Wybieraj zdrowo i mniej kalorycznie!

jogurt naturalny, jogurt grecki i skyr

zabielanie zup śmietaną i zasmażką

pieczenie w ziołach i przyprawach

smażenie w panierce

dodawanie świeżych ziół i natek

gotowanie w wodzie, na parze

okraszanie ziemniaków masłem lub smalcem

smażenie na tłuszczu

Pamiętaj, aby gotować zdrowe i pełnowartościowe posiłki! Im mniej tłuszczu, tym mniej kalorii!

oprac. mgr inż. Marta Kusz

WZD
Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego Wrocławia
Wrocław miasto spotkań
projekt finansowyny przez Miasto Wrocław
Wrocławskie Centrum Zdrowia
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
UCZEŃ W FORMIE