

**Keskmiselt
10 g süsivesikuid**



1 dl jäätist



Soome päritolu
hapupiimatoode
"Viili"



1 klaas piima(2dl)



u 1 dl jogurtit



1 keskmine puuvili (u 100 g)
või ½ banaani



2-3 dl marju



1 dl maisihelbeid,
1 spl müsliit
(ilma rosinateta)

1 dl putru
(keedetud veega,
ilma suhkruta)



1/2 viilu leiba või
1 viil sepikut



1/2 soolast pirukat või
1/2 väikesest koogist-saiakesest



1 kartul
(kanamuna suurune)



2 viilu näkileiba



2 kuhjaga spl keedetud
riisi, tatart, nuudleid või
4 spl pastat