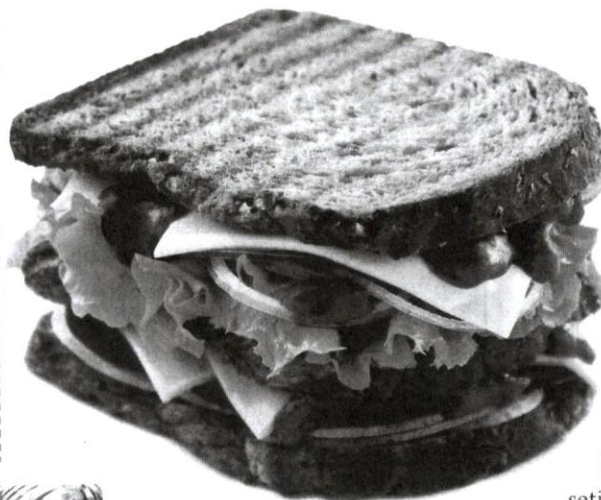


KIKIS TABIAT MU ITU!

SECARA PURATA, WANITA MENGAMBIL 57 PAUN GULA TAMBAHAN SETIAP TAHUN. IA ADALAH 275 KALORI DARIPADA MANISAN SETIAP HARI, BERSAMAAN DENGAN HAMPIR 6 SUDU BESAR (25 GRAM) HAD HARIAN KANDUNGAN GULA YANG DIPERLUKAN. GULA BOLEH MEMBUATKAN ANDA KETAGIH DAN MEMUDARATKAN KESIHATAN. IKUTI PELAN MUDAH UNTUK MENOLAK SECARA PERLAHAN AMBILAN KANDUNGAN GULA YANG DIPERLUKAN.

TOLAK AIR SODA KE TEPI

Air soda 12 auns mengandungi 39 gram gula. Jus mungkin pilihan 'semulajadi' tetapi ia juga bukanlah pilihan yang lebih baik. Segelas jus 8 auns mengandungi 22 gram gula. Jadi pilihan terbaik ialah air mineral, air seltzer atau teh O ais tanpa gula.



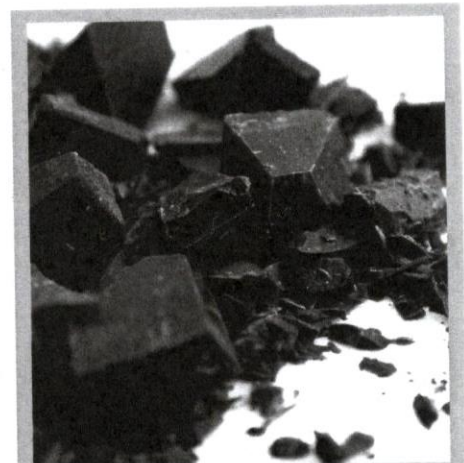
Sandwich Bukan Sekadar Sandwic

Periksa label roti jika terdapat bahan tambahan seperti madu, molasses atau jus buah dan hanya beli roti whole-grains dengan sekurang-kurangnya 3 gram fiber dan 5 gram kurang gula setiap potongan.



Kenali Nama Lain Gula

Gula merupakan penipu terbesar yang mempunyai 50 nama lain! Selalunya ia pasti akan berakhir dengan ose (fructose, sucrose, maltose). Bukan itu sahaja – madu, agave dan maple syrup juga adalah gula.



PILIH SEMISWEET

Jika kamu suka makan biskut ataupun pemanis mulut selepas makan malam, gantikannya dengan coklat hitam yang mengandungi 65 peratus koko asli. Lebih tinggi peratus koko, lebih kurang kandungan gula di dalamnya.

SARAPAN YANG LEBIH BERKHASIAH

Say good bye to sugar-bomb granolas dan pilih bijirin dengan kandungan gula kurang daripada 5 gram setiap hidangan. Pilihan lebih baik? Protein bantu kawal selera makan sepanjang hari. Ucapkan 'hello' kepada scrambled eggs dengan bayam dan avokado.

