

HELPOMPI TAPA... TERVEELLISEEN SYÖMISEEN



Esimerkki käyttämisestä

Terveellinen ruokapäiväni

Klo:	Ateriat:	Mitä söin?
7.00 – 7.30	Aamiainen	puuroa, kahvia ja leivän, jossa levitettä ja juustoa, tomaattia ja kurkkua
9.30 – 10.00	Kahvitauko	teetä, myslä ja maitoa
12.00 - 13.00	Lounas	Kasviswokki, vesi ja leipä
14.15-14.30	Kahvitauko	Kahvia maidolla ja omena
18.00-18.30	Päivällinen	Kanakastike ja riisi, vihersalaatti ja vesi
19.30 – 20.00	Iltapala	juustovoileipä, jogurtti ja tee

ILONAIHEITA:

En napostellut illalla vaan söin leivän, jogurtin ja teen. Yöllä ei ollut nälkä

TERVEELLINEN RUOKA, JONKA OSAAN KOKATA:

Lohikeitto kirkkaaseen liemeen

TERVEELLISIÄ PÄIVIÄ ON VIIKOSSANI:

1

NÄITÄKIN VOISIN KOKEILLA:

Opetella uusia kevyempiä ruokaohjeita

NÄITÄ HALUAISIN LISÄTÄ TYYPILLISEEN PÄIVÄÄNI:

Säännöllinen iltapala ja enemmän kasviksia

HELPOMPI TAPA... TERVEELLISEEN SYÖMISEEN



Terveellinen ruokapäiväni

Klo:	Ateriat:	Mitä söin?

ILONAIHEITA

TERVEELLINEN RUOKA,

JONKA OSAAN KOKATA:

TERVEELLISIÄ PÄIVIÄ

ON VIIKOSSANI:

NÄITÄKIN VOISIN

KOKEILLA:

NÄITÄ HALUAISIN LISÄTÄ

TYYPILLISEEN PÄIVÄÄNI: