

Modera il consumo di alimenti
e bevande dolci nella giornata

Tra i dolci preferisci i prodotti da forno
che contengono meno grasso e zucchero
e più amido come ad esempio biscotti,
torte non farcite, ecc

Utilizza in quantità controllata i prodotti dolci
da spalmare sul pane e sulle fette biscottate
(quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme)

Limita il consumo di prodotti
che contengono molto saccarosio
come caramelle morbide, torrone, ecc

Leggi sull'etichetta il tipo di edulcorante
usato come dolcificante degli alimenti
e bevande dolci ipocaloriche

