



רשימת קניות

כי נוכל להיות בסלם





קטניות

למה?

לקטניות הרכב תזונתי מנצח! הן כמעט ולא מכילות שומן רווי, הן נטולות כולסטרול ועשירות בסיבים תזונתיים ובנוגדי חמצון. הן מזינות ומשביעות ועלולות לסייע במניעת מחלות כרוניות כמו מחלות לב וכלי דם, סוכרת סוג 2 וכן במניעת התפתחות סרטן המעי הגס.

הקטניות מכילות חלבון, ברזל, אבץ, מגנזיום, סיבים תזונתיים וויטמיני B. שעועית לבנה וסויה מכילות גם סידן. מומלץ לשלב קטיות באופן יומי בתפריטכם. הקטניות גם ידידותיות לסביבה ולכיס :)

אספתי עבורכם מגוון מוצרים מומלצים בגזרת הקטניות, שכאשר תלכו לסופר, יהיו לכם מרוכזים במקום אחד.

לתשומת ליבכם - לרוב, המוצר אינו נבחר לפי חברת המזון המשווקת אלא לפי היותו מוצר מזון מומלץ.



קטניות



היזעג? שעוצג יכררר נגא יכר לאינג
נכאל בקזאזג נקטניול!

קטניות



שילוב קטניות במפחית זכך קמחים:

