

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 קלוייק

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 קמוחיל

חומץ תפוחים אורגני

תבלינים וצמחי מרפא מאזנים

קינמון

כורכום

אינצ'ר

חכמארין

בכיליקוס