



## רמ"ת: תזונה דלת עמילנים וסוכרים

נעדיף	במקום
לחם מהקמחים שעורה, שיבולת שועל, שיפון, או מקמחים נטולי גלוטן כמו כוסמת, סויה, קינואה, או שילוב ביניהם	לחם חיטה (לבן או מלא), לחם כוסמין (לבן או מלא),
כנ"ל או קינואה, כוסמת (לא כוסמין), עדשים, קיטניות, גריסי פנינה משעורה	בורגול, קוסקוס, דורה, גריסי פנינה מחיטה
קינואה, אפונה, סויה, קיטניות, איטריות מקמח קיטניות	אורז, איטריות, פסטות
דייסת קוואקר (שיבולת שועל)	דייסת סולת / הריש
בטטות, דלעת, קישואים, פלפלים צבעוניים, ברוקולי, כרוב, כרובית, סלרי, במיה,	תפוחי אדמה, תירס
תפוחים, אגסים, גויאבה, פרי הדר	ענבים, מנגו, אפרסמון
שזיפים כהים (בחוץ ובפנים, "אמריקאים")	תמרים / תאנים
מיצי ירקות (כמו V8), מיץ עגבניות, תה צמחים	מיצי פירות
שקדיה / טחינה / חמאת בוטנים לבד או עם מעדן פרי דיאט או מעדן פרי ללא תוספת סוכר	ממרח שוקולד
גרנולה ללא סוכר / ללא דבש	דגני בוקר
קרקרים שעורה, שיבולת שועל / שיפון	קרקרים חיטה
מצות משעורה, שיבולת שועל, משיפון	מצות מחיטה

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