

الخضروات



اجعل نصف طبقك
فاكهة وخضروات

هناك ثلاثة طرق لشراء الخضروات



طازجة



مثلجة



معلبة

ليس هناك خيار "أفضل" من غيره



ابحث عن الخضروات
المعلبة التي تكون
بدون ملح مضاف أو
منخفضة الصوديوم



ابحث عن الفواكه
التي تكون معلبة في
عصير 100%
أو ماء



نصائح بهدف توفير المال

- قارن سعر الوحدة بين طازجة ومثلجة ومعلبة
- اشتر الفواكه الطازجة في موسمها
- اختر المواد المعلبة أو المثلجة خارج أوقات الموسم
- اشتر الخضروات بالجملة بدلاً من الكميات الشخصية
- اشتر الخضروات بشكلها الكامل بدلاً من المعدة أو المقطعة
- اشتر الجزر الكبير بدلاً من الجزر الصغير