

רשימת הקניות הבריאה שלי

קפואים		ירקות		יבשים		טריים		
גזר גמדי	ירקות	אורז	דגנים	מלפפון	ירקות	עגבניה	ירקות	
ברוקולי		קינואה		גזר				
כרובית		עדשים שחורים		בצל				
לקט נורמנדי		עדשים כתומות		פלפלים				
שעועי ירוקה		שעועית		שום				
אפונה עדינה		מאש		בצל ירוק				
שעועית עדינה		גרגרי חומס		עשבי תיבול				
שעועית צהובה		טונה משומרת		קישוא/זוקיני				
אדממה		עגבניות מרוסקות		ברוקולי				
	דגים	לבבות דקל	כרובית	פטטריות				
		פטטריות משומרות						
		דבש	ממרחים ותבלינים		פירות העונה			
		חרדל						
		סויה קיקומן ירוקה						
		מלח						
		פלפל						
		פפריקה						
		קינמון						
		גריל עוף						
		קארי						
		עלי דפנה						
		כמון						
		זעתר						
		אורגנו						
		שום גבישי						
		טרגון						
		לחם קל	לחם וקרקרים		מוצרי חלב	גבינה לבנה 5%		
		פירכיות אורז				קוטג' 5%		
						לבנה 5%		
						בולגרית 5%		
				יוגורט 1.7%				
				מעדן חלב 0%				
							ביצים	
							טופו	
							דגים	
							עוף	
							בשר	