

המזווה המושלם שלי



ירקות	פירות	קמחים	
בטטות	בננות	קמח עדשים/חומוס	שקדים שלמים
סלק	תפוח עץ	קמח שקדים	זרעי צ'יה
כרובית	לימונים	קמח כוסמין מלא	גרעיני דלעת
ברוקולי	אפרסק	קמח אורז מלא	שקדים פרוסים
בצל סגול	שזיפים	קמח טפיוקה	גרעיני חמניה
שום	ענבים	אפיה	אגוזי לוז קלויים
זוקיני	פירות יער	אבקת אפיה	שימורים
אבוקדו	תותים	סודה לשתיה	עגבניות מרוסקות Mutti
עגבניות תמר	אגסים	מייפל	חלב קוקוס AROY-D
עגבניות שרי	פסטות	סוכר קוקוס	תירס
מלפפונים	פסטה כוסמין מלא	סילאן	חומוס/שעועית
גמבה	סובה מ-100% כוסמת	תמרים	חלב שקדים/צמחי
גזר	נודלס אורז מלא	שמרים יבשים	תבלינים
כרוב	פסטה עדשים	אבקת קקאו	מחית קארי
חסה	פסטה אפונה	שוקולד 60%	אבקת קארי
קייל	דפי אורז	שמנים	מלח ורוד הימלאיה
תרד ביבי	קטניות ודגנים	שמן זית	פפריקה מתוקה
פטרוזיליה	עדשים אדומות	שמן קוקוס	כמון
כוסברה	עדשים ירוקות/חומות	שמן שומשום	תערובת גריל/קייג'ין
נענע	עדשים שחורות	אגוזים וזרעים	כורכום
בזיליקום	אורז מלא	אגוזי מלך	קנמון
פטרויות	כוסמת ירוקה	פקאנים	אורגנו מיובש
חציל	קינואה לבנה	קשיו טבעי	אגוז מוסקט
נבטים	גריסי פנינה	שבבי קוקוס	נוספים
סלרי מקלות	שעועית מש	טחינה גולמית מלאה	חרדל ד'יזון
שעועית	חומוס	חמאת שקדים	רוטב סויה דל נתרן
ירוקה	שיבולת שועל עבה	חמאת בוטנים	חומץ בלסמי
כרישה	קוואקר	זרעי פשתן	רוטב דגים