

유제품



포화 지방 및 설탕 첨가 제한



플레인 요거트를
선택하여 설탕의 양을
줄이고 **좋아하는 과일**
추가



토피ング 사워 크림 대신
플레인 요거트 를 사
용해서 똑같이 최고의
맛을 즐기십시오



지방 함량 **1 퍼센트** 우유와
같은 **무지방** 또는 **저지방**
유제품을 선택하십시오



외식을 할 경우 **저지방** 우유가
함유된 **설탕을 넣지 않은** 커피를
선택하십시오



절약하는 법

- 대용량 제품을 구입하십시오
 - 한번에 먹을 수 있는
요거트 대신 대용량 요거트
- 유제품은 냉동 보관할 수
있습니다. 대용량을 구입하여
절반은 냉동 보관하십시오