

MASŁO, MARGARYNA CZY MIKS TŁUSZCZOWY?



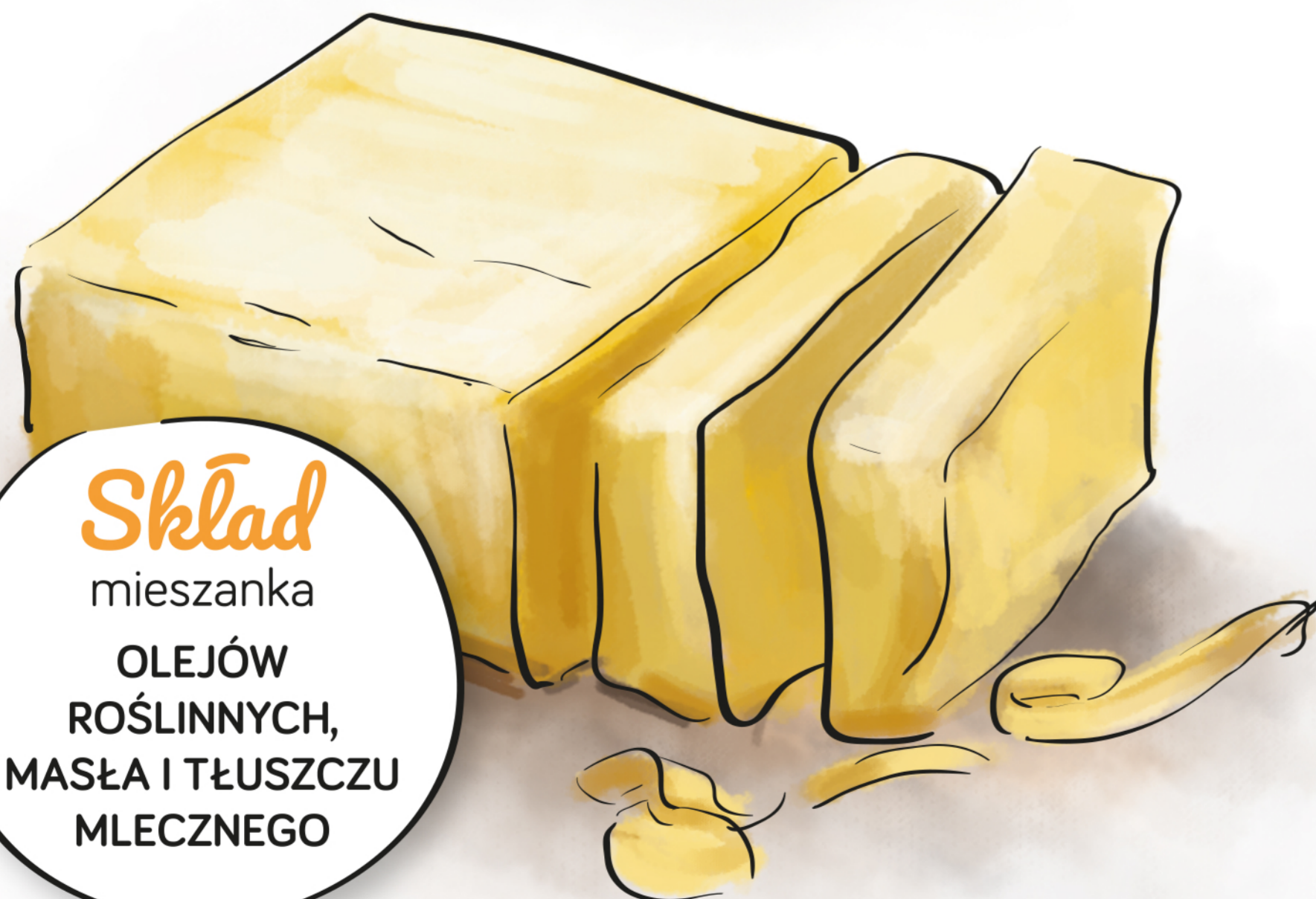
Skład

w większości
**TŁUSZCZ
MLECZNY**



Skład

głównie
**OLEJE
ROŚLINNE**
np. olej rzepakowy



Skład

mieszanka
**OLEJÓW
ROŚLINNYCH,
MASŁA I TŁUSZCZU
MLECZNEGO**

Masło

- Nie ograniczaj masła w diecie dzieci do 3. roku życia - jest niezbędne do ich prawidłowego rozwoju
- Zrezygnuj jeśli masz podwyższony cholesterol lub ryzyko chorób serca - ok. 50% kwasów tłuszczowych masła to kwasy tłuszczowe nasycone

Wartościowe składniki

Witaminy rozpuszczalne
w tłuszczach



Margaryna

- Wybierz jeśli jesteś w grupie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych lub masz zaburzenia lipidowe
- Oleje: rzepakowy, lniany, słonecznikowy czy oliwa powinny być na początku składu, a olej palmowy i kokosowy na jego końcu

Wartościowe składniki

Wzbogacona w witaminy A i D



Miks tłuszczowy

- Zawiera mniej niż masło nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu
- Jest źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych

Wartościowe składniki

Zawierają witaminę A.
Wzbogacone są
w witaminę D i E

