

רשימת קניות לתהליך התחדשות וניקוי עם רומי פרגר

פירות
תפוחים ירוקים , אגסים, בננות

כל הפירות האחרים - רשות
בתנאי שהם בשלים ממש ובעונתם. (פרי בוסר לא מתעכל טוב ומפריע לתהליך ניקוי).

ירקות
שורש ג'ינג'ר
לימונים
מלפפונים

חסה
תרד
פטרוזיליה ,כוסברה, רוקט ,סלרי, נבטים, קייל – (לקנות מה שאוהבים)
***כל העלים הירוקים חשוב שיהיו אורגניים**

כל הירקות הבאים רשות:
שומר
ברוקולי
בצל ושום - (אוכלים את שניהם רק מבושלים בניקוי, וזה מעולה גם בלי)
גזר
אבוקדו
זוקיני
קישואים
כרוב לבן
סלק
בטטה
דלורית
דלעת ערמונים וכל שורש
נבטים (איזה שבא לכם)



קטניות
מאש
עדשים שחורות
עדשים כתומות

פחמימות
כוסמת ירוקה (מי שאוהבת)
קינואה (לבנה או אדומה לא משנה)

רשות-
אורז בסמטי רגיל לבן.

***רשות**
קוואקר (שיבולת שועל) מהיר להכנת דייסה
חלב צמחי - סויה / אורז/ אורז שקדים /שיבולת שועל **<u>ללא סוכר ואורגני.</u>**
טופו (לשים לב שזה ללא חומר משמר ולא מהונדס בגנטית)
זרעי צ'יה
רוטב סויה יאמסה ללא חומר משמר וללא סוכר.

סנפרוסט- ירקות קפואים
תבחרו שלושה שאוהבים ותקנו . אפשר גם את הכל.
שעועית ירוקה
במיה
כרוב ניצנים
מדליוני תרד
אדממה (מלא חלבון)
אפונה ירוקה עדינה
*יש גם לקט ירוקים מעולה.

שומנים
טחינה מלאה (עשירה בברזל וסידן) ממליצה על טחינה אורגנית בצנצנת זכוכית .
שמן זית בכבישה קרה בלבד.
שמן קוקוס בכבישה קרה



פירות יבשים ואגוזים -
שקדים
רשות:
גרעיני חמנייה לא קלויים
גרעיני דלעת
תמרים
פקאן
פיסטוק (לא קלויים)

תבלינים
זרעי כוסברה
כורכום
כמון
הל
מלח אטלנטי ורוד
פלפל שחור - מעט
עלי דפנה
אורגנו
טימין
קימל
לא תערובות מוכנות .

*צריך בלנדר לניקוי

בהצלחה באהבה ובשפע,
רומי.

*חשוב שתקנו במקומות שאתם מרגישים בהם אנרגיה טובה, זה חשוב.