

Ota mallia!

Malliannos

Tämä annos on koottu ravitsemussuositusten mukaisesti

1 viipale leipää
1 tl margariinia/leipä

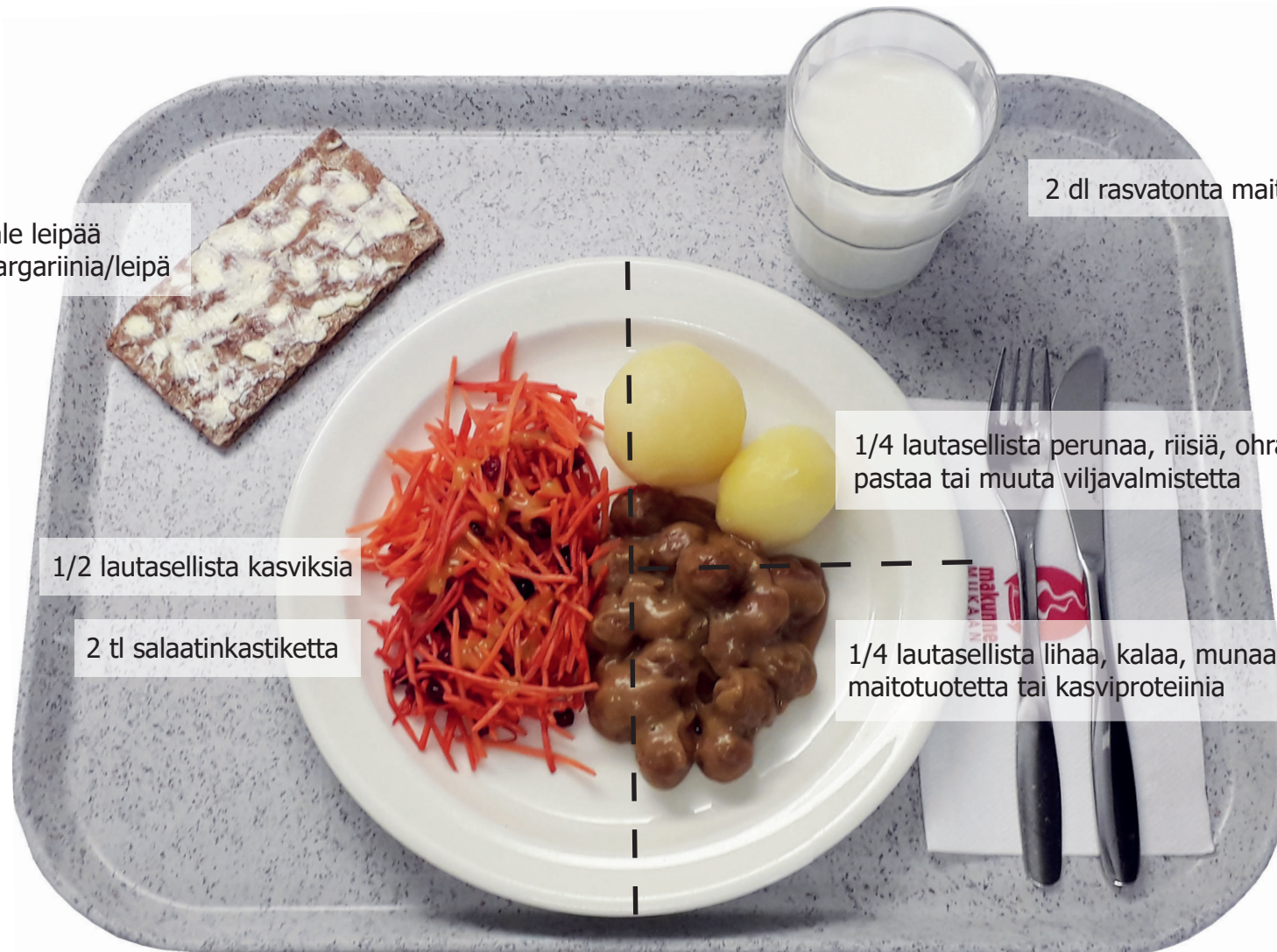
2 dl rasvatonta maitoa

1/2 lautasellista kasviksia

2 tl salaattinkastiketta

1/4 lautasellista perunaa, riisiä, ohraa,
pastaa tai muuta viljavalmistetta

1/4 lautasellista lihaa, kalaa, munaä,
maitotuotetta tai kasviproteiinia



Ota mallia!

Malliannos

Tämä annos on koottu ravitsemussuosittelusten mukaisesti

1 viipale leipää
1 tl margariinia/leipä
runsaasti kasviksia

2 dl rasvatonta maitoa

1 lautanen lämmintä ruokaa,
sisältäen lihaa, kalaa, muna, maitotuotetta
tai kasviproteiinia sekä perunaa, riisiä, ohraa,
pastaa tai muuta viljavalmistetta



Ota mallia!

Malliannos

Tämä annos on koottu ravitsemussuositusten mukaisesti

1 viipale leipää
1 tl margariinia/leipä
runsaasti kasviksia



2 dl rasvatonta maitoa



1 lautanen lämmintä ruokaa,
sisältäen lihaa, kalaa, muna, maitotuotetta
tai kasviproteiinia sekä perunaa, riisiä, ohraa,
pastaa tai muuta viljavalmistetta



Ota mallia!

Malliannos

Tämä annos on koottu ravitsemussuositusten mukaisesti

1 viipale leipää
1 tl margariinia/leipä

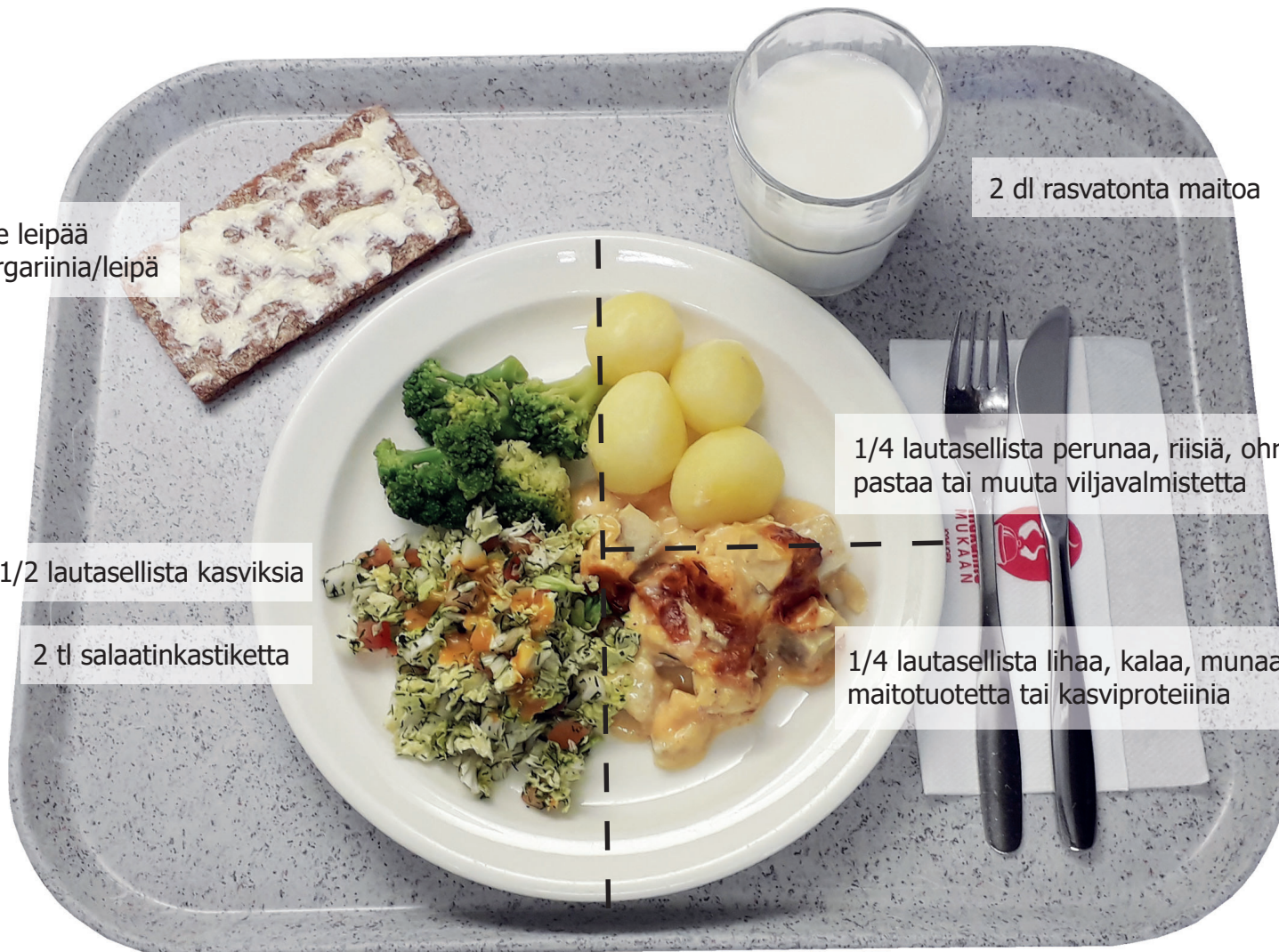
2 dl rasvatonta maitoa

1/2 lautasellista kasviksia

2 tl salaattinkastiketta

1/4 lautasellista perunaa, riisiä, ohraa,
pastaa tai muuta viljavalmistetta

1/4 lautasellista lihaa, kalaa, munaä,
maitotuotetta tai kasviproteiinia



Ota mallia!

Malliannos

Tämä annos on koottu ravitsemussuosittelujen mukaisesti

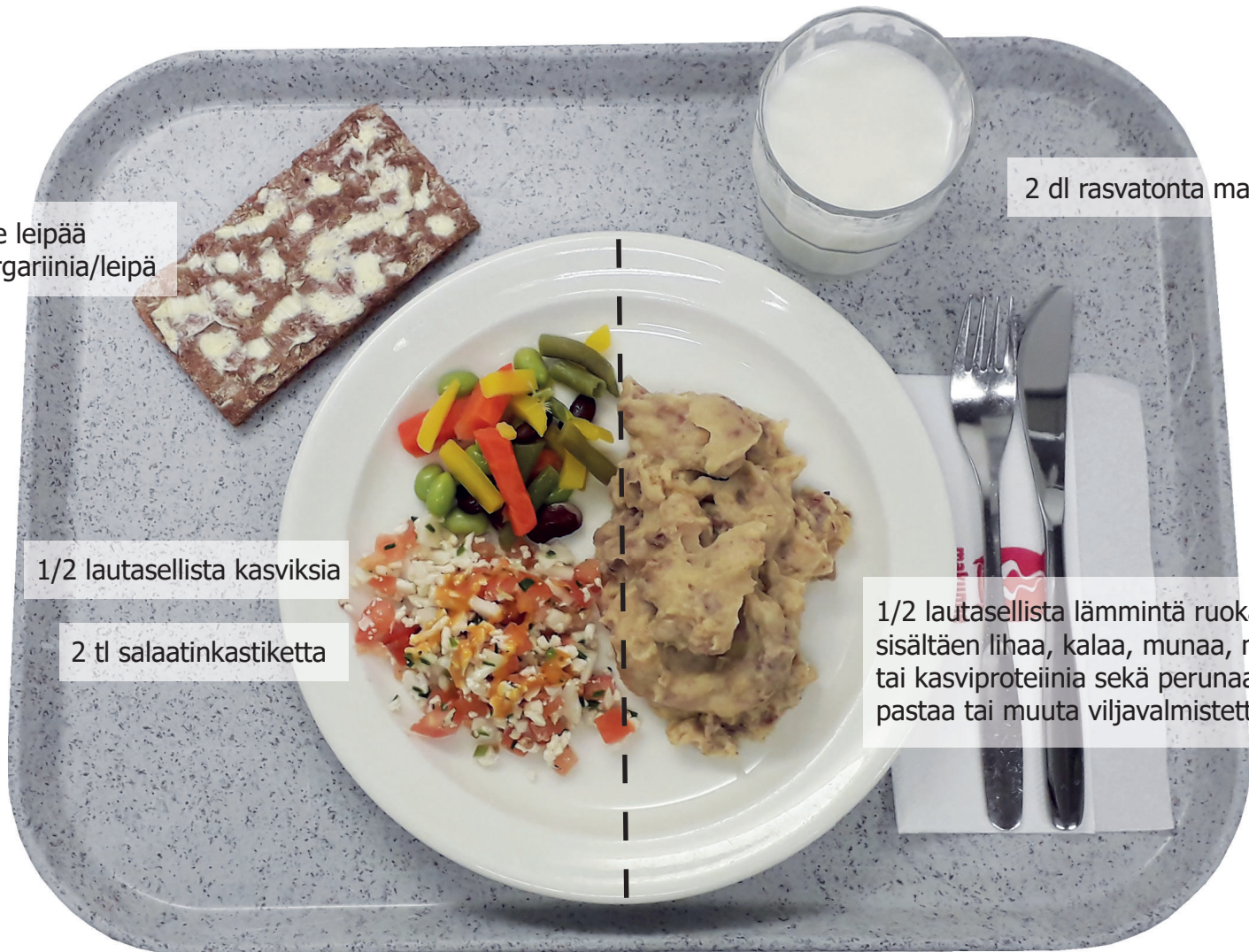
1 viipale leipää
1 tl margariinia/leipä

1/2 lautasellista kasviksia

2 tl salaattinkastiketta

2 dl rasvatonta maitoa

1/2 lautasellista lämmintä ruokaa,
sisältäen lihaa, kalaa, muna, maitotuotetta
tai kasviproteiinia sekä perunaa, riisiä, ohraa,
pastaa tai muuta viljavalmistetta



Ota mallia!

Malliannos

Tämä annos on koottu ravitsemussuositusten mukaisesti

1 viipale leipää
1 tl margariinia/leipä
runsaasti kasviksia

1 lautanen lämmintä ruokaa,
sisältäen lihaa, kalaa, munaa, maitotuotetta
tai kasviproteiinia sekä perunaa, riisiä, ohraa,
pastaa tai muuta viljavalmistetta

2 dl rasvatonta maitoa



Ota mallia!

Malliannos

Tämä annos on koottu ravitsemussuositusten mukaisesti

1 viipale leipää
1 tl margariinia/leipä

2 dl rasvatonta maitoa

1/2 lautasellista kasviksia

2 tl salaattinkastiketta

1/4 lautasellista perunaa, riisiä, ohraa,
pastaa tai muuta viljavalmistetta

1/4 lautasellista lihaa, kalaa, munaä,
maitotuotetta tai kasviproteiinia

