

OCTUBRE: IOGURTS DE SABORS "CANVIS SALUDABLES"

EVITA ✗	MILLORA ✓
Iogurt de sabors (maduixa, llimona, maduixa-plàtan...) 	Iogurt natural (de llet de vaca o de cabra). 
Per què? Solen portar entre 2 i 3 terrossos de sucre afegit per gotet. No porten fruita real, només aromes, colorants i edulcorants si són descremats.	Per què? És un aliment fermentat fantàstic per a la teva microbiota, sense sucres afegits i molt més saciant.

💡 **El truc exprés:** "Si el trobes massa àcid, afegeix-hi tu mateix/a una mica de canyella en pols o un grapat de fruits vermells frescos per endolcir-lo de manera natural."