

TÄYSJYVÄLEIVÄSTÄ

HELPOSTI KUITUA

PÄIVITTÄINEN KUITUTAVOITE 25-35G



5 PORKKANAA



1-2 LEIPÄÄ



5 RUUKKUSALAATTIA



2,5 dl MARJOJA

JOKAISESSA
ON KUITUA

5 g



2,5 dl PÄHKINÖITÄ



2 OMENAA

