

MAUSTEET RUOKAVALIOSSA

Käytä useita mausteita yhtäaikaan

Jos käytät useita mausteita ja yrttejä samaan aikaan, ateriasi ravintoarvo kasvaa ja se hyödyttää terveyttäsi



Vältä maustamista suolalla ja sokerilla

Mausteet ovat paljon terveellisempi vaihtoehto kuin suola ja sokeri ja ne saavat ruokasi maukkaiksi!



Käytä mausteita maltillisesti

On aina parempi käyttää ripaus muutamaa eri maustetta, kuin paljon yhtä maustetta.



Paljon hyötyjä

Tutkimukset ovat osoittaneet, että yrttien ja mausteiden lisääminen ruokavalioon on paljon hyödyllisempää kuin ravintolisien syöminen.

