



המלצות לתזונה אנטידלקתית

מזונות מועדפים	מזונות בצריכה מופחתת	מזונות מהם יש להימנע	
עלים ירוקים, אצות, נבטים, ירקות מצליבים, פטריות - שיטאקה, ארינגי, יער (צדף), מיטאקה. שלל ירקות - בצל, בצל ירוק, עירית, כרישה, סלק, גזר, פלפל אדום, דלעת, קישוא, שומר, סלרי, ארטישוק, אספרגוס, מלפפון, אספרגוס.	עגבניות, חצילים	ירקות מרוססים	ירקות
לימון, פירות יער טריים או קפואים (לא מיובשים) - פטל, אוכמניות, רימונים, אסאי, תת עץ, חמוציות, דובדבנים.	פאפאיה, אונס, קיווי, תאנים, תפוז, אשכולית, אגסים, תפוחים, גויאבה, אנונה ועוד.	אבטיח, מלון, תמרים, ענבים, פירות יבשים	פירות
שמן זית, שמן קוקוס, שקדים, אבוקדו	אגוזי מלך, זרעי צ'יה, טחינה ושומשום, גרעיני דלעת, פקאן, אגוז מקדמיה, זיתים וירקות כבושים בהכנה ביתית.	מרגרינה, שומן צמחי מוקשה, שמני זרעים (סויה, קנולה, תירס, חמניה), אגוזים קלויים.	שמנים מהצומח
	חמאה אורגנית, גהי, יוגורט עיזים אורגני		שומן מהחי
דגי ים צפוני - סלמון, פורל, קוד, אנשובי, סרדינים (2-3 פעמים בשבוע)	ביצים אורגניות, בשר מגידול מרעה	מוצרי חלב, עוף, סויה, טופו, מוצרי בשר רגיל	חלבון מהחי
	חומוס ביתי מונבט, מאש מונבט, אזוקי מונבט, עדשים מונבטות	סוגי שעועית וחומוס כקמח או מבושל ללא השריה מוקדמת	קטניות
קינואה, בטטה, כוסמת, טף,	תפוחי אדמה, אורז		פחמימות
כורכום, שום, ג'ינג'ר, סומק, אורגנו, זעתר, קארי, כמון, רוזמרין, ציפורן, קארי, מרווה, צ'ילי, פלפל שחור, מלח הימלאיה ועוד.		תבלינים עם שמן ותערובות לא טהורות.	תבלינים
מים נקיים, חליטות צמחים, תה ירוק.	קפה, מיץ פירות הדר בסחיטה ביתית	משקאות ממותקים, מיצי פירות	משקאות

הנחיות נוספות

- מומלץ לצרוך ירקות אורגניים כמה שניתן כולל עלים ירוקים - קייל, רוקט, באק צ'י, פטרוזיליה, תדר, כוסברה, מורינגה, רג'ילה, שמיר, עלי ביבי, חסה, נבטי ברוקולי, אלפלפא וירקות מצליבים - קייל כרוב, כרובית, צנונית, ברוקולי, קולורבי, כרוב ניצנים.
- יש להימנע מסוכרים פשוטים, מזון מעובד, אלכוהול, חומרים משמרים וצבעי מאכל.