



2 dl maustamatonta viiliä



1 dl jäätelöä



Lasillinen maitoa (2 dl)



Jogurtti
- sokerillinen 1 dl
- maustamaton 2 dl

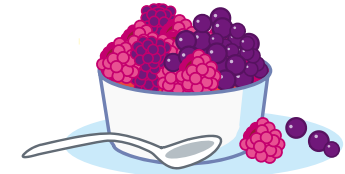


1 hedelmä (100-130 g)
1/2 banaani (50-60 g)

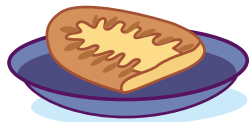
Noin 10 g
hiilihydraattia



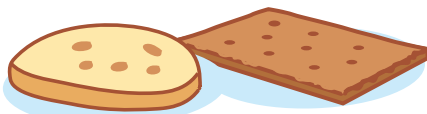
Yksi peruna
(kananmunan kokoinen)



2-3 dl marjoja



1/2 karjalanpiirakkaa



1 viipale leipää (n. 20-30 g)
1 näkkileipä
- noin puolet leivän painosta
on hiilihydraattia



1 dl muroja
1 dl puuroa (veteen keitetty)



3/4 dl riisiä, makaronia
tai perunamuusia

