FITNESS TAMAR

מוצרי מכולת מנצחים



מחלקת מוצרי חלב טבעיים בלבד
(ללא עיבוד וללא תוספות)

- יוגורט פרו טבעי
(ללא טעמים וללא תוספת סוכר)

(לא לכל החיים רק לתקופה של ההליך)

- קוטג'
- יוגורט יווני טבעי
- לבנה טבעית
- ריקוטה

- **גבינות מלוחות רזות:**

פטה לייט / בולגרית עד 5% שומן, צפתית עד 5% שומן

- **גבינות גלם וקשות:**
- מוצרלה, פטה, בולגרית, צפתית, גבינת עיזים, גבינת כבשים, פרמזן, גאודה, צ'דר.



כל הזכויות שמורות לפיטנס תמר

אין להפיץ, להעתיק או להציג בפומבי או למסור לצד שלישי את
המידע שרשום וללא קבלת הסכמתה של פיטנס תמר - FITNESS TAMAR

🐟 מחלקת דגים (מזון גלם בלבד)

- **דגי ים: לברק, דניס, סלמון, מקרל, הרינג**

- **דגים נוספים: טונה, סרדינים.**
-



כל הזכיות שמורות לפיטנס תמר
אין להפיץ, להעתיק או להציג בפומבי או למסור לצד שלישי את
המידע שרשום וללא קבלת הסכמתה של פיטנס תמר - FITNESS TAMAR

🥩 מחלקת בשר ועוף (מזון גלם בלבד)

- **ביצים**
- **עוף טרי/קפוא: חזה עוף, פרגיות, כרעיים (בשר נקי בלבד)**

- **בשר בקר טרי: נתחים שלמים או בקר טחון טרי (ללא תוספות תעשייתיות)**
- **הודו טרי: חזה הודו, הודו טחון נקי**
- **חלבון מהצומח: טופו טבעי נקי**

-

מחלקת בשר ועוף רזים בלבד

- **חלבון ביצה / ביצים (בדגש על חלבונים/חלבון מופרד או ביצה אחת שלמה)**

- **עוף רזה: חזה עוף, פילה עוף (ללא עור, פרגיות/כרעיים)**
- **הודו רזה: חזה הודו, הודו טחון נקי (חזה)**
- **בשר בקר רזה בלבד: נתח סינטה, פילה, או בקר טחון דל שומן המיועד לחיטוב**

- **חלבון מהצומח: טופו דל שומן / טבעי נקי**



כל הזכיות שמורות לפיטנס תמר
אין להפיץ, להעתיק או להציג בפומבי או למסור לצד שלישי את
המידע שרשום וללא קבלת הסכמתה של פיטנס תמר – FITNESS TAMAR

🥑 מחלקת שומנים איכותיים מן הטבע

- אבוקדו טרי
-
- שמן זית כתית מעולה
-
- טחינה גולמית (100% שומשום מלא או רגיל)

- אגוזים טבעיים (לא קלויים ולא ממולחים): שקדים, אגוזי מלך, אגוזי קשיו, פיסטוקים, פקאנים.

-
- זרעים מזינים: זרעי צ'יה, זרעי פשתן

טחונים, זרעי דלעת, גרעיני חמנייה, שומשום.



כל הזכיות שמורות לפיטנס תמר
אין להפיץ, להעתיק או להציג בפומבי או למסור לצד שלישי את
המידע שרשום וללא קבלת הסכמתה של פיטנס תמר - FITNESS TAMAR

🥔 מחלקת פחמימות מן הצומח וירקות עמילניים

- **בטטה** (פחמימה מורכבת מן הטבע, עשירה בסיבים ותומכת בירידה במשקל)
- **תפוחי אדמה** (מבושלים/אפויים ללא שמן)
- ערמונים
- דלעת

• דלורית



כל הזכיות שמורות לפיטנס תמר
אין להפיץ, להעתיק או להציג בפומבי או למסור לצד שלישי את
המידע שרשום וללא קבלת הסכמתה של פיטנס תמר - FITNESS TAMAR

מחלקת קטניות ודגנים מלאים (דלי שומן מן הטבע)

קינואה

•

עדשים: ירוקות, אדומות, שחורות

•

שעועית: לבנה, אדומה, שחורה, מש

גרגרי חומוס

•

אפונה

•

אדממה

•

פול

•

לוביה

•

שיבולת שועל

•

כוסמת

•

אורז מלא / בסמטי / בר

•

בורגול

•

גריסים



כל הזכיות שמורות לפיטנס תמר
אין להפיץ, להעתיק או להציג בפומבי או למסור לצד שלישי את
המידע שרשום וללא קבלת הסכמתה של פיטנס תמר - FITNESS TAMAR