Top 5 Alternative Sanatoase pentru Zahar

Un articol de Cristian Iacov

Este bine cunoscut faptul ca avem o tendinta interioara de a indulci alimentele inca din primele zile de viata. Lupta impotriva dorintei coplesitoare de alimente dulci (dulciuri) nu este usoara, dar cu un pic de ajustare si substitutii adecvate, putem elimina complet zaharul din dieta noastra, fiind mult mai sanatosi. Va aducem mai jos o lista de alimente care sunt cel mai bun inlocuitor pentru zaharul rafinat.

Mierea
Mierea este un substitut excelent pentru zahar in aproape toate retetele. CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: http://www.secretele.com