



농산물



과일과 채소로 식단의 반을 채우십시오

농산물 구입 방법 3가지:



신선 제품



냉동 제품



통조림 제품

“최고”의 형태란 없습니다.



무염 또는 저염 통조림 채소를 고르십시오



100 퍼센트 쥬스 또는 물에 들은 통조림 과일을 고르십시오



절약하는 법

- 신선 제품, 냉동 제품 또는 통조림 제품 간의 단가를 비교하십시오
- 제철에는 신선한 농산물을 구입하십시오
- 제철이 아닐 때는 통조림 또는 냉동 제품을 선택하십시오
- 날개 대신 묶음으로 된 농산물을 구입하십시오
- 미리 손질되거나 잘려진 제품 대신 전체 형태를 갖춘 농산물을 구입하십시오
 - 미니 당근 대신 큰 당근