

תכנית המלוכה קינוחי שוקולד

10 קילו פחות ב-90 יום



עמוד

מתכון

- 3 מוס שוקולד ופירות יער
- 4 בראוניז שוקולד
- 5 ריבועי שוקולד עם טוויסט
- 6 בוסטר מלכותי
- 7 עוגיות שוקולד ציפס
- 8 עוגת שוקולד יומולדת
- 9 טראפס 2 מרכיבי זהב
- 10 פרלינים 5 מרכיבי זהב
- 11 ממרח שוקולד אבוקדו
- 12 לחם שוקובננה
- 13 באונטי שוקולד
- 14 סופלה שוקולד בקוקוטים
- 15 כדורי שוקולד מלכותיים
- 16 גלידת שוקולד
- 17 דונאטס קקאו
- 18 ארטיק מגנום-שוקולד בונוס



מוס שוקולד ופירות יער

חומרי גלם

- 1 פחיות קרם קוקוס
- 125 גר שוקולד מריר איכותי מעל 70%
- 2 כפות סוכר קנים (20 גר)
- 1 כוס תערובת פירות יער (כ- 100 גר)

אופן ההכנה

- להכניס למקרר את הפחית של קרם קוקוס רצוי למשך לילה או 8 שעות לפחות
- להניח את השוקולד בקערה בינונית
- על הגז להביא על סף רתיחה 125 גר קרם קוקוס (להוציא מהפחית את המוצק ולהשתמש בנוזל)
- לשפוך על השוקולד להמתין דקה ולערבב היטב לאיחוד החומרים
- לכסות בניילון נצמד לתת לתערובת להתקרר היטב
- את הקוקוס המוצק להעביר למיקסר ולהקציף עם כף סוכר קנים כ 8-10 דקות הקצפה במהירות בינונית
- לקפל את הקרם שנוצר לשוקולד בעדינות, להעביר לכלי הגשה ולהתייצבות של כ 5 שעות במקרר

הכנת פירות יער:

- במחבת לשים את הפירות יער עם כף סוכר קנים ולצמצם עד לקבלת תערובת שמזכירה ריבה
- בסמוך להגשה להוסיף כף של פירות יער על המוס



בראוניז שוקולד

חומרי גלם

- 6 כפות שמן קוקוס (45 גר)
- 170 גר שוקולד מריר 85%
- 2 ביצים גודל L בטמפרטורת החדר (כ 70 גר)
- 2/3 כוס סוכר קוקוס או סוכר קנים (100 גר)
- 1 כפית ת. ווניל איכותית (3 גר)
- 1/4 כוס אבקת קקאו טבעית וללא סוכר (25 גר)
- 3 כפות טחינה גולמית (50 גר)
- 2 כפות אבקת שקדים (20 גר)
- קמצוץ מלח הימלאיה
- תבנית מרובעת בגודל 20*20



אופן הכנה

- מחממים תנור ל- 170 מעלות
- ממיסים במיקרו את השוקולד עם השמן קוקוס בפולסים קצרים
- מערבבים היטב ומניחים בצד
- במיקסר במהירות בינונית מקציפים ביצים וסוכר כ- 7 דקות
- מנמיכים את מהירות המיקסר ומוסיפים את השוקולד המומס
- מוציאים את הקערה מהמיקסר ומוסיפים את יתרת החומרים
- עם מטרפה ידנית מערבבים את כל החומרים לאיחוד מלא
- משמנים תבנית ואופים כ- 15 דקות
- מוצאים מהתנור ומצננים
- חותכים לריבועים ומאחסנים בקופסא אטומה



ריבועי שוקולד עם טוויסט

חומרי גלם

- תבנית מלבנית קטנה
- 1/2 כוס אבקת קקאו ללא תוספת סוכר (40 גר)
- 1/2 כוס שיבולת שועל (80 גר)
- 1/2 כוס אבקת שקדים (60 גר)
- 2 כפיות קינמון (3 גר)
- 1 כף סירופ אגבה (10 גר)
- 1/2 כוס חלב או מי קוקוס (120 גר)
- 1 כף טחינה גולמית (10 גר)
- 1 כפית פלפל קאיין גרוס גס (3 גר)

אופן ההכנה:

- במעבד מזון לערבב את כל החומרים ביחד עד לקבלת תערובת אחידה
- לשטח בתבנית עד לגובה של כ- 1 ס"מ
- להכניס למקרר למשך 3 שעות או למקפיא לשעה וחצי
- לחלץ בעזרת סכין מהתבנית לחתוך לריבועים, לאחסן במקרר בקופסא אטומה



בוסטר שוקולד מלכותי

חומרי גלם:

- חפיסת שוקולד מריר מינימום 85% (100 גר)
- חמוציות ללא סוכר (150 גר)
- שקדים טבעיים (25 גר)
- שבבי קוקוס טבעי (10 גר)
- פולי קקאו גרוסים גס (10 גר)
- כפית שמן קוקוס (3 גר)



אופן ההכנה:

- לקצוץ גס את החמוציות והשקדים, להניח בקערה ולהוסיף שבבי קוקוס ופולי קקאו
- במיקרו להמיס שוקולד עם כפית שמן קוקוס בפולסים קצרים (להקפיד שלא לשרוף את השוקולד)
- לערבב את השוקולד עד להמסה מוחלטת ולהוסיף לתערובת היבשים
- לשטח בתבנית בגודל 10*10 או לתבנית קוביות קרח
- לדחוס היטב, להכניס למקפיא לשעתיים או 4 שעות במקרר



עוגיות שוקו צ'פס קוקוס

חומרי גלם:

- 2/3 כוס קמח קוקוס טבעי (80 גר)
- 2/3 כוס אבקת שקדים (70 גר)
- 1/4 כוס שמן קוקוס (50 גר)
- 1/4 כוס סילאן טבעי ללא תוספת סוכר (80 גר)
- 1 כפית ת. ווניל איכותית (3 גר)
- 1/3 כוס שוקולד צ'פס איכותי 60% ומעלה (50 גר)
- 2 ביצים גודל L (70 גר לערך)

אופן ההכנה:

- בקערה בינונית לערבב עם מטרפה ידנית את כל חומרי הגלם למעט השוקולד צ'פס
- ברגע שמתקבלת עיסה אחידה להוסיף את השוקו צ'פס ולערבב קלות
- עם כף גלידה או כף רגילה לקחת מהבלילה ולהניח בתבנית עם מרווח בין העוגיות
- לשטח את העוגיות מעט עם היד ולאפות בחום בינוני למשך 12 דקות
- לתת לעוגיות להצטנן לחלוטין ולשמור בכלי אטום.
- מהתערובת יתקבלו 12 עוגיות
- אופציה: ניתן להחליף את הסילאן בדבש. הצבע הכהה של העוגיות מתקבל מהסילאן

טיפ: מומלץ תמיד להשתמש בביצים בטמפרטורת החדר אלא אם צוין אחרת



עוגת שוקולד יומולדת

חומרי גלם:

- 1 כוס סוכר קנים (200 גר)
- 1 כוס קמח כוסמין (120 גר)
- 3 כפיות א. אפיה (12 גר)
- 4 כפות קקאו טבעי ללא סוכר (40 גר)
- 1/2 כוס שמן קוקוס (90 גר)
- 1/2 כוס מים רותחים (60 גר)
- 1 כפית תמצית וניל (3 גר)
- 4 ביצים גודל L (2 חלמונים בלבד)
- בטמפרטורת החדר
- תבנית או רינג 20 ס"מ

לציפוי:

- 1 חפיסת שוקולד 70% (100 גר)
- 100 גר חלב קוקוס (לא נוזל)

אופן ההכנה:

- במיקסר להקציף את החלבונים כ 6 דקות עם 1 כפית א. אפיה
- בקערה נפרדת לשים: סוכר, קמח כוסמין, קקאו, 2 כפיות א. אפיה ולערבב היטב
- להוסיף לתערובת את שמן הקוקוס והמים, לבחוש היטב ע לאיחוד החומרים
- להוסיף חלמונים (בכל פעם אחד) ולערבב היטב. להוסיף ת. וניל ולערבב
- בתנועות קיפול להוסיף את קצף החלבונים עד לקבלת תערובת אחידה
- להעביר לתבנית ולאפות בחום בינוני 170 מעלות כ 35 דקות או לבדוק עם קיסם עד לקבלת פירורים לחים על הקיסם

להכנת הציפוי:

- בקערה קטנה לשים את השוקולד
- על הגז להביא לסף רתיחה את קרם הקוקוס
- לשפוך את הקרם על השוקולד להמתין דקה ולערבב היטב
- למרוח בעדינות את השוקולד על העוגה
- בין 8 ל- 10 מנות



טראפּלס 2 מרכיבי זהב

חומרי גלם:

- 250 גר שוקולד מריר איכותי 70% ומעלה
- 250 גר קרם קוקוס מפחית

אופן ההכנה:

- לקצוץ את השוקולד ולהניח בקערה
- להביא לסף רתיחה את הקרם קוקוס ולשפוך על השוקולד
- להמתין כ 2 דקות ולערבב היטב עד לקבלת תערובת אחידה
- להכניס למקרר לכ- 4 שעות עד להתגבשות מלאה
- לקרוץ בעזרת כף ולגלגל לכדורים
- אופציה : לפני ההגשה לגלגל לתוך אבקת קקאו טבעית ללא סוכר
- הטראפּלס יישמרו היטב במקפיא בכלי אטום עד 3 חודשים (את הקקאו תמיד להוסיף לפני ההגשה)



פרלינים 5 מרכיבי זהב

חומרי גלם:

- 1 כוס א. קקאו אורגני ללא תוספת סוכר (100 גר)
- 5 כפות סירופ אגבה (50 גר)
- 5 כפות שמן קוקוס (30 גר)
- 3 כפות פירות יער יבשים וקוצצים דק (30 גר)
- 2 כפות חמאת קוקוס (20 גר)



אופן ההכנה:

- קוצצים דק את פירות היער ומניחים בקערה
- לקערה מוסיפים את יתרת המרכיבים ומערבבים בעזרת כף היטב
- מעבירים את התערובת לתבנית סילקון (שקעים) ומכניסים למקרר למשך 4 שעות



ממרח שוקולד ואבוקדו

חומרים:

- 3 י"ח אבוקדו בשל מאוד
- 1/4 כוס קקאו טבעי ללא תוספת סוכר
- 150 גר שוקולד מריר קצוץ דק

הכנה:

- להמיס את השוקולד במיקרו בפולסים קצרים, לשים לב שלא יישרף
- לערבב היטב
- במעבד מזון לטחון את האבוקדו למרקם של משחה, להוסיף קקאו ושוקולד מומס ולערבל עד לקבלת מרקם אחיד

- לשמור בצנצנת נקיה ואטומה לאוויר עד חמישה ימים במקרר



לחם שוקו-בננה

חומרים:

- 2 כוסות קמח תמי לכל מטרה (כתום) או קמח קונדיטור (260 גר)
- 3/4 כוס קקאו טבעי (60 גר)
- 2 בננות בשלות
- 1 כפית אבקת סודה לשתיה (7 גר)
- 1 כפית אבקת אפיה (7 גר)
- קורט מלח אטלנטי
- 3 ביצים
- 1 גביע יוגורט טבעי 1.7 אחוז לא ממותק
- 1/3 כוס שמן קוקוס (65 גר)
- 150 גר שוקולד מריר 70% ומעלה קצוץ דק או שוקולד במטבעות קטנים
- 2 כפות מים
- תבנית כיכר חד פעמית מרופדת בנייר אפייה



