ליווי ויעוץ תזונתי
דקלה אהרונוביץ

עקרונות למטבח בריא

חומרי גלם שלמים



מזון מגוון מהצומח



לבשל בבית



להפחית במזון מעובד



להשתמש בשמני פירות ולהימנע משמני זרעים



מזווה עשיר בחומרי גלם טובים



כלי בישול מנירוסטה ועץ



לאחסן מזון בכלי זכוכית במקום בפלסטיק

