

רשימת קניות לפסח

תחליפי לחם ודגנים

פריכות אורז מלא – **מומלץ**
 מצות עד 100 קלוריות – **מומלץ** (לייט/ מקמח מלא /בוסמין/סובין)
 מצה מקמח בוסמין / קמח מלא בטטה - **מומלץ**
 תפוזי
 אורז מ א
 דפי אורז – מומלץ
 קינואה - **מומלץ**
 בוסמת - **מומלץ**

חלבונים מהירים להכנה

חזה עוף (עדיף של עוף טוב ללא הורמונים ואנטביוטיקה)
 בשר עוף/הודו טחון (עדיף של עוף טוב ללא הורמונים ואנטביוטיקה)
 הודו נקבה גוש
 דג סלמון - טרי או תנובה (לא חומרים משמרים)
 דגים לבנים: דניס/בקלה/בס - ניתן לקנות טרי או קפוא של תנובה
לצמחונים (לא רק)
 טופו צוריאל או עד 10% שומן (10 גרם שומן ל100 גרם) או טופו תנובה קטניות
 (לאוכלי קטניות): גרגרי חומוס, אפונה, עדשים, שעועית לבנה (טריות / קפואות)

ממרחים חלבונים

טונה 5% סטארקיסט- שמן קנולה
 טונה 3%- פרי גליל- 130 קלוריות לקופסא-בשמן קנולה
 גבינה/קוטג' 3%- טרה- כפול סידן
 גבינה צהובה- טרה- דק דק- 9% שומן- חומרים טבעיים בלבד
 גבינות גד 5%- ריקוטה, צפתית
 גבינות עזים 3%- חברת הר כמון או גד
 יוגורט טבעי 1.5% - מומלץ פרו
 ביצים

שומן, רטבים וממרחים

טחינה גולמית משומשום מלא
חרדל
חומץ רגיל / בלסמי
תרסיס שמן/כלי פלסטיק להתזה
שמן זית/קנולה
אבוקדו
זיתים
ריבה ללא סוכר
דבש, סילן
אגוזים – לאכול מדוד

ירקות טריים ומבושלים - חינמיים

אספרגוס משומר או טרי
אפונה סינית טריה או של לקט של סנפרוסט
תחתיות ארטישוק של סנפרוסט
במיה של סנפרוסט
ברוקולי סנפרוסט
פתיתי ברוקולי סנפרוסט
גזר/גזר גמדי
גמבה- קטנות לנשנוש
ריבועי דלעת של טעם הטבע
לקט עלים טעם הטבע
לקט כרוב בשקית שטוף וארוז
כרובית של סנפרוסט
פתיתי כרובית סנפרוסט
לבבות דקל משומרים
מלפפונים קטנים
מקלות סלרי
עגבניות שרי
פטריות פורטובלו/שמפניון
קישואים לאנטי פסטי או תבשיל
עלי רוקט ובייבי בשקית שטופים וארוזים

המשך: ירקות טריים ומבושלים - חינמיים

שעועית ירוקה/שעועית צהובה סנפרוסט
תירס גמדי משומר
תרד שקית שטופה וארוזה
חמוצים משומר - מלפפונים/כרוב
לקט נורמנדי
לקט אסייתי/סיני להקפצה - סנפרוסט
רסק עגבניות
עשבי תיבול (פטרוזיליה, כוסברה, שמיר, סלרי, נענע, בזיליקום)
תבלינים (פלפל שחור, פלפל לבן, כמון, מלח עשיר בIOD, אבקת שום,
פפריקה חריפה ומתוקה, אורגנו

פירות

תפוחי עץ – מגוון צבעים
תפוזים
אגסים
קיווי
תותים, פירות יער קפואים
בנות
אפרסמון
תמרים - לאכול מדוד

ארוחות קטנות

חטיף תפוחונים של GREEN TREE - שקית של 100 קלוריות
חטיף סלים דליס – כשר לפסח
חטיף תמרים וקשיו/בוטנים/אגוזי לוז FREE
שקית במבה קטנה
שוקולד מריר 70 אחוז מוצקי קקאו – רק לחזקות
חטיף מיני שוקולד כשר לפסח – רק לחזקות

שונות

ניילון נצמד
נייר אפיה, נייר סופג
מים וסודה