



Aamupala

- 1-1,5 dl puuroa maitoon keitettynä (esim. ruis, neljän viljan)
- 1 tl kasvimargariinia
- ½ dl marjoja tai sokeroimatonta marjakeittoa
- 2 rkl raejuustoa

Lounas

- noin 1 dl lihaa/kalaa/kanaa tai näitä sis. kastiketta
- vajaa 1 dl vihanneksia
- 1 pieni keitetty peruna tai 0,5 dl riisiä/pastaa

Välipala

- 1 viipale näkkileipää
- 1 tl kasvimargariinia
- 1 keitetty kananmuna tai 2-3 viipalletta täyslihalleikettää/vähärasvaista juustoa
- vihanneksia
- tilkka maitoa/piimää tarvittaessa

Päivällinen

- 1,5 dl liha-, kana- tai kalakeittoa
- 1 näkkileipä + 1 tl kasvimargariinia

Välipala

- 1 dl maustamatonta jogurttirahkaa tai rahkajuomaa
- 1 dl marjoja/ hedelmäsalaattia tai 1 pieni hedelmä

Iltapala

- 1 dl maitorahkaa/raejuustoa
- ½ banaani