

□□□ □□□ □□ □□ □□ <□□□ □□□>

주최 인천광역시 주관 청년협동조합W42·주민사랑방 가정집

정년협동조합 W42가 마련한 청년 테이블 토크

입에서 입으로

12/18 (수) 오후

1시
3시
5시
7시
9시

쉐프하우스 - 서구 원창동 215
각 테이블당 25명 선착순 마감!
나이 불문! 마음껏 나누고 이야기 나누자!

우리 청년들의 특한 행사

아래의 내용을 꼭 읽어주세요
~>다들 읽어주세요<~

11월 20일 11시 00분부터 11월 20일 11시 30분까지

본 사업은 2019 더불어민주당 희망지사업 [가정에 살며차있다]의 일환으로 진행됩니다. 신청/문의: 070-4409-7400 (W42사무국)

<□□□ □□□> □□□

□□□ □□ □□□ □□□□ □□, 5□ □□□□ □□□ □ □□□. □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□. □□□ □□□ □ □□□□ □□ □□□ □□ □□□ □ □□□. □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □ □□ □ □□□ □□ □□□□, 2□ □□□ □□□ □ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□.



0000 0000 00 0000

0000 00 000, 000 00 0000 0000 000000 000 0000 000 000 000 00. 0
00 0000 0000 0000 '00' 000000 00 00 000.
00, 00 000 000 000 000 0000 00 00 00 000 000, 0 000 000 000 00
000 000 000 0000. 000 0000 0000 0000 0000 000 00 0000 0000 000
0 00 0000 000, 000 0000 000 000 000 00. 0000, 00 000 0000 000,
0 0 000 000 000000 000 0000 000 00 000 0000 00000 00000 00. 000 0
0 00 000 00000 000 000 000 000.

0 00000 00000 00 000 00 0000 0 00 00000000 000. 000 000 00 000
0 00 00 000 000 0000 00000 000000 00000 000 0 000, 00 00 000 00
0000 000 000 00. 00 00 00 000 00 00000 00 000 00 00 000 0000 00
000 0 000 000 000 00 00. 00 000000 000 000 000 00 00-0-000-000
0-0000 000 000 000000 0000000 000000. 000000 00000 00000 00 000 00 0
00 000, 00000 000 00 0000.



סלטים ופירות ים

סלטים ופירות ים הם תוספת חשובה למזון, הכוללת מגוון רחב של ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים. סלטים עשירים בסיבים תזונתיים, המסייעים בתהליכי העיכול ובשמירת המשקל. פירות ים, לעומת זאת, עשירים בפרוטין ובאומגה-3, המסייעים בבריאות הלב. יחד, הם מהווים תוספת אידיאלית למזון בריא.

הוספת סלטים ופירות ים למזון יכולה להפחית את הסיכון למחלות כרוניות, כגון מחלות לב, סוכרת וסרטן. בנוסף, הם עוזרים לשמור על בריאות מערכת העיכול ולקיים את איזון המיקרוביוטה. לכן, חשוב לכלול סלטים ופירות ים במזון היומיומי.

הנה כמה טיפים להכנת סלטים ופירות ים בריאים: 1. השתמשו בסלטים עונתיים וקיימים. 2. השתמשו במוצרי חלבונים בריאים, כגון חזה עוף, דגים וטופו. 3. השתמשו במוצרי שמן בריאים, כגון שמן זית ופשתן. 4. השתמשו במוצרי פחיתים בריאים, כגון פירות ים קפואים. 5. השתמשו במוצרי חלבונים בריאים, כגון חזה עוף, דגים וטופו. 6. השתמשו במוצרי שמן בריאים, כגון שמן זית ופשתן. 7. השתמשו במוצרי פחיתים בריאים, כגון פירות ים קפואים. 'ה סלטים ופירות ים הם תוספת חשובה למזון בריא. הם עוזרים לשמור על בריאות מערכת העיכול ולקיים את איזון המיקרוביוטה. לכן, חשוב לכלול סלטים ופירות ים במזון היומיומי.'

□ □□□ □□□□, □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □ □□ □□□ □ □□ □□ □□□.



