



רשימת קניות

כי נכל מהחול בסוף





פחמימות

למה?

פחמימה היא אחת משלושת אבות המזון (פחמימות, חלבונים, שומנים) הנדרשים לגוף על מנת לתפקד במגוון מישורים.

הן מקור אנרגיה ראשוני וזמין בגופנו לפעילויות הבסיסיות ביותר. מתהליכים מטבוליים של ייצור אנרגיה בתאי הגוף הזעירים ביותר לתהליכי בנייה, בניהם בניית החומר הגנטי בגופנו! לפעילות גופנית יזומה ובלתי יזומה, תפקוד המוח ועוד. בנוסף הן תורמות לתחושה שובע, למצב רוח טוב ולא פחות חשוב - הן גם טעימות!:

אספתי עבורכם מגוון מוצרים מומלצים בגזרת הפחמימות, שכאשר תלכו לסופר, יהיו לכם מרוכזים במקום אחד.

לתשומת ליבכם - לרוב, המוצר אינו נבחר לפי חברת המזון המשוקת אלא לפי היותו מוצר מזון מומלץ.



לחמים



כאן אצבע - לחם מלא, הוא לחם שיש לו חניחאס סו ג' סיזים
גאנגיים אססו ג'.



לחם מלא = כ - סד קר"ל אפלוסג.
לחם קל = כ - סד קר"ל אפלוסג.

לא רק לחמים

ככל שהזוונו יורד, יתאם לכם פה.



M

פחמימות מורכבות

מפחךקל לאט יוגכ מפתחיהל פשטל ויכלול
למנוע עליונו חצנו כחמ ויסוככ כלס.

