

רשימת קניות בריאה לסופר

דגנים וקטניות

- קמח מלא
- שעועית
- חומוס

ירקות

- תרד
- שום
- אספרגוס

מוצרי חלב

- חלב דל שומן
- גבינת קוטג' דלת שומן
- יוגורט יוני

חלבונים

- חזה עוף
- בשר כבש רזה
- דג סלמון
- סייטן

שומנים

- שוקולד מריר
- שמן זית
- אגוזים

פחמימות

- אורז מלא
- בננות
- קינואה

פירות

- אשכולית
- אננס
- אבטיח

רשימה זו נועדה להוות מדריך קל לשימוש ואינה רשימה מקיפה. ניתן להתאים אותה להעדפות אישיות וצרכים תזונתיים ספציפיים.