

SYÖ HYVÄÄ

JOKAISELLE LÖYTYY TAPA SYÖDÄ HYVIN

LISÄÄ



VAIHDA



VÄHENNÄ



Juureksia &
vihanneksia
eri värisinä

Valkoinen leipä,
riisi & pasta
täysjyväisiin tuotteisiin

Suolan lisäämistä ruokaan,
suolaisia leipiä, leikkeleitä
ja juustoa

Herneitä, papuja
ja linssejä

Voi ja voita sisältävät
levitteet margariineihin
ja kasviöljyihin

Limuja, energiajuomia, mehuja
Makeisia, makeita leivonnaisia
Sokerisia jogurtteja ja viilejä

Marjoja ja hedelmiä
eri värisinä

Rasvainen maito, piimä,
jogurtti ja juustot
vähärasvaisempiin

Makkaroita ja leikkeleitä
Naudan-, sian- ja
lampaan lihaa

Kalaa ja muita
mereneläviä

Ruuan paistaminen
uunissa hauduttamiseen
ja keittämiseen

Napostelua
aterioiden välillä

Pähkinöitä
ja siemeniä

Pikaruoka kotiruokaan

Alkoholia sisältäviä juomia



Katso lisätietoja: www.syohyvaa.fi

