

KOŘENÍ VE STRAVĚ A VÝŽIVĚ

Používejte více koření

Použití koření a bylinek učiní vaše jídlo bohatší a prospěšnější pro vaše zdraví.



Vyhnete se koření s velkým obsahem soli a cukru

Existuje mnoho koření, která jsou zdravější než sůl a cukr a zároveň učiní vaše jídlo velmi chutné a lahodné



Používejte více koření

Vždy je lepší použít špetku několika různých koření, než více množství jednoho typu koření.



Nepoužívejte umělá dochucovadla

Studie ukázaly, že používání koření a bylinek je pro vaše zdraví mnohem prospěšnější, než využívání umělých dochucovadel.

