

אנחנו שמחים לשלוח לכם/ן רשימת קניות אופציונלית לשבועות הקרובים. אין צורך לקנות את הכל בבת-אחת, ולא צריך להילחץ – אלו רק המלצות שמטרתן להקל עליכם/ן בהתארגנות. זו יכולה להיות הזדמנות מצוינת לעבור על המזווה שלכם/ן, לעשות קצת סדר, לזרוק מה שפג תוקפם, ולפנות מקום למצרכים החדשים והבריאים שיבואו. תכנון מראש יכול לעזור לכם/ן לחסוך זמן ולמנוע קניות מיותרות בהמשך. בנוסף, כדאי להכין רשימה מותאמת אישית לפי התפריט השבועי שבחרתם/ן, ולבדוק אילו מצרכים כבר יש בבית. כך תוכלו להיות בטוחים/ות שיש לכם/ן את כל מה שצריך כדי להתחיל את התוכנית בצורה חלקה ונעימה.

קטניות ודגנים	אגוזים, זרעים ופירות יבשים	חלבונים צמחיים/בשריים (מומלץ הכל אורגני)
<ul style="list-style-type: none"> <li>שיבולת שועל (מומלץ אורגנית)</li> <li>אורז מלא/אורז בסמטי</li> <li>קינואה</li> <li>כוסמת ירוקה</li> <li>עדשים (ירוקות/כתומות/שחורות)</li> <li>גרגירי חומוס</li> <li>שעועית מאש</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>שקדים</li> <li>אגוזי מלך</li> <li>אגוזי לוז</li> <li>קשיו</li> <li>זרעי פשתן</li> <li>זרעי צ'יה</li> <li>זרעי דלעת</li> <li>זרעי חמניות</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>טופו</li> <li>חזה עוף</li> <li>פרגית טחונה</li> <li>בשר טחון</li> <li>רוסטביף</li> <li>ביצים</li> <li>דג סלמון/בורי</li> </ul>
תחליפי חלב	חומרי אפייה ותיבול	מוצרי מדף
<ul style="list-style-type: none"> <li>חלב שקדים או חלב שיבולת שועל או חלב קוקוס</li> <li>מומלץ במיוחד - PURE ALMOND THE BRIDGE של</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>קקאו טבעי</li> <li>קמח שקדים</li> <li>קמח חומוס</li> <li>שמן זית</li> <li>שמן קוקוס</li> <li>שמן חמניות בכבישה קרה</li> <li>סירופ מייפל טבעי/סילאן טבעי</li> <li>דבש</li> <li>קינמון ציקלוני</li> <li>מלח הימלאיה/מלח ים</li> <li>אטלנטי</li> <li>פלפל שחור</li> <li>כורכום</li> <li>פפריקה</li> <li>כמון</li> <li>תבלין קארי</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>גרנולה ביתית/קנויה ואיכותית</li> <li>פסטה מחיטה מלאה או כוסמין</li> <li>לחם מחמצת מחיטה מלאה או כוסמין</li> <li>שוקולד מריר (70% ומעלה)</li> <li>טחינה גולמית</li> <li>חמאת בוטנים טבעית</li> <li>חמאת שקדים טבעית</li> <li>חומץ בלסמי</li> <li>רוטב סויה (בבקבוק זכוכית עם כמה שפחות סוכר)</li> </ul>