

Полезные советы: идеи и обозначения

Распечатайте свои любимые «полезные советы», ламинируйте и используйте черный маркер сухого стирания. Делитесь сообщениями о здоровье, советами по приготовлению и забавными фактами, чтобы сделать здоровую пищу особенной.

Киви

Чтобы насладиться: разрежьте пополам и сердцевину или съешьте, как яблоко
Множество витамина С для укрепления вашей иммунной системы

Хурма

Нарежьте этот богатый клетчаткой фрукт в салат для придания сладости
Отличный источник клетчатки



Цитрусы

Отлично подходят для салатов!
Выжмите в негазированную или газированную воду — и вы получите освежающий напиток без сахара
Множество витамина С для укрепления вашей иммунной системы

Морковь

Добавьте оливковое масло и жарьте 20 минут при температуре 400°F: получатся сладкие чипсы
Содержит множество витамина А, полезного для ваших глаз и иммунной системы

Баклажан

Для устранения горечи: нарежьте ломтиками, посыпьте солью, оставьте на 20 минут и промойте перед приготовлением
Отличный выбор для здоровья сердца!

Листовая зелень

Ешьте сырой, приготовленной на пару или обжаренной.
Добавьте горсть поверх макарон, яиц или риса
Очень полезно: железо, кальций и витамин К — настоящий клад!

Кабачки

Знаете ли вы, что и кожура, и семена кабачков съедобны?
Попробуйте обжарить кабачки на растительном масле с луком и чесноком

Фасоль

Наслаждайтесь с рисом или лепешками — фасоль содержит множество белка
Замочите на ночь перед приготовлением: так фасоль легче приготовить
Можно готовить в рисоварке или мультиварке

Рамен

Добавьте яйцо и овощи для обогащения питательными веществами
Уменьшите содержание натрия, используя только пол-пакета ароматизатора

Рис

Замените обычный рис цельным Половина коричневого, половина белого риса: тушите 1/2 стакана коричневого риса в 2 стаканах воды в течение 25 минут, затем добавьте 1/2 стакана белого риса и тушите еще 20 минут
Коричневый рис позволяет дольше сохранять чувство сытости
Цельные зерна питают ваш мозг

Овсянка

Овсянка позволяет дольше сохранять чувство сытости
Добавьте фрукты и орехи для полноценного блюда
Цельные зерна питают ваш мозг



Консервы

Промойте в прохладной воде, чтобы уменьшить количество натрия
Добавьте овощи к макаронам или рису

Общие положения

Выращенный на месте
Можно готовить в микроволновке
Отличная закуска
Цельные зерна питают ваш мозг

Питательные овощи!

Клетчатка дольше поддерживает сытость

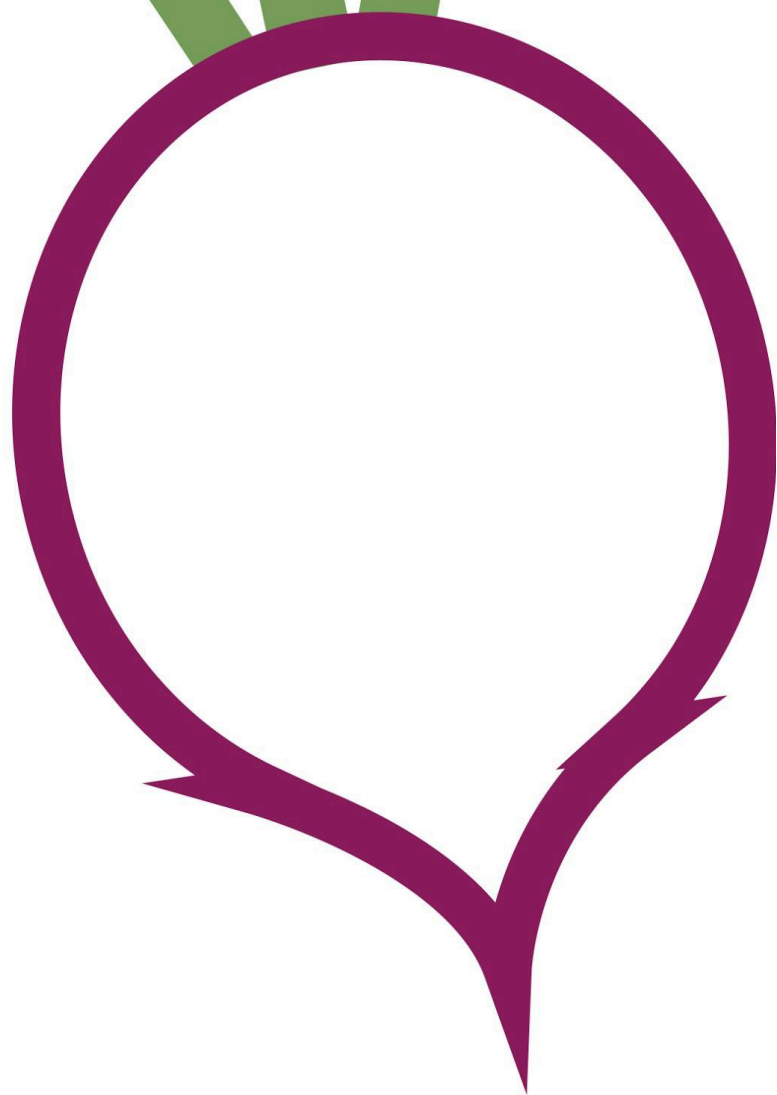


**Полезный
совет!**





**По-
лезный
совет!**



**Полезный
совет!**



**Полезный
совет!**



Полезный совет!





Полезный совет! Слив жидкости и промывка консервированных продуктов может снизить уровень натрия на целых 40%



Полезный совет! Слив жидкости и промывка консервированных продуктов может снизить уровень натрия на целых 40%



Полезный совет!



Полезный совет!

