

רשימת מלונות חיוניים לבית רזה ובריא!

פרודוקטים טריים:

- ☒ פירות עץ - תפוחי עץ, אגסים
- ☒ פירות הדר - תפוזים, קלמנטינות, לימון, ליימ
- ☒ פירות מאולאצנים - אפרסקים, שיזפים, מנמיס, דובדבנים
- ☒ בננות
- ☒ צנבים
- ☒ מלון
- ☒ ירקות - חסה, עלי רוקט, עלי בייבי, כרטי הנחלים, נהטי אלפפה, ראיאת גינה, ארוואלה, חסה אייסברג, כרוב לבן/סאז, כרוב קיוף, עלי חרדל, עלי מנאלד (עלי סלק), עלי תרד
- ☒ כוסברה, פטרוזיליה, שמיר, נענע
- ☒ אבוקדו
- ☒ סלרי
- ☒ תפוחי אדמה, בטטה
- ☒ גזר, גזר אמרי, אמבה בכל הצבעים
- ☒ ירקות שורש - סלק, לפת, קולורבי, שורש פטרוזיליה, סלרי ראש
- ☒ פטריות
- ☒ אספרגוס
- ☒ בצל לבן, סאז, בצל ירוק
- ☒ קישואים, דלעת
- ☒ ברקולי, כרובית
- ☒ צמניות, מלפפונים

קבואים:

- ☒ פירות יצר, תותים, חמוציות, פטל, אוכמניות, פטל שחור.
- ☒ שזיפים, ירקה, אפונה, חמוס

בשרים / דגים:

- ☒ עוף ללא עור
- ☒ דגים - סלמון, בקלה, פורל
- ☒ הודו
- ☒ בשר טחון רזה
- ☒ בשר המותן (סריליון)
- ☒ סינטה, פילה
- ☒ חזה עוף, חזה הודו

שימורים / בקבוקים:

- ☒ רוטב צ'אבניות, צ'אבניות חתוכות - ללא תוספת מלח
- ☒ שצועית לבנה, שצועית שחורה, אפונה
- ☒ ארטישוק משומר
- ☒ פטריות משומרות
- ☒ טונה שימורים
- ☒ מלפפונים חמוצים
- ☒ חמאת בוטנים
- ☒ ריבות ללא ממתיקים מלאכותיים
- ☒ כרוב כבוש
- ☒ סרדינים
- ☒ גיתוי קלמטה
- ☒ טחינה מקמח מלא

מצדניה:

- ☒ ביצים
- ☒ יוגורט יווני, יוגורט ביו עד 3% שמן
- ☒ חלב 2% אורגני / סויה / שקדים
- ☒ גבינה לבנה / קוטג' עד 5% שמן
- ☒ גבינה צהובה עד 9% שמן
- ☒ חמוס למריחה
- ☒ גבינות מופחתות שמן - ריקוטה, מוצרלה, פטה, צ'דר

פסטה / דגנים / ארעינים ולרעים:

- קינואה
- אורז מלא
- שיבולת שועל, קוואקר
- פסטה מחיטה מלאה (חיטה דורוס)
- 100% חיטה מלאה / דגנים מלאים - לחם, לחמניות,
- פיתות, בייגל
- קמח מלא
- קרקרים מחיטה מלאה / דגנים מלאים
- פולנטה לכהנה מהירה

קטניות / סויה:

- אדמנה
- טופו
- חלב סויה
- חומוס קטניות
- עדשים - שחרות, כתומות, ירקות
- שצוצית לבנה, שחורה, מש
- שצוצית אלוקי

תבלינים, צליל, רטבים, שמן:

- חרדל
- שמן - זית, קנולה, פשתן
- מיונז טבעוני
- טיניג'ר
- לרעי ציה, לרעי פשתן
- פלפל שחור
- סירופ אגבה
- קינמון, ציפורן, אלו מוסקט
- סוכר אלמאי
- דבש
- פלפל ציילי
- קארי
- שביי פלפל אדום, פפריקה

- ☒ חומץ בלסמי
- ☒ רוטב סויה מופחת סודיום
- ☒ צהבי תבלין - רוזמרין, טימין, בליאיקום, אורגנו, מרווה, צירית
- ☒ שום

קינוחים ונשנושים:

- ☒ אלוזים - שקדים / פקאנים לא קלויים, אלוזי מלך, אלוזי ברזיל, אלוזי לוז (בונדוט), פיסטוקים
- ☒ גרעיני חמניה, גרעיני דלעת
- ☒ פירות יבשים - צימוקים, חמוציות, משמים
- ☒ בייטלה מקמח מלא
- ☒ גראיני תירס להכנה ביתית של פופקורן ללא / מצט
- ☒ שמן
- ☒ גרנולה עשירה בסיבים תזונתיים
- ☒ חטיפי חלבון - מופחת סוכר וצירית בחלבון
- ☒ ציפס בטטה אפוי
- ☒ קוביות שקולד מרי

משקאות:

- ☒ תה צמחים
- ☒ קפה
- ☒ 100% מיץ תפוזים טבעי
- ☒ סודה