

קטניות

עדשים: אדומים, ירוקים, שחורים, צהובים
 אפונה ירוקה יבשה חצויה
 מאש
 שעועית כל הסוגים
 פול
 אזוקי
 חומוס
 פול

קמחים

קמח שיפון
 קמח כוסמין - מנחת הארץ
 קמח כוסצת
 קמח חומוס
 קמח קינואה
 קמח שקדים

חלב

חלב שומשום
 חלב שקדים, שקדיה
 חלב אגוזים

תחליפי מלח

מלח ים אטלנטי אפור
 מלח עשבים

ממתקים

סירופ מייפל אורגני
 סילן ללא תוספות
 ממתק צמחי טבעי
 מולסה

נבטים ונבטוטים שונים

נבטי חמניה
 נבטי דלעת
 ניבטי חילבה
 ניבטי אלפלפה

אצות ים

עלי אצות נורי
 עלי אצות וקהמה
 אצות קומבו
 אצות ארמה

זיתים ומלפפון חמוץ וקימצי'

רק אורגניים או ביתיים
 ORGANIC OR HOME MADE

דגנים

אורז מלא
 אורז בסמטי מלא
 קווקר
 שעורה
 גריסי פנינה
 סולת מלאה
 חיטה מלאה
 דוחן
 בורגול
 נבט חיטה
 כוסמת
 טפיוקה
 פסטה מקמח כוסמין מלא
 אטריות טובה
 גרנולה ללא סוכר

שמנים

שמן זית (כבישה קרה)
 שמן שומשום
 שמן זרעי ענבים

מוצרי סויה

חלב סויה
 טופו קדיתא- לא מהונדס גנטית
 מיסו- ממרח סויה
 טמפה
 רוטב סויה, בקבוק זכוכית בהכנה-
 מסורתית ללא תוספות וחומר משמר
 לימה

גרעינים - זרעונים ופיצוחים

גרעיני חמניות
 שומשום
 צנובר
 אגוזים: מקדמיה, פקאן, קאשיו, לוז, מלך, שקדים
 שומשום מלך
 טחינה משומשום מלא מונבט
 גרעיני דלעת
 קימל
 חלבה
 פולי קקאו ראו - ללא בישול
 אבקת חרובים
 אגר אגר
 שמן קוקוס מכבישה קרה

מזונות על סופרפוד

להשלמת הטיפול היומי בבריאות ותקינות התאים כתוספת לשייקים ובכלל:
 אצות מים מתוקים - ספירולינה, כלורלה
 פולי קקאו
 האמפ גרגרי קנביס
 שורש מאקה
 תות אסאי
 שורש יאקון
 פלפל קאיין
 אסאי

עשבי תיבול ותבלינים

ריחן
 עלי דפנה
 עירית
 עלי שמיר
 שומר
 מיוון
 נענע
 אורגנו
 טימין
 רוזמרין
 מרווה
 שום
 הל
 פלפל שחור/לבן
 קינמון
 זנגוויל
 ציפורן
 כוסברה
 כמון
 אורגנו
 זעפרן
 כורכום
 קארי
 חרדל
 מוסקט
 פטרוזיליה

שתייה

תה צמחים מכל הסוגים
 תחליפי קפה
 תחליף קפה "במבו"
 תה ירוק
 קפה דגנים
 מים פושרים (לפחות 5 כוסות ביום)
 קפה מפולי קפה אורגני (לא יותר מכוס ביום)
 יין אורגני לבן או אדום



חמש עונות בעטבח
 בישול טבעוני ברוח הזן

avitality

המתחם לשינוי של אביטל סבג

מומחית לרפואה טבעית | שפית של אוכל בריא

www.avitality.co.il

avitality@gmail.com

054-4317255

עמנואל עמירן 6 צהלה, תל אביב



הערה לקטניות: תמיד להשרות לילה קודם, להוצאת הגזים, רצוי להנביט (ראה הוראות הנבטה)

הערה לגרעינים, זרעונים ופיצוחים: ניתן לערבב ולחמם את כל סוגי בגרעינים במיבש מזון עד 41 מעלות שלא יתחמצנו בחום נמוך במשך 15 שעות, לקרר, לאחסן בצנצנת ולהוסיף לסלטים.