

רשימת קניות לתזונת פליאו

בלוג דל פחמימות

פירות	ירקות
הכי מומלצים (אינדקס גליקמי נמוך, גבוהים בנוגדי חמצון)	• מלפפון
• אוכמניות	• פלפל אדום / ירוק
• פטל	• שעועית ירוקה
• דובדבנים	• כרוב לבן, סגול, כרוב ניצנים
• תותים	• סלרי
• כל ה- berries	• שורש סלרי
כל שאר הפירות:	• בצל לבן, סגול, ירוק
• קיווי	• קולורבי
• שזיפים	• שום
• אפרסקים	• לפת
• פאפאיה	• צנון / צנונית
• מנגו	• ברוקולי, כרובית
• תפוזים	• רובארב (ריבס)
• אשכוליות	• פטריות מכל הסוגים
• לימון	• חצילים
• ועוד...	• קישואים / זוקיני
	• עלים ירוקים מכל הסוגים כגון תרד, חסה, פטרוזיליה, מנגולד
	• גזר
	• עגבניות
	• שורשים (במתינות למי שמעוניין לרדת / לשמור על משקלו): בטטה, תפוח אדמה, שורש פטרוזיליה

- יוגורט, עדיף עיזים, מינימום 5%
- גבינות שמנות כגון מוצרלה, ברי, קממבר, רוקפור, גאודה
- מדי פעם: בשרים מעובדים, נקניקים

- טחינה
- אגוזים וזרעים: שקדים, אגוזי מלך, קשיו, פקאן, מקדמיה, לוז, זרעי צ'יה, פשתן, דלעת, חמנייה
- זיתים

חלבון

- בקר
- עוף
- כבש
- דגים
- ביצים

שומן

- שמן זית כתית מעולה
- חמאה (מומלץ מסוג צ'מפיון) ושמנת
- שמן זית
- שמן קוקוס / חלב קוקוס
- שמן שומשום

שונות

במתינות: יין אדום, שוקולד מריר משובח (75% ומעלה) ממתיקים:

- באופן חופשי: סטיביה
- במתינות (במיוחד למי שמטרתו לרדת / לשמור על המשקל): דבש, מייפל אמיתי, סילאן ללא גופרית

עם כל זה אפשר לעשות

מתכונים טעימים

