

רשימת קניות לתזונה ע"פ ברנשטיין

בלוג דל פחמימות

- לפת
- צנון / צנונית
- ברוקולי
- כרובית
- רובארב (ריבס)
- פטריות מכל הסוגים
- חצילים
- קישואים / זוקיני
- עלים ירוקים מכל הסוגים כגון תרד, חסה, פטרוזיליה, מנגולד

ירקות

- מלפפון
- פלפל אדום / ירוק
- שעועית ירוקה
- כרוב לבן, סגול, כרוב ניצנים
- סלרי
- שורש סלרי
- בצל לבן
- בצל סגול
- בצל ירוק
- קולורבי
- שום

פירות

- לימון (על סלט)

חלבון

- בקר
- עוף
- כבש
- דגים
- ביצים
- סויה וטופו
- גבינות שמנות כגון מוצרלה, ברי, קממבר, רוקפור, גאודה
- מדי פעם: נקניקים

שומן

- שמן זית כתית מעולה
- חמאה (מומלץ מסוג צ'מפיון) ושמנת
- שמן זית
- שמן קוקוס / חלב קוקוס
- שמן שומשום
- שקדים ואגוזים, טחינה
- זיתים

שונות

ממתיקים:

- סטיביה - מומלץ
- אספרטיים, ממתיקים נוזליים – מותר אך לא מומלץ
- (יש להימנע ממתיקים באבקה)

עם כל זה אפשר לעשות

מתכונים טעימים

