

Latticini



LIMITARE GRASSI SATURI E ZUCCHERI AGGIUNTI



Limitare gli zuccheri scegliendo yogurt semplice e **AGGIUNGENDO I VOSTRI FRUTTI PREFERITI**



Per i condimenti **SOSTITUIRE LO YOGURT SEMPLICE** con panna acida e godetevi un gusto simile



Scegliere prodotti caseari **SENZA GRASSI** o a **BASSO CONTENUTO DI GRASSI**, come, **LATTE** con **1%** di grassi.



Quando cenate fuori, scegliere bevande con caffè **SENZA ZUCCHERO** con latte **BASSO CONTENUTO DI GRASSI**



Consigli per risparmiare denaro

- Acquistare confezioni di grandi dimensioni
 - Confezioni grandi di yogurt rispetto a yogurt in singola porzione
- Gli alimenti caseari possono essere congelati; comprare in grande quantità e congelarne metà