

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



רשימת הקניות הבריאה שלי

אגוזים, שקדים, גרעינים,
שמנים ושומנים

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:

קפואים:

קטניות, דגנים ונוספים לתבשילים ולמרקים

חלבונים | למקרר | קפואים

תבלינים: מלח ים אטלנטי | מלח הימלאיה

סידורים נוספים: