

# טבלת אחסון מזון

## דגנים ופחמימות מבושלות

אורז מבושל	3-4 ימים
פסטה מבושלת	3-5 ימים
קינואה מבושלת	3-5 ימים
קוסקוס מבושל	3-5 ימים
בורגול מבושל	3-5 ימים

## ירקות ופירות

עלים ירוקים	3-5 ימים
גזר, סלרי	1-2 שבועות
עגבניות	5-7 ימים
תפוחים	עד חודש
ענבים	5-7 ימים
אבוקדו (בשל)	3-5 ימים

## חלבונים

טופו	3-5 ימים
סייטן	4-5 ימים
קציצות צמחיות מבושלות	3-4 ימים

## מוצרי חלב וחלופות

חלב שקדים/סויה (פתוח)	7-10 ימים
יוגורט	1-2 שבועות
גבינת קשיו ביתית	4-5 ימים
ביצים	3-5 שבועות

## קטניות מבושלות

שעועית מבושלת	3-5 ימים
עדשים מבושלות	3-5 ימים
חמוס מבושל	3-5 ימים

## אחר

לחם מחיטה מלאה	5-7 ימים
חמאת בוטנים טבעית (פתוחה)	2-3 חודשים
זרעי צ'יה (מושרים)	5-7 ימים
רוטב פסטו ביתי	5-7 ימים
תבשילים צמחוניים	3-4 ימים

