רשימת קניות למטבח בריא

אפשריבריא
התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים

ריכזנו עבורכם רשימת קניות שתאפשר לכם לתכנן את הקניה השבועית, כך שיהיו בה שפע של מצרכים טריים וגולמיים להכנה, בישול ואכילה בריאה, בהתאם לקשת המזון*.
על מנת למנוע בזבוז מזון: תכננו את הכמות בהתאם לצרכים שלכם ולמלאי בבית,
הקפידו לאחסן מזון באופן מתאים | העדיפו שימוש בעגלה, סל או שקית בד

פרטים נוספים באתר אפשריבריא
www.efsharibari.gov.il

פירות וירקות, עשבי תיבול

כמות	שם המוצר
	מלפפונים
	עגבניות
	פלפלים
	בצל לבן/ סגול
	שום
	כרוב לבן/ סגול
	כרובית
	סלרי
	קולורבי
	חסה
	עלי בייבי
	גזר
	קישואים
	חצילים
	ברוקולי
	פטרוזיליה
	כוסברה
	שמיר
	נענע
	בצל ירוק
	תפוחי אדמה*
	בטטה *
	תירס*
	אבוקדו*
	תפוחים
	בננות
	אגסים
	תפוזים
	קלמנטינות
	אשכולית
	פומלה/ פומלית
	תות שדה
	אפרסמונים
	ענבים
	שזיפים
	נקטרינות
	אפרסקים
	אבטיח
	מלון
	משמש
	לימון

המלצות: קנו ירקות ופירות ב-5 צבעים: אדום, ירוק, צהוב-כתום, לבן , סגול. קנו פירות וירקות עונתיים ומקומיים. כדי למנוע בזבוז מזון, זכרו שגם הפירות והירקות שאינם נראים "מושלמים" הינם טעימים ומכילים את אותם ערכים תזונתיים.
***ההרכב התזונתי של תפוחי אדמה, בטטה, תירס ואבוקדו שונה משאר הירקות,** אך בשל מיקומם בחנות וכדי להקל על הקניה, הם מופיעים ברשימת הירקות.

דגנים

כמות	שם המוצר
	פסטה / מחיטה מלאה
	קוסקוס / מחיטה מלאה
	פתיתים / מחיטה מלאה
	בורגול
	אורז לבן / מלא
	כוסמת
	גריסים
	קינואה
	קוואקר / שיבולת שועל
	קמח מדגנים מלאים

המלצה: גוונו בסוגי הדגנים והעדיפו את הדגנים המלאים, העשירים בסיבים תזונתיים.

לחם

כמות	שם המוצר
	לחם / מדגנים מלאים
	פיתה / מדגנים מלאים

המלצה: העדיפו לחמים מדגנים מלאים.

קטניות

כמות	שם המוצר
	שעועית לבנה
	שעועית אדומה
	עדשים שחורות
	עדשים כתומות
	עדשים ירוקות
	חומוס יבש
	אפונה יבשה
	קמח קטניות

המלצות: גוונו בסוגי וצבעי הקטניות, הן עשירות בחלבון, סיבים תזונתיים ויטמינים ומינרלים שונים.

ירקות וקטניות מוקפאים

כמות	שם המוצר
	שעועית ירוקה/ צהובה
	לקט ירקות מוקפאים
	ברוקולי מוקפא
	כרובית מוקפאת
	אפונה מוקפאת
	שעועית לבנה מוקפאת
	אדממה (פולי סויה)
	גרגירי חומוס מוקפאים

אגוזים, שקדים וזרעים

כמות	שם המוצר
	אגוזי מלך
	אגוזי פקאן
	שקדים
	קשיו
	גרעיני דלעת
	זרעי צ'יה

המלצה: העדיפו אגוזים שקדים וזרעים טבעיים - לא קלויים ו/או מומלחים.

מוצרי חלב ותחליפיו

כמות	שם המוצר
	חלב 3% או 1% שומן
	קוטג' 5% או 3% שומן
	גבינה לבנה 5% / 3% שומן
	יוגורט עד 3% שומן
	לבן עד 3% שומן
	משקה סויה/ ללא סוכר
	טופו

המלצה: העדיפו מוצרי חלב דלי שומן (עד 5% שומן). העדיפו מוצרי חלב ותחליפיו ללא תוספת סוכר.

שימורים ושמנים

כמות	שם המוצר
	שמן זית
	שמן קנולה
	טחינה גולמית מלאה
	שימורי קטניות
	רסק עגבניות
	זיתים

המלצה: שימו לב לכמות הנתרן (מלח), קראו את תוויות המזון והשוו בין המוצרים.

שתיה ומשקאות

כמות	שם המוצר
	תה/ תה ירוק
	חליטת צמחים
	נס קפה
	קפה שחור

המלצה: העדיפו מים והמנעו מקניית שתיה מתוקה, שתיה ממותקת בתחליפי סוכר, מיצים ותרכיזים.

תבלינים

כמות	שם המוצר
	פפריקה מתוקה / חריפה
	כמון
	כורכום
	פלפל שחור
	קינמון
	מלח
	סוכר

המלצה: השתמשו במגוון תבלינים, העדיפו עשבי תיבול טריים ונסו להמעיט בכמות המלח והסוכר.

דגים, ביצים, עוף ובשר

כמות	שם המוצר
	ביצים
	דגים
	שימורי טונה
	בשר הודו
	חזה עוף
	שוקיים עוף
	בשר בקר

שימו לב שמקבוצה זו לא חייבים לצרוך מנה בכל יום. ניתן להחליף במנת קטניות.
המלצות: כשקונים עוף/ בשר- העדיפו חלקים עם מעט שומן וכשטוחנים, בקשו להסיר שומן הנראה לעין.
מומלץ להגביל את צריכת הבשר האדום לעד 300 גרם בשבוע.

שונות

כמות	שם המוצר

תודה לשכת הבריאות המחוזית ירושלים על יזמת עדכון הרשימה

חפשו את הסימון הירוק על מוצרים ארוזים ובתפזורת

הסימון הירוק efsharibari.gov.il

***למידע על קשת המזון לתזונה מומלצת בריאה**
tinyurl.com/foodrainbow