

Обирай здорову альтернативу

Шкідливо

Корисно



Снеки

Чипси та сухарики містять багато солі, жиру та штучних ароматизаторів

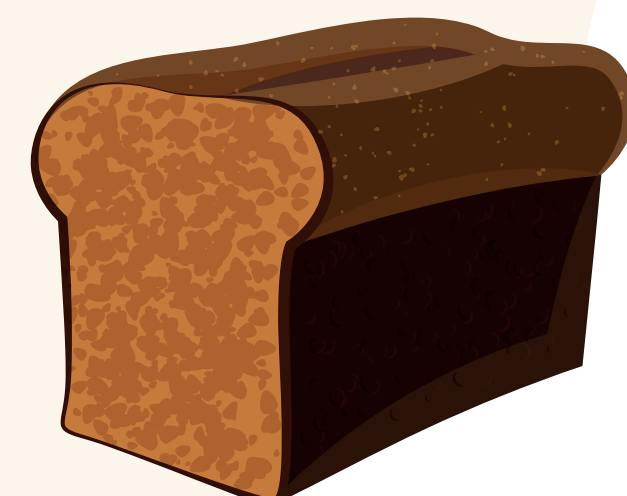


Овочі, горіхи, цільнозернові хлібці — менше солі та цукру, поживні речовини



Хліб

Пшеничний — швидко підвищує рівень цукру, мало корисних речовин

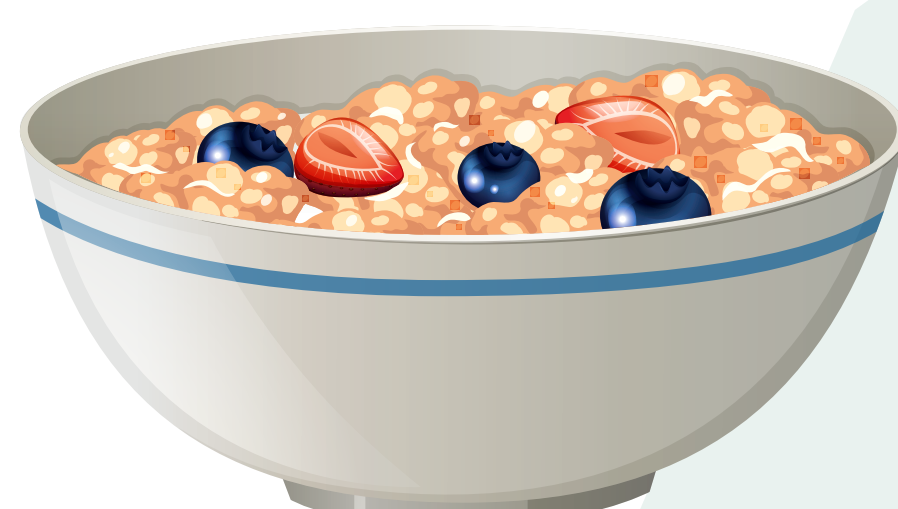


Цільнозерновий або житній — вищий вміст харчових волокон, мінеральних речовин і вітамінів



Пластівці

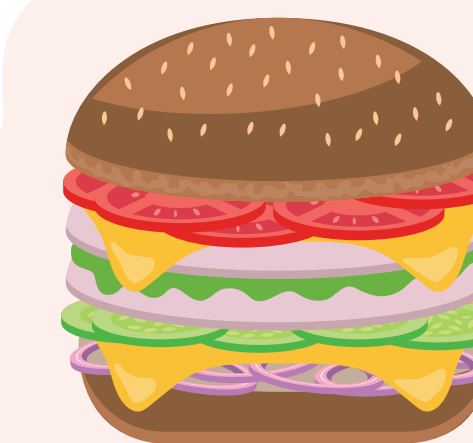
Солодкі пластівці містять багато цукру



Вівсянка з ягодами, горіхами та медом — багата на харчові волокна та антиоксиданти

Шкідливо

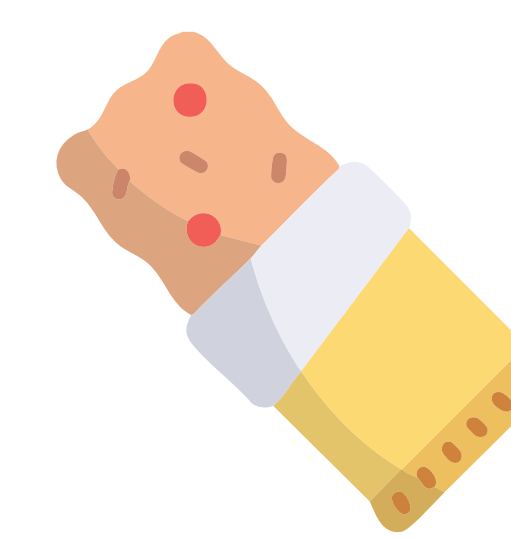
Корисно



Бургер

Фастфуд — багато трансжирів та висока калорійність

Домашній бургер з м'ясом птиці, яловичиною чи рибою — джерело повноцінних білків



Батончики

Солодкі батончики — містять багато цукру

Горіхово-фруктові батончики без цукру — високий вміст харчових волокон



Морозиво

Морозиво — велика кількість цукру та штучних добавок

Заморожений йогурт або фруктовий сорбет — менше цукру та більше вітамінів

