

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



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

