



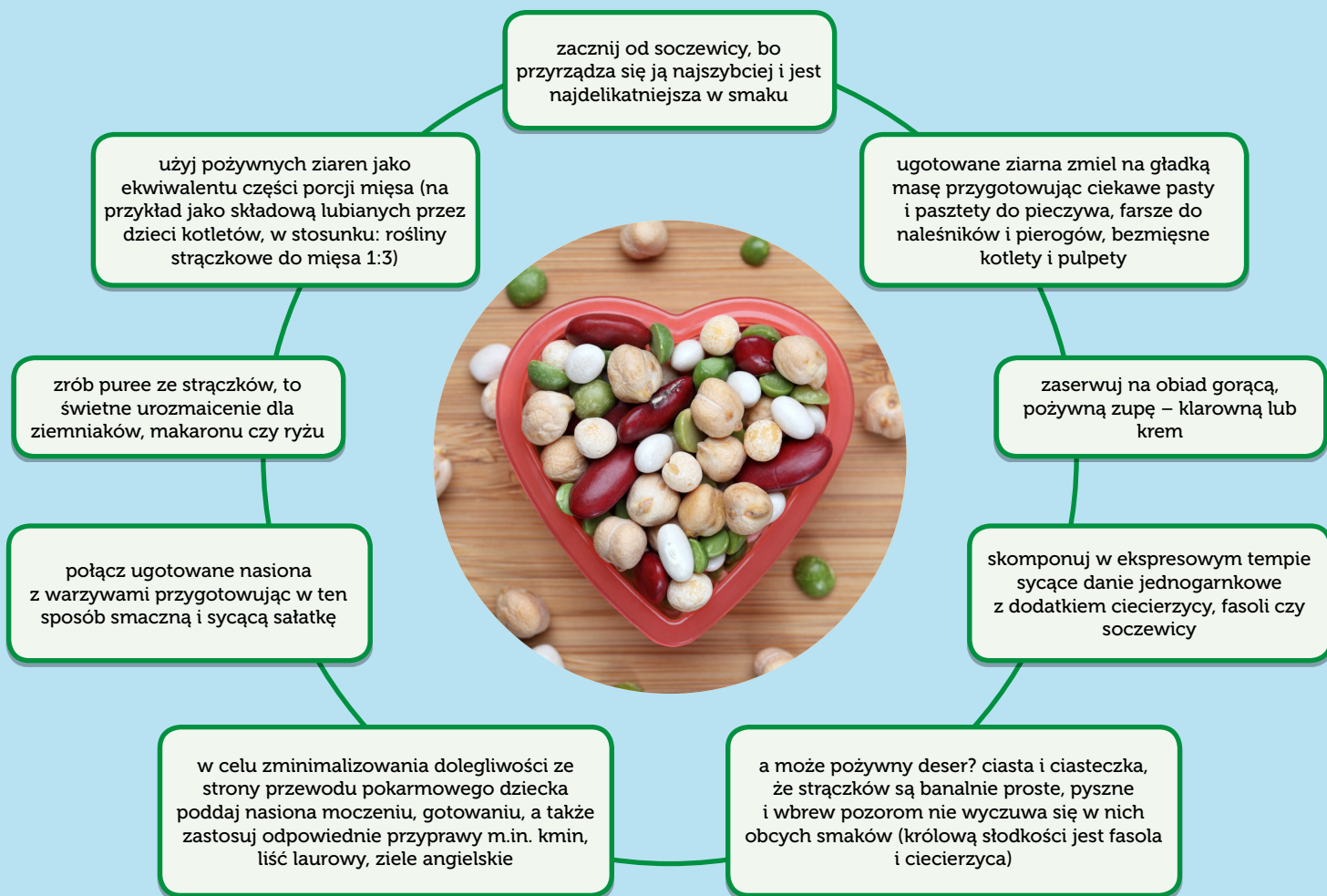
ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Rośliny strączkowe w diecie dziecka



Warto jest przynajmniej raz w tygodniu, w jadłospisie dziecka, zastąpić posiłek mięsny potrawą na bazie suchych nasion roślin strączkowych i częściej wykorzystywać je jako dodatek do zup, sałatek oraz pieczywa w formie pasty czy domowych pasztetów.

Poniżej kilka porad, jak w prosty sposób włączyć rośliny strączkowe do codziennego menu naszych podopiecznych:



www.zdrowojemy.info