

Молочные продукты



ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ И ДОБАВЛЕННОГО САХАРА



Снизить уровень сахара можно, смешав йогурт без добавок и **ВАШИ ЛЮБИМЫЕ ФРУКТЫ**



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЙОГУРТ БЕЗ ДОБАВОК вместо сметаны, и вы убедитесь в его отличном вкусе



Способы экономии

- Покупайте большие емкости
 - большая банка йогурта вместо разовой порции
- Молочные продукты можно заморозить. Купите больше и половину заморозьте



Выбирайте **НЕЖИРНЫЕ** или **МАЛОЖИРНЫЕ** молочные продукты, например, **1% МОЛОКО**



В кафе выбирайте кофейные напитки **БЕЗ САХАРА** с **МАЛОЖИРНЫМ МОЛОКОМ**