה מלאת חלבון, ברזל, אומגה 3  
ומחזקת ב B12 היישר מן הטבע

### מצרכים ל6 מנות

6 פלפלים אדומים שטופים ומרוקנים מזרעים.  
בצל גדול קלוף וחתוך לקוביות קטנות  
גזר קלוף ומגורד  
6 פטריות, חתוכות לקוביות קטנות  
2 עגבניות קצוצות דק  
כוס אורז לבן שטוף ומושרה במים לחצי שעה  
200 ג' רסק עגבניות  
חופן פטרוזיליה, קצוצה דק  
2 כפות צנוברים  
קוביית מנקאי למילוי ועוד שלוש קוביות מנקאי  
לרוטב  
מלח פלפל  
שני עלי דפנה  
שמן זית

### איך מכינים?

1. במחבת גדולה נאדה בשמן זית את הבצל עד שקיפות ונתבל במלח ופלפל.
2. נוסיף את הגזרים ולאחר מכן את הפטריות ונמשיך בטיגון.
3. נוסיף את העגבניות, שתי כפות גדושות מרסק העגבניות ולתבל שוב במלח ופלפל.
4. נסיר את המחבט מהאש ונוסיף את האורז, קובית מנקאי מופשרת והפטרוזיליה הקצוצה ונערבב ונניח לתערובת להתקרר.
5. לאחר שהתערובת התקררה נמלא את הפלפלים השלמים שהכנתם במילוי, לא לדחוס יותר מדיי מהמילוי כדי לאפשר לאורז לתפוח.
6. בסיר רחב נניח את הפלפלים במצב מאונך שהמילוי פונה כלפי מעלה
7. בקערה נערבב את יתרת רסק העגבניות עם שתי כוסות מים נתבל במלח ופלפל ונוסיף את עלי הדפנה.
8. נעביר את רוטב העגבניות לסיר ונביא לרתיחה. לאחר מכן נכסה את הסיר, ננמיך את הלהבה ונבשל למשך כ- 45 דקות.





\* תמונה להמחשה בלבד

## ציילי קון קרנה עם מנקאי

ציילי מלא בירקות, ברזל, חלבון, אומגה 3 ומבחר ויטמינים ומינרליים, צ'ילי שמח בריא וצבעוני ברמות

### מצרכים לשש מנות

- 600 ג' בשר הודו טחון
- 2 בצלים, חתוכים לקוביות
- 2 פלפלים אדומים מתוקים, חתוכים לקוביות קטנות
- פלפל צ'ילי, קצוץ דק
- 3 שיני שום, קצוצות דק
- 6 עגבניות, חתוכות לקוביות
- 200 ג' שעועית אדומה מבושלת
- 4 קוביות מנקאי
- 100 ג' רסק עגבניות
- מלח ופלפל
- שמן זית

### איך מכינים?

- בסיר גדול על אש גבוהה, נחמם שמן זית. נטגן ונפורר את הבשר ונתבל במלח ופלפל.
- נוציא את הבשר המבושל לקערה, נוסיף שמן זית למחבת ונטגן עד השחמה את הבצל והפלפלים המתוקים
- נוסיף את הצ'ילי והשום ונקפיץ מעט.
- נוסיף את העגבניות והשעועית ונביא לרתיחה.
- ננמיך את הלהבה ונוסיף את הבשר וקוביות המנקאי נתקן תיבול ונבשל כחצי שעה.
- מומלץ להגיש בליווי של אורז לבן.



אנחנו כאן בשבילכם!  
צרו עמנו קשר ונשוב אליכם בהקדם.

פנו אלינו



[www.eatmankai.com](http://www.eatmankai.com)



MAN KAI®