



תזונה נבונה

ד"ר ולי עילם N.D.
נטורופטית מוסמכת

טיפול בתזונה, צמחי מרפא ותוספי מזון



ירקות

חלוקה על פי צבעים
לבן, ירוק, אדום, כתום



פירות

תפוח עץ, אשכולית, פומלה,
פירות יער, שזיפים, רימונים



דגנים מלאים

אורז, חיטה, תירס, שיפון,
שיבולת שועל (קווקר),
קינואה, אמרנט, כוסמת,
שעורה, גריסי פנינה, דוחן.

ממתיקים

דבש, מולסה, לתת, סטיביה (סכר דמררה)





קטניות

סויה (טופו), חמוס,
אפונה, עדשים, אזוקי, פול,
מש, שעועית



בשר

עוף, הודו, בקר, כבש,
דגים



מוצרי חלב

גבינות, יוגורט (מחלב עיזים)

A close-up photograph of two brown eggs resting on a light-colored, textured surface. The lighting is soft, creating gentle shadows. In the background, a glass bowl containing a white substance is partially visible.

ביצים



זרעים

אגוזים, שקדים, גרעינים



שמנים

שמן זית, שמן סומסום, שמן
פשתן, שמן זרעי ענבים,
אבוקדו, טחינה



שתיה

מים, תה צמחים,
תה סיני ירוק,
חלב אורז, חלב שקדים,
חלב סויה, תרכיז קרנברי,
תרכיז רימונים - ללא סוכר



תבלינים

אורגנו, זעתר, ריחן, קורנית,
כוסברה, נענע, רוזמרין, שמיר,
כמון, כורכום, ג'ינג'ר, שום



להימנע

סוכר וקמח לבן (סוכרים פשוטים), מטוגן,
מעושן, מעובד, חומר משמר, צבע מאכל,
קופאין, אלכוהול.





בתאבון!