

Zupy gotowe

Nawet do gotowej zupy możemy dodać warzywa (mrożone świetnie się do tego nadają) żeby wzbogacić ją w błonnik i dodatkowe substancje odżywcze.

Zupy liofilizowane

Ich opakowania mieszczą się w szufladzie biurka, czy w bagażu. Wystarczy dolać wody, pomieszać – i w ciągu niespełna siedmiu minut posiłek jest gotowy. Niektóre zawierają bardzo dużo sodu, a zatem należy sprawdzić informacje na etykiecie.

Zupy gotowe do jedzenia

Szukajmy przede wszystkim zup jarzynowych i fasolowych oraz zup bez zawartości śmietany. Na główny posiłek poszukajmy bardziej pożywnej zupy bez dużego dodatku soli.

Zupa z puszki

Jeśli to tylko możliwe, szukajmy zup o niższej zawartości sodu i niskotłuszczowych.

Gotowe wywary

Świeży wywar zawiera więcej substancji odżywczych niż wywar z kostki. Bądźmy świadomi, jak wysoka jest w nich (zwłaszcza w kostkach), zawartość soli. Jeżeli jednak ich użyjemy, nie sólmy potrawy.