

HELPOMPI TAPA... TERVEELLISEEN SYÖMISEEN



Esimerkki käyttämisestä

Tyypillinen 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	Kahvia ja sämpylä jossa juustoa ja leikkelettä
12.00 - 13.00	Lounas	Broileripasta, vesi, vihersalaatti
14.15-14.30	Kahvitauko	Kahvia maidolla
18.00-18.30	Päivällinen	Kevyt lohisalaatti
19.00 – 20.00	Pientä napostelua	Sipsiä, karkkia, pähkinöitä

ILONAIHEITA:

Viikolla aamiaisen syöminen säännöllisesti

NÄITÄ ARKIRUOKIA

Erlaiset salaatit
jauhelihakastike
kasvisgratiinit

TYKKÄÄN LAITTA:

TYYPILLISIÄ RUOKA-

PÄIVIÄ ON VIKOSSANI:

5

TÄSTÄ HALUAN

PITÄÄ KIINNI:

Aamiaisen syönti myös viikonloppuisin

TÄTÄ HALUAISIN

MUUTTAA:

Säännöllinen iltapala, teetä, jotain leipää tai muuta ettei tule naposteltua kaikkea pientä illalla

HELPOMPI TAPA... TERVEELLISEEN SYÖMISEEN



Tyypillinen ruokapäiväni

Klo:	Ateriat:	Mitä söin?

ILONAIHEITA:

NÄITÄ ARKIRUOKIA

TYKKÄÄN LAITTA:

TYYPILLISIÄ RUOKA-

PÄIVIÄ ON VIIKOSSANI:

TÄSTÄ HALUAN

PITÄÄ KIINNI:

TÄTÄ HALUAISIN

MUUTTAA: