



YeneHealth
care women deserve

ለማቅለሽለሽ ስሜት ማስታገሻ መጠጥ

የማቅለሽለሽ ስሜት በብዙ እርግዝና ላይ ሊያጋጥም ይችላል። ይህ ማለት ግን ስሜቱን መቻል እና መሸከም አለብሽ ማለት አይደለም።

ይህንን የማቅለሽለሽ ስሜት ማስታገሻ መጠጥ ሆድሽን ከማረጋጋት በተጨማሪ ሰውነትሽ የተመጣጠነ ንጥረ ነገር እንዲጨምር ሞክሪ።

1

ንጥረ ነገሮች

Serves 1-2
Prep Time 10 minutes

- 1 ኩባያ የተከተፈ አናናስ
- 1 የሻይ ማንኪያ ትኩስ ዝንጅብል
- 1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ(መጥፎ የአሲድ መተንፈስ ካለብዎ ያስወግዱ)
- 1 ኩባያ ጎመን ወይም ኮላር አረንጓዴ ቅጠሎች
- 1 የሻይ ማንኪያ ማር ወይም የሜፕል ሽርፕ(የእርግዝና ስታር ካለብዎ ያስወግዱ)
- 1 ኩባያ በረዶ
- 1.5 ኩባያ ዉሃ



2

መመሪያዎች

ሁሉንም ንጥረ ነገሮች በከፍተኛ ፍጥነት በማቀላቀል ድብልቅ ውስጥ ይጨምሩ። ለስላሳ እስኪሆን ድረስ ይቀላቅሉ እና ይጠቀሙ

በእርግዝና ወቅት የማቅለሽለሽ ስሜትን የመቀነስ ችሎታ ስላለው የዝንጅብል ሥር ለረጅም ጊዜ ሲጠና ቆይቷል።

ጠቃሚ ምክር: የዚህን መጠጥ የእጭብ-ፕሮቲን ይዘት ለመጨመር አንድ ማንኪያ በሶ ወይም (የቪጋን ፕሮቲን ዱቄት) ወይም ሁለት አውንስ የሐር ቶፉ ይጨምሩ። ለተጨማሪ ጤናማ ቅባት አሾካዶ መጨመር ይችላሉ፤ ወይም ምንም ነገር ማቆየት በማይችሉበት ቀናት ለሆድ-መግራት ያህል እንዳለ መጠቀም።

