

KUITUYMPYRÄ

PUURO, PASTA
RIISI, PÄHKINÄT
JA SIEMENET

LEIVÄT JA
LEIPOMO-
TUOTTEET



HEDELMÄT
KASVIKSET
JA MARJAT

SYÖ PALJON HYVIÄ KUITUJA,
JOKAISESTA LOHKOSTA JOTAIN JOKA PÄIVÄ!