

# الألبان



قلل من الدهون المشبعة والسكر المضاف



قلل من كمية السكر من خلال اختيار اللبن الزبادي العادي ومن ثم إضافة فاكهتك المفضلة



استبدل اللبن الزبادي العادي بالكرمية كغطاء وتمتع بنفس الطعم



اختر منتجات الألبان الخالية من الدسم أو قليلة الدسم مثل الحليب ذو نسبة 1%



اختر مشروبات القهوة غير المحلاة مع الحليب قليل الدسم عند الأكل في الخارج



نصائح بهدف  
توفير المال

- اشترى حاويات كبيرة
- علبة لبن كبيرة بدل العلب الصغيرة للاستخدام الواحد
- يمكن شراء منتجات الألبان بالجملة؛ اشتر بالجملة وتلج نصفه