

Pidetään naiset lujina!

maito.



AAMUPALA

PALAT

rytmittävät päivää

Muista kasvikset, vilja- ja maitovalmisteet aamu-, väli- ja iltapaloilla. Pala voi olla pieni tai iso, oman tarpeesi mukaan.



VÄLIPALA

ILTAPALA



Låt oss hålla kvinnorna starka!

mjölk.



MORGONMÅL

MÅLEN

ger dagen rytm

Kom ihåg grönsaker, spannmåls- och mjölkprodukter när du äter morgonmål, mellanmål och kvällsmål. Målet kan vara litet eller stort, alltefter ditt eget behov.



MELLANMÅL

KVÄLLSMÅL

