

Zaznacz różnymi kolorami, które produkty powinniśmy ograniczać na co dzień, a które powinniśmy wybierać.

deser jogurtowo-czekoladowy

płatki cynamonowe

mleko

kefir

maślanka

smażony kotlet

parówki

frytki

batonik

chipsy

cukierki

słodzone napoje

mleczne bułeczki

wafle ryżowe

marchewka z groszkiem

orzechy

kanapka z szynką

tofu

oliwki

kalafior

bułeczka czosnkowa

pomidor

lody czekoladowe

mus z banana

maliny