

# 3

**Nauti  
annosta  
maitovalmisteita**

**+ pari viipaletta  
juustoa päivässä!**



**Pysytään lujina – naiset!**

**maito.**

**Ruokakolmio ohjaa hyvään syömiseen**

# HYVÄN aterian malli

## Koosta se näin

- ½ lautasellista kasviksia kasviöljykastikkeella
- ¼ lautasellista perunaa, täysjyväpastaa tai muuta täysjyväviljaa
- ¼ lautasellista kala-, liha-, muna- tai proteiinipitoista kasvisruokaa
- lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää
- täysjyväleipää

*Tätä ohjetta voi soveltaa myös keittoaterialla. Runsaasti värikkäitä kasviksia sisältävä keitto on jo sellaisenaan mallin lautasosuuden mukainen. Keittoa voi myös täydentää salaattilautasella.*