ההכנה:

- בקערה מערבבים קמח, א. קקאו א. אפיה מלח וסודה לשתיה לאיחוד מניחים בצד
- בקערת מיקסר במהירות נמוכה מערבלים את הבננות עד לקבלת מחית כמעט ללא גושים
- מוסיפים ביצים ומערבלים, מוסיפים את היוגורט ואת שמן הקוקוס ומערבלים
- מוסיפים את התערובת של היבשים בכל פעם קצת עד לאיחוד, מוסיפים 2 כפות מים
- עוצרים את המיקסר ומוסיפים את השוקולד בתנועות קיפול (משאירים 2 כפות בצד לפזר על הכיכר)
- אופים בחום בינוני 180 מעלות כ 40-45 דקות
- נותנים לכיכר להתקרר היטב מחלצים מהתבנית



באונטי שוקולד

חומרים:

- 1/3 כוס קרם קוקוס
- 1/4 כוס סוכר קנים
- 1/3 כוס שמן קוקוס
- כפית תמצית ו/או מחית וניל איכותית
- 200 גר שוקולד מריר 70% ומעלה
- כף שמן קוקוס
- 2 1/2 כוסות פתיתי קוקוס טבעי

ההכנה:

- בסיר מחממים קרם קוקוס סוכר ת. וניל ושמן קוקוס 1/2 כוס, בערך 4 דקות עד לאיחוד והמסת הסוכר
- מוסיפים את פתיתי הקוקוס ומערבבים היטב
- נותנים לתערובת להצטנן מעט ויוצרים כדורים מעבירים למקפיא לכ- שעה להתייצבות
- במיקרו ממיסים שוקולד עם כף שמן בפולסים קצרים עד להמסה מוחלטת
- לערבב את השוקולד, להוציא את כדורי הקוקוס מהמקפיא ולטבול כל פעם כדור אחד
- להניח על נייר אפיה עד להתייצבות השוקולד
- מהתערובת ניתן לייצר כ-16 כדורי באונטי (תלוי בגודל)
- נשמר במקרר בכלי אטום כ- 4 ימים



סופלה שוקולד בקוקוטים

חומרי גלם:

- 4 תבניות קוקוטים חד פעמי
- מעט מאוד שמן קוקוס לשימון התבנית
- 4 קוביות שוקולד (40 גר)
- 2 כמות שמן קוקוס (15 גר)
- 1/4 כוס אבקת שקדים (25 גר)
- רבע כפית א. אפיה (2 גר)
- 2 חלבונים מביצים גודל L (75 גר)
- 1 חלמון מביצה גודל L (15 גר)
- 1 כפית סירופ אגבה (3 גר)
- 2 כפות מי קוקוס (10 גר)
- מעט ת. וניל איכותית



אופן ההכנה:

- לחמם תנור ל- 180 מעלות
- להמיס במיקרו את השוקולד עם 2 כפות שמן קוקוס
- במיקסר להקציף את החלבונים עם החלמון וסירופ אגבה במהירות בינונית (כ- 5 דקות)
- להוסיף לתערובת המוקצפת את השוקולד המומס בתנועות קיפול
- להוסיף מי קוקוס ותמצית וניל איכותית ולערבב
- להוסיף את החומרים היבשים : א. שקדים , א. אפיה , א. קקאו (מסוננת למניעת גושים)
- להעביר לקוקוטים ולאפות למשך 8 – 10 דקות



כדורי שוקולד מלכותיים

חומרי גלם:

- 3 כפות קקאו אורגני ללא תוספת סוכר (20 גר)
- 6 קוביות שוקולד מריר 70% (60 גר)
- 2 כפות שמן קוקוס (15 גר)
- 10 יח' אגוזי מלך קצוצים דק
- 3 תמרים קצוצים דק
- 3 כפות שבבי שקדים (30 גר)

אופן הכנה:

- להמיס את השוקולד עם השמן במיקרו בפולסים קצרים
- לערבב היטב ולהוסיף לשוקולד את יתרת החומרים למעט השקדים
- לגלגל לכדורים ולצפות בשבבי שקדים



גלידת שוקולד

חומרי גלם:

- 4 כפות קקאו אורגני ללא סוכר (30 גר)
- 2 כפות סירופ אגבה (20 גר)
- 3 כפות שבבי שקדים (30 גר) אופציונלי
- 1/4 כוס מי קוקוס טהור (50 גר)
- 3/4 כוס מים (150 גר)
- אופציה: ניתן להוסיף חצי אבוקדו טרי ורך עבור כל הכמות כדי ליצור סמיכות



אופן ההכנה:

- במעבד מזון לערבב את כל חומרי הגלם
- ערבבו עד קבלת מרקם חלק
- אם יש צורך הוסיפו ממתיק, וערבבו שוב קלות
- להעביר את התערובת לכלי הגשה, להכניס למקפיא לשעתיים ולערבב
- כל 1/2 שעה כדי לשמור על מרקם אוורירי
- מומלץ להוציא את הגלידה 5 דקות לפני ההגשה מהמקפיא
- את הגלידה ניתן לאכול כפי שהיא לפני הקפאה (מרקם מוס)



דונאטס שוקולד

חומרי גלם

- 2 ביצים גודל L (100 גר)
- 1/4 כוס סוכר קנים (120 גר)
- 1/2 כפית סודה לשתייה (5 גר)
- 2 כפות שמן קוקוס (20 גר)
- 1/2 כוס חלב /משקה סויה (130 גר)
- קורט מלח אטלנטי
- 11/2 קמח כוסמין מלא (200 גר)
- מעט ת. וניל איכותית
- 2 כפיות א. אפיה (8 גר)

אופן ההכנה:

- בקערה לערבב עם מטרפה ידנית : ביצים , סוכר , וסודה לשתייה
- להוסיף תוך ערבוב את יתרת החומרים, למעט הקמח
- להוסיף את הקמח ולערבב היטב עד לקבלת בלילה חלקה
- להעביר את התערובת לשקית זילוף
- לחמם את מכשיר המולטי קייק עם תבניות הדונאטס כ- 6 דקות
- לשמן קלות עם שמן קוקוס
- לזלף את התערובת עד לגובה המקסימלי של התבנית
- לאפות כ 5 דקות , לחלץ מהתבנית ולחזור על הפעולה עד לסיום התערובת
- מהמאסה יתקבלו כ- 15-17 דונאטס

לקישוט:

- להמיס 100 גר שוקולד מריר איכותי 85% עם כף שמן קוקוס במיקרו
- לשים לב לא לשרוף את השוקולד (פולסים קצרים)
- לטבול את חצי מהדונאטס בשוקולד
- ניתן לפזר מעל השוקולד פירות יער, קוקוס, או כל דבר אחר ובריא שבא לכם



ארטיק שוקולד מגנום הסטרי!



חומרי גלם:

- 1 גביע יוגורט יווני (200 גר)
- 1 חפיסה שוקולד מריר 70%
- 1 כוס קרם קוקוס מקורר היטב לפחות 24 שעות (200 גר)
- 1 כף שמן קוקוס
- 2 חפיסות שוקולד מריר 70%
- 1 כף סירופ אגבה
- תבנית ייעודית לארטיק מגנום (סיליקומארט) או כל אמצעי אחר להכנת ארטיקים

אופן ההכנה:

- בקערה לערבב היטב את היוגורט, להמיס במיקרו 1 חפיסה של שוקולד ולהוסיף ליוגורט
- במיקסר להקציף קרם קוקוס עם כף סירופ אגבה ולאחד את התערובות
- לזלף לתוך תבנית הארטיקים ולקרר לפחות 4 שעות

ציפוי:

- להמיס 2 חפיסות שוקולד עם כף שמן קוקוס, לערבב היטב ולטבול את הארטיקים
- להניח על נייר אפייה עד לייבוש
- ניתן להשאיר את הארטיק ללא ציפוי
- ניתן לוותר על השוקולד וליצור ארטיק ווניל



רוצים להתחיל ליישם את שיטת המלוכה כבר מהיום!?

