



مدونة هيلثي ماما،، حياة صحية

<https://healthymamy.com/>

دليل التسوق للأغذية العضوية وغير العضوية

أغذية ليس من الضروري اختيارها عضوية	م	أغذية يفضل اختيارها عضوية	م
البروكلي	١	الفاصوليا	١
الافوكادو	٢	التفاح	٢
القرنبيط أو الزهرة	٣	الكرفس	٣
الملفوف	٤	الكرز	٤
البصل	٥	الإجاص أو الكمثرى	٥
الأناناس	٦	الخوخ	٦
البابايا	٧	النكتارين	٧
الذرة الحلوة	٨	السبانخ	٨
البازلاء	٩	الكيلى	٩
الباذنجان	١٠	البطاطس	١٠
الهلين	١١	الطماطم	١١
الفطر	١٢	العنب	١٢
الكيوى	١٣	الفلفل الحار	١٣