

רשימת קניות ראשונית לאורח חיים בריא:

דגנים:

קינואה

כוסמת ירוקה

שיבולת שועל

אורז בסמטי מלא

אורז בר

גריסי פנינה

קטניות : (יבש/קפוא)

אפונה, שעועית ירוקה, שעועית לבנה, אדממה, חמוס, מש, אזוקי, עדשים – שחורות/כתומות

פירות יבשים: אגוזי מלך, קשיו, פקאן, אגוזי ברזיל, שקדים, אננס ללא סוכר, חמוציות ללא סוכר, שזיפים ללא סוכר, תמרים (הכל כמובן ללא סוכר ולא קלוי)

קמחים: קמח קינואה, קמח חמוס, קמח טף, קמח שקדים, קמח טפיוקה, קמח עדשים

כתומות, קמח כוסמין מלא

פסטות: פסטת אורז מלא חברת "פליסיה", פסטת עדשים כתומות, פסטת כוסמין, פסטת שיבולת שועל, איטריות אורז למוקפץ

שמנים: שמן קוקוס, שמן זרעי ענבים, שמן זרעי חמניות (ניתן כמבן להשתמש גם בשמן אבוקדו/קשיו/מלך)

ממתיקים: מייפל טבעי, סטיביה טיפות, סילאן ללא סוכר, דבש, סוכר קוקוס

ממרחים: חמאת בוטנים ללא סוכר (חברת B&D), חמאת שקדים, טחינה, חמאת פיסטוק

תחליפי חלב: סויה ללא סוכר אלפרו, חלב שקדים ללא סוכר, שיבולת שועל ללא סוכר, מעדני סויה ביו ללא סוכר של תנובה, שמנת סויה אלפרו, חלב קוקוס

גבינות יש גבינות וממרחים של "ענתוש"

חטיפי אנרגיה: רפאלס, נאות סמדר, FREE, פצפוצי אורז מלא, חטיף תפוחונים

קפואים: פירות יער, אננס, פפאיה, תותים

שתיה: חליטות צמחים- ניצת הדובדבן/ פוקה/לוייד/ סרמוני – תה ירוק, במידה ויש צורך בשתיה מתוקה ניתן לשתות מעט מיץ תפוחים אורגני של "נטורפוד"

רטבים ותבלינים : רוטב סויה ללא גלוטן ומופחת נתרן "קיקומן", תבלין קארי (אם אוהבים)

פירות וירקות לפי הצורך.

לזכור את קטגוריות הפירות והאינדקס הגליקמי