

אתגר ה- 14 יום רשימת קניות להדפסה-

ציוד:

בלנדר
מטחנת תבלינים\ קפה מאוד שימושית, רצוי שיהיה בבית אך לא חובה
קופסאות נעילה.
שקיות עם רוכסן לסגירה רב פעמית
בקבוק שתייה רב פעמי

קניות:

שפע ירקות

עגבנייה, מלפפון, כרובית, כרוב, ברוקולי, פלפלים צבעוניים, קישואים, זוקיני, גזר, חציל, בטטה,
בצל, שום, קולורבי, שומר, אבוקדו, סלק

לקטים מוכנים לסלט.

סלק בוואקום

עלים ירוקים רצוי מאוד אורגנים או הידרופונים פטרוזיליה, שמיר, תרד, כוסברה, חסה, תרד, מנגולד,
עלי בייבי, סלרי, לא חובה- קייל.

שפע פירות

בהתאם לעונה מנגו, מלון, אפרסק, תפוח, אגס, תפוז, בננות, אפרסמון וכל הפירות
שאתם אוהבים ומוצאים בחנויות, חובה לקנות לימונים.
פירות קפואים מוכנים - berry fairy 0545967670 - 5% הנחה על כל הזמנה
שעומדת בהזמנת המינימום הנדרשת, לקבלת ההטבה יש לומר שאתן משתתפות האתגר, מומלץ
מאוד אוכמניות כחולות.

ספירולינה טרייה קפואה קדרון יש להזמין מהאתר ולומר שאתן מהאתגר לקבלת ההטבה.

לקטים קפואים- שעועית ירוקה, שעועית צהובה, תחתיות ארטישוק, קטניות- חומוס/ שעועית לבנה

קטניות - לתחילת הדרך-מומלץ לבחור 2 סוגים שונים חבילה מכל סוג-

חומוס, שעועית מש, עדשים כתומות, שחורות וירקות, שעועית לבנה, תורמוס- קיים בעקר בשימורים

דגנים- לתחילת הדרך-מומלץ לבחור 2 סוגים שונים חבילה מכל סוג

אורז מלא מעט בגלל הארסן, למי שממש לא מסוגלת אורז מלא אז אורז לבן בסמטי בלבד ורצוי
טילדה.

קינואה.

שיבולת שועל מלאה (לשים לב שהיא מלאה, נקראת גם עבה) אין צורך לקנות שיבולת בלי גלוטן
פסטה או אטריות מקטניות סויה, אדממה, אפונה, עדשים
כוסמת.

לא חובה- דפי אורז

*אבקת שמרי בירה לא פתיתים אלא אבקה. **לא חובה

לחמים ללא גלוטן- ל חובה, רק למי שמרגישה תורך בתחליף לחם קנוי-

לחם פלא או מונבטים דק דק. לא לקנות לחמים ללא גלוטן מהסופר הם יותר מזיקים מאלו עם
הגלוטן****

שמנים:

שמן זית כבישה קרה.
מוצרי קוקוס- כולם לא חובה-
שמן קוקוס כבישה קרה
נוזל קוקוס 18% שומן- ג'מוקה או aroy d
מי קוקוס צלולים (נוזל שקוף ללא שומן)

מוצרי סויה:

טופו
חלב סויה ללא תוספת סוכר **ממליצה על דה ברידג'
לא חובה- יוגורט סויה ללא סוכר – תנובה, יוגורט שקדים תמיז'.
לא חובה- נתחי סויה דמוי עוף טבעול.

קמחים- לתחילת הדרך-מומלץ לבחור 2 סוגים שונים חבילה מכל סוג - חומוס וכוסמת-

קמח חומוס.
קמח כוסמת.
קמח טף.
קמח קוקוס.

אגוזים, זרעים ופירות יבשים:

אגוזי מלך טבעיים לא קלויים.
שקדים טבעיים לא קלויים.
תמרים.
זרעי צ'יה.
זרעי פשתן.

ממרחים:

טחינה מלאה
אופציונלי- פסטו וממרחים על בסיס אגוזים.
רסק עגבניות

תבלינים- מה שאוהבים, ממליצה על- קארי, פפריקה, פלפל שחור, כמון, סומק, בצל שום, אפשר גם להשתמש בתיבוליות קפואות מוכנות- שום, בזיליקום, ג'ינג'ר, פסטו.
למי שמעוניין בתחליף קפה אפשר קפה שעורה או עולש (למרות שמותר עד 2 כוסות קפה רגיל)