



## רשימת קניות

### אגוזים וגרעינים טבעיים:

- אגוזים ושקדים טבעיים כגון:
- ✓ שקדים
- ✓ פקאן
- ✓ מקדמיה
- ✓ ברזיל
- ✓ קשיו
- ✓ אגוזי מלך
- ✓ אגוזי לוז
- ✓ פיסטוק
- ✓ בוטנים
- גרעיני דלעת
- גרעיני חמנייה
- שומשום מלא
- זרעי פשטן

### קטניות:

צ'יה

### תבלינים ורטבים:

- כל תבלין טבעי יבש
- חומץ תפוחים אורגני
- חומץ בלסמי טבעי (איטלקי)
- קרם קוקוס טבעי
- טחינה גולמית מאלה
- רוטב סויה טבעי ללא גלוטן
- חרדל טבעי
- חמאת בוטנים טבעית
- יין לבן יבש
- יין אדום ייבש
- אבקת אפיייה ללא אלומיניום
- תמצית וניל טבעית
- אבקת קקאו טבעי

### ממתקים וממתקים:

- שוקולד מעל 85%
- ממתיק טבעי כגון:
- ✓ סטיביה
- ✓ אוריתריטול
- ✓ סוויטאנגו

### פירות:

- פירות יער קפואים
- לימון
- חמוציות מיובשות ללא סוכר

### בשר, עוף וביצים:

- בקר, כל החלקים
- כבש, כל החלקים
- עוף עם עור, כל החלקים
- הודו עם עור, כל החלקים
- חלקי פנים
- ביצים

### דגים:

- דגי ים כגון:
- ✓ סלמון
- ✓ טונה
- ✓ דניס
- ✓ לברק
- ✓ לוקוס
- ✓ מוסר ים
- ✓ סרדינים
- שימורי טונה במים

### מוצרי חלב:

- חמאה
- גבינות קשות שמנות כגון:
- ✓ גאודה
- ✓ צ'רד
- ✓ פרמזן

### שמנים לא מזוככים:

- שמן זית
- שמן זרעי ענבים
- שמן שומשום
- שמן קוקוס

### קמחים:

- קמח שקדים
- קמח קוקוס
- פסיליום

### ירקות:

- מלפפון
- עגבנייה
- עגבניות שרי
- גמבה
- בצל לבן
- בצל סגול
- בצל ירוק
- כרוב
- כרובית
- ברוקולי
- קולרבי
- קישוא
- חציל
- סלרי
- שומר
- דלעת
- דלורית
- חסה אורגנית
- נבטים
- כוסברה
- פטרזיליה
- שמיר
- תרד
- מנגולד
- קייל
- באק צ'וי
- רוקלה
- בזיליקום
- פלפל חריף
- ארטישוק
- אבוקדו
- שעועית ירוקה
- שום
- אספרגוס
- פטרויות
- זיתים
- צנונית
- צנון
- גזר