



2 дл финской простокваши
«ВИИЛИ»



1 дл мороженого



1 стакан молока (2 дл)



ок. 1 дл йогурта (с сахаром)
ок. 2 дл йогурта (с заменителем сахара)



1 фрукт (ок. 100-130 г)
половина банана (ок. 50-60 г)

**Около 10 г
углеводов
(1 дл = 0,1 л)**



1 картофелина
(размером с куриное яйцо)



2-3 дл ягод



Половина калитки
(карельского ржаного пирожка)



1 кусок хлеба (20-30 г)
1 ржаной сухарь



1 дл каши (на воде)
1 дл хлопьев



Менее 1 дл риса, макарон
или картофельного пюре