

רשימת הקניות שלי

ירקות פירות העונה

☐	זיתים	☐	שומר	☐	אננס
☐	מלפפון חמוץ	☐	מלפפונים	☐	תפוחים (3 צבעים)
☐	סלק	☐	עגבניות שרי	☐	בננות
☐	אפונה קפואה	☐	פלפל אדום	☐	אגסים
☐	שום	☐	גזר	☐	קיווי
☐	ברוקולי	☐	חסה (אייסברג)	☐	תותים
☐	צנונית	☐	כרוב סגול/לבן	☐	פומלה
☐	כוסברה	☐	בצל	☐	תפוזים
☐	פטרוזיליה	☐	תפוח אדמה	☐	אשכוליות אדומות
☐	אדממה	☐	בטטה	☐	לימונים
☐	אבוקדו	☐	כרובית	☐	אוכמניות
☐	ג'ינג'ר	☐	פטירות פורטובלו	☐	אסאי (קפוא)
☐	שעועית קפואה	☐	קולורבי	☐	סלרי

רשימת הקניות שלי

אגוזים-פירות יבשים-ממרחים-קטניות

☐	ברזיל	☐	חמוציות	☐	רכז עגבניות MUTTI
☐	קשיו	☐	משמש אורגני מיובש	☐	רסק עגבניות MUTTI
☐	מקדמיה	☐	תמרים	☐	דבש
☐	שקדים	☐	שבבי קוקוס	☐	חרדל דיז'ון
☐	מלך	☐	תמצית וניל טהור lorann gourmet	☐	מיונז HEINZ
☐	פקאן	☐	קינמון טחון	☐	לחם מחמצת כוסמין
☐	לוז	☐	סילאן תמר כנרת	☐	קינואה
☐	צ'יה	☐	חמאת בוטנים שקד תבור	☐	אורז בסמטי
☐	פשתן	☐	ממרח שקדים (שקדיה)	☐	כוסמת
☐	קוואקר רגיל	☐	מייפל טבעי GRADE A	☐	טונה במים star kist
☐	קוואקר דק לדייסה	☐	חלב קוקוס (AROY-D)	☐	ביצים
☐	גרעיני גלעת	☐	טחינה גולמית (יונה)	☐	חלווה במשקל ללא תוספת סוכר
☐	גרעיני חמנייה	☐	בלסמי מצומצם ממודנה פאטוריה	☐	שוקולד מריר 80% (גודיבה/לינט)

ירדן
מצוי

המחזירה לגזרה

רשימת הקניות שלי

בשר - עוף - דגים - מוצרי חלב

☐	חזה עוף	☐	דג סלמון	☐	יוגורט עיזים 6%
☐	כנפיים	☐	פילה לברק	☐	פטה עזים 20%
☐	בשר בקר טחון	☐	בר ים/ מוסר ים	☐	גבינת גאודה עיזים (גוש)
☐	המבורגר אנטריקוט	☐	גבינת שמנת	☐	גבינת מנצ'גו (גוש)
☐	סינטה פרוס דק	☐	חמאה	☐	גבינת תום עיזים (גוש)
☐	שייטל פרוס דק	☐	פרמזן	☐	גבינת אמסטרדם (גוש)

לחצי כאן להדרכה על עקרונות התזונה מאחורי הרשימה

מה עוד אני צריכה לקנות...?

☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

ירדן
מאנו

המחזירה לגזרה