

Zumo, néctar y concentrados.

Escrito por Icola - 23/05/2016 22:51

Muchas veces compramos productos industriales a los niños y no sabemos muy bien lo que estamos comprando.

Fijaros bien la próxima vez que vayáis al lineal en las etiquetas.

Los zumos van sin ningún añadido.

Los néctares se hacen con la pulpa de la fruta, agua y añaden un montón de azúcar

Los concentrados son fruta deshidratada + agua

Ojo a los néctares.

En mi embarazo me inflé a ellos hasta que me diagnosticaron diabetes gestacional.

Así que mucho ojo....

Nectar y concentrados

=====