

IKEL PROĠESSAT IZZEJJED

*Aghrfu mill-ewwel.
Aghzel ahjar.*

**KIF
TAGHRAFU**

**GHALIEX
IMPORTANTI**

?

MARBUT MA':

- Żieda fil-piż
- Mard tal-qalb u puplesija
- Dijabete u kanċer
- Saħħa intestinali batuta
- Nuqqas ta' enerġija u burdata hażina

- Lista twila ta' ingredjenti
- Ingridjenti li ma taghrafu
- Toghriet artifiċjali u preservattivi
- Emulsjonanti u numri li jibdeu bl-E fil-lista tal-ingredjenti
- Kontenut għoli ta' zokkor, melħ u xahmijiet ħżiena għas-saħħa
- Data tas-skadenza fit-tul
- B'ħafna ppakkjar u jleqq

**MHUX L-IKEL
PROĠESSAT
IZZEJJED KOLLU
HUWA HAŻIN**

XI GHAŻLIET AHJAR:

- Halib veġetali msaħħaħ bin-nutrijenti
- Hobż tal-qamħ integrali jew mhux raffinat
- Hafur sempliċi mingħajr zokkor miżjud

DAK LI RRIDU NIFTAKRU

AQRA T-TIKKETTA TAL-IKEL. AGHŻEL IKEL FRISK, IKTAR SPISS.

**BIDLIT ŻĠĦAR
REBHIET
KBAR**

KUL GĦAL SAHĦEK