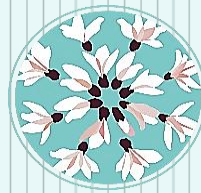


להורדת גרסה דיגיטלית –  
[לחצו כאן](#) - הוסיפו קיצור למסך  
הבית והשתמשו שוב ושוב.



## רשימת הקניות הבריאה שלי

אגוזים, שקדים, גרעינים ושמנים

שמן זית | פסטו | אבוקדו | זיתים | שמן קוקוס | טחינה  
שקדים | אגוזים | גרעיני דלעת וחמניה | מיני זרעים

ירקות (ופירות)

עלים ירוקים:  
מצליבים:  
בצלים ושורשים:  
כתומים:  
אדומים וצהובים:  
נוספים:  
פירות העונה:  
פירות קפואים:

קטניות, דגנים ונוספים לתבשילים ומרקים

תבלינים: מלח ים אטלנטי | מלח הימלאיה

חלבונים | למקרר | קפואים

סידורים נוספים: