

덜 짜게



- 국물은 적게
- 소스는 따로 먹기
- 후추, 레몬, 고춧가루 등 향신료 사용하기

덜 달게



- 설탕 대신 양파, 파로 자연적인 단맛 내기
- 가공식품보다 채소 및 과일 등의 자연식품 선택하기

덜 기름지게



- 튀기기 보다 삶고, 찌고, 굽는 요리법을 활용하기
- 통조림은 기름을 완전히 제거하고 섭취하기