ניתן ללמוד את השיטה באחת הדרכים הבאות:

- תכנית ליווי אישית 1:1/פרטנית למשך 60-90 יום (זמן המתנה של בין 3-4 שבועות קדימה)
- נוסחת הטורבו לירידה במשקל/קיט דיגיטלי ליישום השיטה כבר מהיום
- מדריכים שימושיים
- ספר 100 המתכונים/רב מכר (חלק מנוסחת הטורבו)
- פגישת פרמוט/קידוד המוח מחדש

רוצה להעניק לכם הטבה ב 24 שעות הקרובות:

<p>נוסחת המלוכה כולל תפריט טורבו לירידה במשקל ללא הגבלת ארוחות מלכות בעלות מוזלת של 397 ₪ בלבד</p> <p><u>אתם מקבלים:</u> תפריט לפי שלבים + ספר 100 המתכונים + תרשים חלוקת המתכונים לפי שלבים + מאגר כלים וטכניקות ליישום שיטת המלוכה באופן עצמאי לירידה של 10 קילו ב 90 יום לפי שיטת המלוכה</p> <p>לקבלת ההטבה לחצו כאן</p>	<p>ספר המתכונים בשיטת המלוכה "רב מכר" בשיטת המלוכה בעלות מוזלת של 99 ₪ בלבד</p> <p><u>אתם מקבלים:</u> לקט של 100 מתכונים מחושבים מראש לטבת ירידה במשקל לפי שיטת המלוכה</p> <p>לקבלת הספר לחצו כאן</p>
--	--

קוד ההנחה תקף ל **24** שעות בלבד

ולאחר מכן המחיר יעודכן ל 119 ₪ (ספר מתכונים) ו 597 ₪ (נוסחת הטורבו)



ההבדל בין 2 האופציות המוצעות:

1. ספר המתכונים - לקט של 100 מתכונים מחושבים מראש לטבת ירידה במשקל לפי שיטת המלוכה
2. נוסחת הטורבו/קיט דיגיטלי ליישום שיטת המלוכה:

תפריט לפי שלבים + ספר 100 המתכונים + תרשים חלוקת המתכונים לפי שלבים + מאגר כלים וטכניקות ליישום שיטת המלוכה באופן עצמאי לירידה של 10 קילו ב 90 יום לפי שיטת המלוכה

מאחר ומדובר במודל מדעי, אביבית מתחייבת ל 100% הצלחה בהתאם לקודי המלוכה!!
הנוסחה המלאה תישלח לכם מיד לאחר אישור הפרטים להתחלה מיידית + תוכלו לפנות אליי למייל (אחת לשבוע) ולעדכן אותי בשגרת המלכות שלכם 😊

לכל שאלה/נושא הרגישו חופשי לפנות אליי ישירות במייל, אשמח לענות לכם בתשומת לב מלאה!!!
aviramavivit@avivit-aviram.com

למוצרים/תכניות ומסלולים נוספים בתכנית המלוכה [להצו כאן](#)
לשיתופי פעולה/שיווק שותפים ותחומי יזמות יחד (בארץ או בעולם) מוזמנים לפנות בפרטי:
aviramavivit@avivit-aviram.com

חיבוק והוקרה מלאה ממני על תשומת הלב בקריאת המדריך,

באהבה והערכה רבה,



אביבית אבירם,

מאמנת תזונה ומומחית לירידה במשקל בדגש על חיטוב והידוק הגוף,
מאסטר יוגה מפתחת ויזמית תוכנית המלוכה "10 קילו פחות ב 90 יום"

