



תזונה דלת עמילנים וסוכרים

נעדיף	במקום
לחם שיפון, לחם שעורים, לחם שיבולת שועל, או שילוב ביניהם	לחם חיטה (לבן או מלא)
כנ"ל או קינואה, עדשים, קיטניות גריסי פנינה <u>משעורה</u>	בורגול, קוסקוס, דורה, גריסי פנינה מחיטה
קינואה, אפונה, סויה, קיטניות	אורז, איטריות, פסטות
דייסת קוואקר (שיבולת שועל)	דייסת סולת / הריש
בטטות, דלעת, גזר, קישואים, פלפלים צבעוניים, ברוקולי, כרוב, כרובית, סלרי, במיה,	תפוחי אדמה, תירס
תפוחים, אגסים, פרי הדר	ענבים, מנגו, אפרסמון
שזיפים כהים	תמרים / תאנים
מיצי ירקות (כמו V8), תה צמחים	מיצי פירות
שקדיה / טחינה / חמאת בוטנים לבד או עם ריבת פירות דיאט או ריבת פירות ללא תוספת סוכר	ממרח שוקולד
גרנולה ללא סוכר / ללא דבש	דגני בוקר
קרקרים שיבולת שועל / שיפון	קרקרים חיטה
מצות משיבולת שועל, משיפון	מצות מחיטה

© כל הזכויות שמורות לפרופ' חיים גמליאל ומכוני רות"ם ©