



רשימת קניות 5 ימים אחרונים:

דגים:

150 גרם פילה סלמון

מוצרי חלב:

4 גביעי יוגורט לבן (מאיזה סוג שרוצים, אפשר גם לא מן החי)

קרטון חלב (מאיזה סוג שרוצים, אפשר גם לא מן החי)

פירות:

2 תפוחים

4 קלמנטינות

2 לימונים

אגס

בננה

רימון

2 פירות לפי הטעם, לארוחת בוקר של יוגורט ופירות

ירקות:

בטטה גדולה

כרובית בינונית

4 קלחי תירס טריים

5 עגבניות

4 גזרים

2 פלפל אדום

2 בצל סגול
2 מלפפון
1 פלפל ירוק חריף
1 פלפל צ'ילי
250 גרם שעועית ירוקה
שורש ג'ינג'ר טרי
שקית פטריות שיטאקה יבשות

ירק ועשבי תיבול:

צרור בצל ירוק
צרור פטרוזיליה
צרור נענע
צרור ארוגולה

דגנים וקטניות:

200 גרם עדשים שחורות
אורז מלא

שונות:

חבילת טורטיות מקמח מלא
רוטב סויה
חומץ אורז
קוביית טופו (250 גרם)
שמן שומשום
200 גרם קינואה