



רשימת הקניות הבריאה שלי

אגוזים, שקדים, גרעינים
ושמנים

ירקות ופירות

עלים ירוקים:

מצליבים:

בצלים ושורשים:

כתומים:

אדומים וצהובים:

נוספים:

פירות העונה:

קפואים:

קטניות, דגנים ונוספים לתבשילים ומרקים

למקרר | קפואים

סידורים נוספים: