

רשימת קניות לתזונת פליאו

בלוג דל פחמימות

- פירות**
- הכי מומלצים (אינדקס גליקמי נמוך, גבוהים בנוגדי חמצון)
- אוכמניות
 - פטל
 - דובדבנים
 - תותים
 - כל ה- berries

כל שאר הפירות:

- קיווי
- שזיפים
- אפרסקים
- פאפאיה
- מנגו
- תפוזים
- אשכוליות
- לימון
- ועוד...

- ירקות**
- מלפפון
 - פלפל אדום / ירוק
 - שעועית ירוקה
 - כרוב לבן, סגול, כרוב ניצנים
 - סלרי
 - שורש סלרי
 - בצל לבן, סגול, ירוק
 - קולורבי
 - שום
 - לפת
 - צנון / צנונית
 - ברוקולי, כרובית
 - רובארב (ריבס)
 - פטריות מכל הסוגים
 - חצילים
 - 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

חלבון

- בקר
- עוף
- כבש
- דגים
- ביצים

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

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 טבעי, מולסה ללא גופרית

עם כל זה אפשר לעשות

מתכונים טעימים

