



רשימת קניות לדוגמה

פתחי את חוברת המתכונים, עברי גם על המתכונים באתר, בחרי מנות שיהיה לך מצד אחד- קל להכין, ומצד שני- טעים לאכול- מה תצטרכי כדי להכין אותם?

רשימה לדוגמה-

טופו	<u>לסלט-</u>
פתיתי סויה	מלפפונים
	עגבניות
ביצים	גזר
	גמבה בצבעים שונים
<u>גבינות-</u>	חסה
קוטג'	פטירות
גבינה לבנה	בצל סגול
לאבנה	עגבניות שרי
יוגורט 1.5%	
צהובה 9%	<u>ירקות בתנור-</u>
ריקוטה 5%	סלק
	קישואים
<u>פירות-</u>	כרובית
אפרסקים	ברוקולי
תפוחים	קולורבי
משמשים	בצל לבן
ענבים	גזר
אבטיח	
חמוציות ללא תוספת סוכר לבן	<u>חלבונים-</u>
תמרים מג'הול	דג (סלמון טרי/ אמנון/ פורל/ דניס)
	שווארמה הודו פרוס לרצועות
<u>גרעינים-</u>	חזה עוף
אגוזי מלך טבעיים	כרעיים עוף- ללא עור ושומן



שקדים טבעיים
קשיו טבעיים
אגוזי פקאן טבעיים

אבוקדו
טחינה גולמית מסומסום מלא
חמאת בוטנים 100% בוטנים
ממרח שקדים 100% שקדים
שמן זית

פחמימות (מלאות)

קינואה
כוסמת
עדשים כתומות
גרגרי חמוס (אפשר סנפרוסט)
אפונה קפואה
אורז (לבן/ בסמטי/ מלא)
פסטה מלאה
קוסקוס מלא
לחם מלא
פיתות כוסמין (לשמור במקרר)
פיתות קלות מקמח מלא