



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Jedzenie w podróży - zdrowo, smacznie i wygodnie

Jeśli jesteś przyzwyczajony do kupowania „na szybko” dla siebie i swoich pociech słodkich lub słonych przekąsek na drogę, wiedz, że tak samo prosto możesz nabyć równie słodkie świeże lub suszone owoce, które idealnie będą się komponowały z orzechami jako przekąska w podróży. Natomiast jeśli jesteś w stanie poświęcić trochę czasu dzień przed podróżą, przygotuj coś angażując w to dzieci, co może okazać się dla nich świetną rozwijającą zabawą. Idealnie sprawdzą się np.: ciastka owsiane, warzywne muffinki czy tortille.

Zamień



Na

ŚWIEŻE OWOCE I WARZYWA

Doskonale sprawdzają się w podróży - pokrojone w słupki, plasterki, połówki, ćwiartki lub w formie sałatek.



ORZECHY

Świetne jako uzupełnienie koktajli lub jako osobna przekąska podczas podróży.



KANAPKI PEŁNOZIARNISTE

Szerokie pole możliwości wyboru składników, atrakcyjnie wyglądają, są smaczne i wygodne w jedzeniu.



JOGURTY, KEFIRY, MAŚLANKI

Idealne jako baza do koktajli owocowych, doskonale orzeźwiających podczas podróży.

SMACZNIE, ZDROWO,
KOLOROWO I WYGODNIE



DOMOWE SŁODKOŚCI

Idealna alternatywa dla kupnych słodkich przekąsek na podróż.



WODA

Niezastąpiona w gaszeniu pragnienia w podróży, świetnie smakuje z dodatkiem świeżej mięty i cytryny.



SUSZONE OWOCE I WARZYWA

Perfekcyjne jako dodatek do ciastek zbożowych, smakują również spożywane osobno.

www.zdrowojemy.info