

תוכנית טיפול בשיטת מימה



# רשימה קניות לסופר לכניסה להריון



# רשימת קניות:

## חלבונים איכותיים:

ביצים

סלמון

חמה עוף

טופו

עגבים

חמוץ

עשויית חמורה

## שומנים בריאים:

שמן כיתת מעולה

שמן קוקוס

אבוקדו

אצוני מלך

כרעי צ'יה

כרעי פשתן טחוניק

## פירות עשירים בנוגדי חמצון:

פירות יער

רימון

תפוחים

אבוקדו

תפוחים

## אגוזים וזרעים

כרעי פשתן טחוניק

כרעי דלעת

קקדיק לא קאוויק

קשיו טבעי

אצוני ברליו

## מוצרי חלב (למי שצורכת)

יוארט יוני טבעי

אבינות קשות מחלב  
עסיק/כבסיק

## תחליף

חלב קקדיק - לא מחותק

חלב קוקוס - לא מחותק

## דגנים מלאים וסיבים

קינאה

אורז מלא

שיבולת שועל

כוסמת

אריסיק

## משקאות ותוספים טבעיים

תה ירוק

תה נענע

תה קמוחין

חומץ תפוחים אורגני

## תבלינים וצמחי מרפא מאזנים

קינמון

כורכום

אינצ'ר

רוכארין

בכיליקוס