

Pwodwi Letye



LIMITE GRÈS KI SATIRE AK SIK KI AJOUTE



Redwi nan sik yo lè
w'ap chwazi yogurt
ki senp epi **AJOUTE
FWI FAVORI OU**



**RANPLASE YOGURT
SENP** pa krèm ki asid
pou ganiti yo epi pwofite
de menm bon gou an



Chwazi pwodwi letye ki
SAN GRÈS oswa ki **PA
GEN ANPIL GRÈS** yo,
tankou **1% LÈT**



Chwazi bwason kafe ki **PA
DOUS** ki gen lèt ki **PA GEN
ANPIL GRÈS** lan lè w'ap
manje deyò



Konsèy pou Ekonomize Lajan

- Achte pi gwo resipyan
 - gwo yogurt vs. grenn yogurt y'ap bay yo
- Yo kapab konjle manje pwodwi letye yo; achte an grand kantite epi ki konjle a mwatye