

BIDLJET SEMPLIĊI

Għal
Saħħa
Aħjar

*M'hemmex għalfejn tkun perfett.
Aghmel bidliet iktar intelligenti.*

BIDLJET FAĠLI TA' KULJUM

Li tibdel l-ikel proċessat iżżejjed ma' ikel iktar sempliċi u inqas proċessat jista' jtejjeb in-nutrizzjoni, l-enerġija u s-saħħa għal tul ta' żmien mingħajr ma tissagrifika t-toghma jew il-konvenjenza.

Prova ibdel haġa waħda jew tnejn kull darba.

KOLAZZJON



ĊEREALI BIZ-ZOKKOR



PORRIĠ BIL-FROTT U L-LEWŻ

IKLA TA' NOFSINHAR



HOBŻ B'MILI PROĊESSAT (ZALZETT, KREMIET)



BAJD, TONN, FAŻOLA, TIĠIEĠ LI JIFDALLEK



JOGURT BIZ-ZOKKOR MIŻJUD



JOGURT NATURALI + FROTT FRISK



KRISPS



LEWŻ U POPCORN MINGHAJR MELH, FROTT, HAXIX IMQATTA' STIKEK

IKLA TA' FILGHAXIJA



IKLIET LI JINXTRAW LESTI MSAJRA



IKLIET SEMPLIĊI MAGHMULA MID-DAR (STIR-FRY, PATATA BIL-QOXRA, GHAĠIN BIL-HAXIX)

XORB U TNAQQIR



LUMINATI / XARBIET ENERĠETIĊI



ILMA, HALIB ABJAD, TE BLA ZOKKOR



ĊIKKULATA



FROTT, JOGURT, HOBŻ MIXWI BIL-BUTIR TAL-LEWŻ JEW KARAWETT

Pariri għal xirjiet intelligenti

- Aghzel ikel b'lista tal-ingredjenti qasira
- Ipprova aghzel ikel li joqrob l-iktar lejn il-forma naturali tiegħu
- Sajjar darba, kul darbtejn (żomm li jifdal)
- Tmurx tixtri bil-ġuħ
- Żomm tnaqqir tajjeb għas-saħħa ġod-dar u poġġih fejn tista' tarah u taċċessah faċilment

STEDINA GHALL-AZZJONI

IBDA B'BIDLA WAHDA LLUM. IL-PASSI ŻĠĦAR TAL-LUM IWASSLU GĦAL BENEFIĊĊI TAS-SAĦĦA KBAR FIL-FUTUR.



BIDLJET ŻĠĦAR REBHJET KBAR

KUL GĦAL SAĦĦTEK