

KAIP DERINTI VAISIUS, DARŽOVES IR UOGAS?

Oranžine spalva pažymėtus produktus galima vartoti neribotai. Raudonai ir geltonai pažymėtus produktus reikia derinti tarpusavyje taip: kuo raudonas stulpelis trumpesnis, tuo jį atitinkančio produkto patiekale turi būti mažiau, kuo geltonas stulpelis trumpesnis, tuo jį atitinkančio produkto patiekale turi būti daugiau, kad išvengti angliavandenių perteklių.

