Co i kiedy jeść na śniadanie? Wyjaśnia dietetyczka Agnieszka Momora

Kanapki z szynką, serem i pomidorem, płatki z mlekiem, parówki albo jajecznica – tak najczęściej wyglądają nasze śniadania. O ile w ogóle je jemy. W Europejskim Dniu Śniadania warto zastanowić się, czy aby na pewno wiemy wszystko na temat pierwszego posiłku dnia. A może warto wprowadzić tu pewne zmiany? Radiowcy Radia SoVo w Jarosławiu rozmawiali na ten temat z dietetyczką Agnieszką Momorą. Do wysłuchania audycji zapraszają Natalia Cencora i Wojciech Gołębiowski.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/04/sniadanie-2-dietetyczka.mp3