

רשימת הקניות לבית בריא

ריכזנו כאן עבורכם הצעה לרשימת קניות שתאפשר לכם לתכנן את הקנייה השבועית. ככל שיהיו בעגלה שלכם יותר מצרכים ומזונות טריים, תוכלו בקלות רבה יותר להכין, לבשל ולאכול בריא בכל ימות השבוע.

למידע נוסף היכנסו לאתר אפשריבריא:

www.efsharibari.com



דגנים וקטניות

שם המוצר	כמות לקניה
ספגטי/מחיטה מלאה	
פסטה/מחיטה מלאה	
בורגול	
קוסקוס/מחיטה מלאה	
אורז לבן/מלא	
כוסמת	
קמח מלא	
גריסים	
פתיתים/מחיטה מלאה	
קינואה	
קוואקר שיבולת שועל	
שעועית לבנה	
שעועית חומה	
עדשים שחורות	
עדשים כתומות	
עדשים ירוקות	
חומס יבש	
אפונה יבשה	
המלצות: העדיפו את הדגנים המלאים קנו קטניות בצבעים שונים	

פירות וירקות, עשבי תיבול

שם המוצר	כמות לקניה
מלפפונים	
עגבניות	
תפוחי אדמה*	
בטטה*	
פלפל	
בצל לבן/סגול	
שום	
כרוב לבן/אדום	
כרובית	
סלרי	
קולרבי	
חסה / עלי בייבי	
גזר	
קישואים	
חצילים	
ברוקולי	
פטרוזיליה	
כוסברה	
שמיר	
נענע	
תירס*	
תפוחים	
בננות	
אפרסמונים	
אבטיח	
תפוזים	
ענבים	
שזיפים	
נקטרינות	
אגסים	
אפרסק	
מלון	
משמש	
תות שדה	
אשכולית	
פומלה/פומלית	
לימון	
אבוקדו (עשיר בשומן)	
המלצות: קנו ירקות ופירות ב-5 צבעים: אדום, ירוק, צהוב-כתום, לבן וסגול. מגוונים וחוסכים: : לפחות 4 סוגים שונים של פירות וירקות בשבוע. קנו את הפירות והירקות העונתיים, במבצעים, ואפשר גם סוג ב'.	

קפואים

שם המוצר	כמות לקניה
שעועית ירוקה/צהובה מוקפאת	
אפונה מוקפאת	
אדממה (פולי סויה) מוקפאים	
אפונה וגזר מוקפאים	
גרגירי חומס	
תירס מוקפא	

מוצרי חלב

שם המוצר	כמות לקניה
חלב 3% או 1%	
קוטג' 5% או 3%	
גבינה לבנה 5% או 3%	
יוגורט - עד 3%	
לבן	
המלצות: העדיפו מוצרי חלב דלי שומן (עד 5% שומן) העדיפו מוצרי חלב ללא תוספת סוכר	

לחם

שם המוצר	כמות לקניה
לחם מלא	
לחם אחיד	
חלה	
פת אורז/ דגנים	
פיתה/ מקמח מלא	
המלצה: העדיפו לקנות לחמים מקמח מלא	

שימורים ושמנים

שם המוצר	כמות לקניה
רסק עגבניות	
זיתים (עשירים מאוד במלח)	
שימורי טונה	
שמן קנולה	
שמן זית	
טחינה גולמית משומשום מלא	
אבוקדו	

שתייה ומשקאות

שם המוצר	כמות לקניה
תה	
נס קפה	
קפה שחור	
מים	
סודה	
המלצה: הימנעו מקניית שתיה מתוקה, בשל כמות הסוכר הגבוהה המצויה בה. מים – גם בריאים וגם זולים יותר!	

תבלינים

שם המוצר	כמות לקניה
פפריקה מתוקה/חריפה	
כמון	
כורכום	
פלפל שחור	
קינמון	
מלח	
סוכר	
המלצה: השתמשו במגוון תבלינים, העדיפו עשבי תיבול טריים ונסו לוותר או להמעיט בכמות המלח והסוכר.	

עשירים בחלבון: ביצים, בשר, עוף ודגים

שם המוצר	כמות לקניה
ביצים	
חזה עוף/הודו	
פרגיות	
כרעיים	
בשר בקר	
בשר הודו	
שוקיים עוף	
עוף שלם	
דג	
המלצות: כשקונים עוף טרי – לבקש להוריד את העור להעדיף חלקים עם מעט שומן אם קונים בשר/עוף טחון – עדיף לבקש מהקצב לטחון במקום מחלקים דלי שומן	

*שימו לב: תפוחי אדמה, בטטה ותירס שייכים לקבוצת הדגניים והם עשירים בפחמימות אך בשל מיקומם בחנות וכדי להקל על הקניה הם מופיעים בצמידות לירקות.

