

MOTHER OF CARE  
FOOD ✦ BODY ✦ SOUL

# רשימת קניות

כי נכל אמרו בסוף



# שונות

אני?

בקטגוריה "שונות" תמצאו ממתיקים טבעיים וגם כל מיני מתוקים שונים שהייתי ממליצה שיהיו במזווה/במקרר כדי שתוכלו לשלב אותם מידי פעם כארוחת

ביניים/נשנוש בלילה כשמתחשק.

בטח אתם שואלים את עצמכם -

איך תזונאית ממליצה על מוצרים מעובדים שכאלה?!

הגישה שאני עובדת ומטפלת דרכה

היא לא שיטת "הכל או כלום".

כמובן שהייתי שמחה שכל המטופלים שלי ימנעו מסוכר מוסף, משמרים, מייצבים, מתחלבים וחומרי טעם וריח. אבל ישנה המציאות, והיא שרוב האנשים מכניסים מוצרים מעובדים ואולטרה מעובדים לביתם.

לכן, אני ממליצה לשלב את אותם המוצרים **במידה**

במהלך השבוע ולא באופן יומי.

אז הבאתי לכם כמה מוצרים שאני אוהבת, שאני חושבת שהם טעימים ומשתלבים מצויין במשבצת הזו.

לתשומת ליבכם - לרוב, המוצר אינו נבחר לפי חברת המזון

המשווקת אלא לפי היותו מוצר מזון מומלץ.

# שונות



מחירים טבעיים - שינוי של שבוע על גבי ויחזיק שהוא 100% טבעי!



מלח מיוצר - מומלץ ביותר.

עוצר אשכול על כהן יוצר גרין (מסייע לבריאות)

גרין של בואט (גריס).



אנחנו מבינים, פה מומלץ ביותר מביצים!

# שונות



גאיזוג אחאצוג, צאוג קאוכיג:



פאפאקאן ציגי, פאוג אחא ואלא אחאג



אסיפאס באכיציג קאטוג יגנו אנו אחנוג,

אצצ אאצ אא נאנע אחצצאנו אא

גנאכאס אאנאנו אאגובאס אאצצ אנו צוג

יסאכ אאא צאציג.

