



IMMUNE SUPPORT



BEAUTY



CANCER PREVENTION



HEART HEALTH



LONGEVITY



DETOXIFICATION



רשימת קניות

1. איכלו כריך או פרי לפני הקניות לכו לקניות כשאתם שבעים
2. לא קונים מבצעים אלה רק מה שמופיע מראש ברשימה
3. פנקו את עצמכם במשהו שאתם אוהבים אך הגבילו למוצר אחד

הכי מתאים לי

- ☐ סלמון
☐ עוף
☐ פורל

תבלינים

- ☐ אורגנו
☐ בזיליקום
☐ ג'ג'ר טרי
☐ טימין
☐ כורכום
☐ כמון
☐ פלפל צילי קאאין
☐ פפריקה אדומה
☐ קארי
☐ קינמון
☐ רוזמרין
☐ שומשום

שונות

- ☐ גרעיני חמניה
☐ דבש
☐ זרעי פשתן
☐ זרעי ציה
☐ חטיף חלווה
☐ חמאת בוטנים
☐ טחינה
☐ יוזו
☐ מיפל
☐ צנוברים
☐ קפה
☐ שוקולד מריר
☐ תה ירוק

- ☐ שיבולת שועל
☐ שעועית אדומה
☐ שעועית ירוקה
☐ שעועית לימה
☐ שעועית פינטו
☐ שעורה
☐ שקדים
☐ תירס

חלב וגבינות

- ☐ חלב עזים
☐ חלב סויה
☐ חלב שיבולת שועל
☐ גבינה לבנה 5%
☐ גבינה צהובה
☐ גבינה קשה
☐ גבינת מוצרלה
☐ גבינת כבשים 5%
☐ גבינת עיזים 5%
☐ חלב אורז
☐ חלב פרה
☐ חלב שקדים
☐ יוגורט 3%
☐ יוגורט כבשים
☐ יוגורט עיזים

דגים ובשר ביצים

- ☐ טונה
☐ ביצים
☐ בשר בקר
☐ בשר כבש
☐ הודו
☐ סול

- ☐ פלפל
☐ פפאיה
☐ קיווי
☐ שום
☐ שזיף
☐ תות שדה
☐ תמרים
☐ תפוז
☐ תפוח
☐ תפוח אדמה
☐ תרד

דגנים/קטניות/אגוזים

- ☐ בוטנים
☐ אגוזי מלך
☐ אגוזי פקאן
☐ אגוזי לוז
☐ אורז
☐ אפונה ירוקה
☐ דפי אורז
☐ חומוס
☐ כוסמת
☐ לחם
☐ לחם חיטה
☐ לחם כוסמין
☐ לחם שיפון
☐ עדשים
☐ ערמונים
☐ פולי סויה
☐ פסטה
☐ קוקוס
☐ קינואה

ירקות ופירות

- ☐ אוכמניות
☐ אבוקדו
☐ אגס
☐ אונס
☐ אספרגוס
☐ אפרסמון
☐ אפרסק
☐ אשכולית
☐ בטטה
☐ בונה
☐ בצל
☐ ברוקולי
☐ גזר
☐ דלעת
☐ זיתים
☐ חמוציות
☐ חסה
☐ חציל
☐ כרוב
☐ כרוב ניצנים
☐ כרובית
☐ לימון
☐ לקט ירקות
☐ מלון
☐ מלפפון
☐ משמש
☐ סלק
☐ סלרי
☐ עגבניה
☐ ענבים
☐ פטל
☐ פטריות

הערות