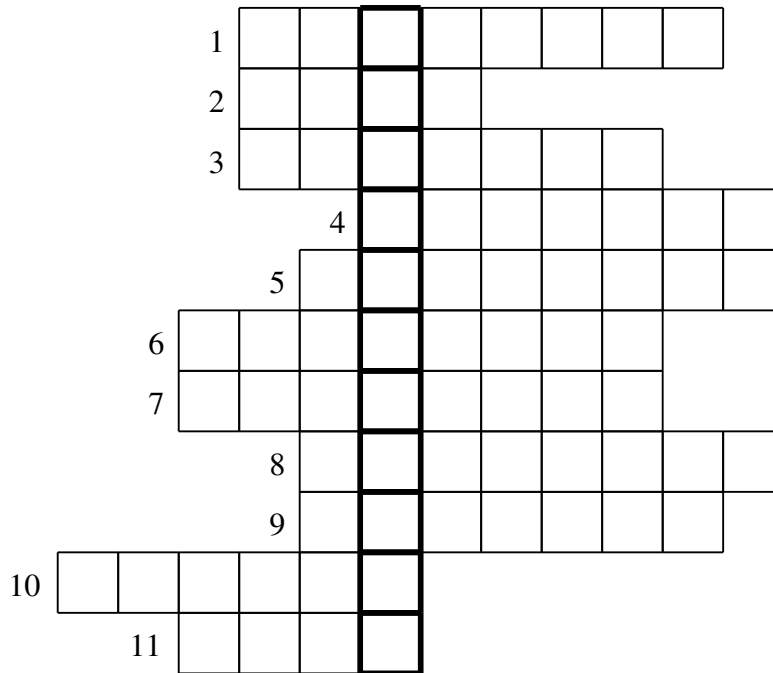


Tytuł: "zdrowie"
Autor krzyżówki: I.S.



1. słodkie napoje "... " lub nie, których należy unikać w diecie bo są kaloryczne i pełne konserwantów
2. jest niezbędna do życia, należy pić ją regularnie pomiędzy posiłkami i do nich od 1,5 do 3 litrów dziennie
3. powinny z owocami stanowić co najmniej połowę tego co jesz codziennie w proporcjach (... 3/4 i 1/4 owoce)
4. zdrowe źródło tłuszczów roślinnych, świetna przekąska z dużą zawartością magnezu
5. zdrowy posiłek z owsa zawierający dużo składników odżywczych w tym witaminy B6
6. suszona jest zdrową przekąską i dodatkiem do potraw
7. należy unikać ich w diecie, jedzone ich sprawia dużo przyjemności
8. produkty spożywcze uzyskiwane w procesie fermentacji, zachodzącym po zasypaniu solą,
9. napój: może być zielona, czerwona, biała i czarna,
10. naturalny, mało kaloryczny mleczny posiłek szczególnie ze świeżymi owocami
11. jej mięso powinniśmy jeść przynajmniej raz w tygodniu