

HELPOMPI TAPA... TERVEELLISEEN SYÖMISEEN



Esimerkki käyttämisestä

Epäterveellinen ruokapäiväni

Klo:	Ateriat:	Mitä söin?
9.00 – 9.30	Aamiainen	Kahvia, leipää ja juustoa, muroja ja maitoa
12.00 - 13.00	Lounas	Ulkona syömässä; pippuripihvi ja kermaperunat, lasi punaviiniä
15.00 - 15.30	Kahvi	Kahvia maidolla ja juustokakkua
18.00-18.30	Päivällinen	Paistettua lohta ja keitetyjä perunoita, vihersalaattia ja juomaksi vettä
20.00 – 21.00	Iltapala	Hampurilaisateria

ILONAIHEITA:

Päivällisellä söin terveellisesti

NÄISTÄ EN

LUOVU:

Ulkona syöminen 2 krt kuukaudessa, välillä pitää hemmotella itseään viikonloppuina

EPÄTERVEELLISIÄ

PÄIVIÄ ON VIKOSSANI:

1 - 2

TÄTÄ RESEPTIÄ VOISIN

HELPOSTI MUUTTA

TERVEELLISEMMÄKSI:

Voisin tehdä itse hampurilaiset ja tehdä niistä vähemmän rasvaisia

NÄITÄ RUOKIA HALUAISIN

VÄHENTÄÄ TAI VAIHTAA

TOISIIN:

Kakkujen ja makean syömistä

HELPOMPI TAPA... TERVEELLISEEN SYÖMISEEN



Epäterveellinen ruokapäiväni

Klo:	Ateriat:	Mitä söin?

ILONAIHEITA:

NÄISTÄ EN

LUOVU:

EPÄTERVEELLISIÄ

PÄIVIÄ ON VIIKOSSANI:

TÄTÄ RESEPTIÄ VOISIN
TERVEELLISEMÄKSI:

HELPOSTI MUUTTAA

NÄITÄ RUOKIA HALUAISIN

VÄHENTÄÄ TAI VAIHTAA
TOISIIN: