

SEZONOWANIE W DIECIE I ODŻYWIANIU

Używaj wielu przypraw

Użycie kilku przypraw i ziół w tym czasie sprawi, że Twoje danie będzie jeszcze bogatsze w wartości odżywcze i bardziej korzystne dla zdrowia.



Ograniczaj użycie soli i cukru

Jest tak wiele przypraw, które są o wiele zdrowsze niż sól i cukier i mogą sprawić, że Twoje danie będzie tak smaczne, jak to tylko możliwe.



Używaj przypraw z wyczuciem

Zawsze lepiej jest użyć szczypty kilku różnych przypraw, niż kilku szczypt jednej.



Nie używaj suplementów

Badania wykazały, że samo dodanie przypraw i ziół jest o wiele bardziej korzystne dla zdrowia niż uzupełnienie ich w formie kapsułek.

