

EGÉSZSÉG

Te csak azt eszed, ami jólesik?

A megfelelő táplálkozás alapvetően határozza meg az egészségedet, az életkilátásaidat és az életed minőségét.

Te is szereted a rántott ételeket, a krémes süteket és a pattogatott kukoricát?

A legveszélyesebb ellenség: a transzsírsavak.

MAGYARORSZÁG
ÉLEN JÁR A
TRANSZSÍRSAVAK
FOGYASZTÁSÁBAN

A TRANSZSÍRSAVAK
CSAK FELDOLGOZOTT
ÉLELMISZEREKBE
FORDULNAK ELŐ

krémmel töltött,
ét vagy tej
bevonómasszával fedett
cukrászsütemények,
édes és sós leveles
tészta alapú sütemények

bizonyos típusú
margarinok

mikrós
pattogatott
kukorica

zsiradékban
sütött ételek
(sült krumpli,
rántott csirke)

SZABÁLYOZÁSOK UGYAN SZÜLETNEK,
DE A LEGFONTOSABB, HOGY AZ
EGÉSZSÉGEDRE TE ÜGYELJ!

KERESD MEG A TÉMAKÖRHÖZ
TARTOZÓ MATRICÁT,
ÉS GYŰJTSD ÖSSZE MIND!



További információk, érdekességek és videók:
www.anthropolis.hu/eathinkkiallitas/egeszseg