

SŁODKIE OBIADY

Unikajmy obiadów na słodko, takich jak naleśniki, racuchy, kluski na parze, pierogi z owocami, makaron z serem, ryż z jabłkami. Wszystkie te dania zawierają spore ilości cukru, często jeszcze dodatkowo są nim posypywane przez dzieci. Powinny być podawane jako deser, a nie główny posiłek.

CO WYBRAĆ?

Podobne dania bez cukru, kasze - jaglana, gryczana, bulgur, pęczak, makaron i ryż z wytrawnymi dodatkami, zapiekanki ziemniaczane, kopytka i kluski.

