Συμβουλές για αγορά τροφίμων:
Όσπρια

Τα όσπρια είναι μια πολύτιμη πηγή ***φυτικής πρωτεΐνης.*** *Μπορούμε να τα βρούμε σε διάφορες μορφές:*

1 ***Ξηρά όσπρια***

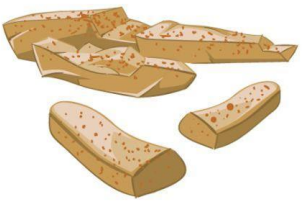
2 ***Διατηρημένα όσπρια***

Για μια υγιεινή επιλογή, τα διατηρημένα όσπρια πρέπει να εμφανίζονται μόνο τους με νερό, αλάτι και/ή λαχανικά. Αποφύγετε αυτά που περιέχουν κρεατοσκευάσματα.

Να θυμάστε !

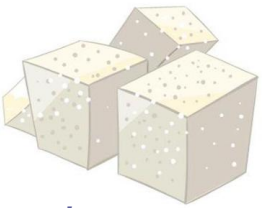
Άλλοι υγιεινοί τρόποι κατανάλωσης οσπρίων περιλαμβάνουν τις παρακάτω επιλογές της αγοράς...

Ζυμαρικά από όσπρια



Κρέας σόγιας

Τέμπε



Τόφου

COOK2DIAbeat