



**1 keskikokoinen
banaani**



1 ruisleipäviipale



**1 annos
täysjyväpastaa**



**1 dl tuoreita
herneitä**



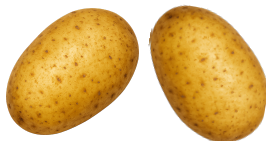
**1 dl keitettyjä
kidneypapuja**



1 dl mustikoita



**1 dl kaura-
hiutaleita**



2 perunaa



2 rkl manteleita



2

6 g

Pasta

4

3 g

Ruisleipä

6

2,2 g

Banaani

7

2 g

Mustikka

1

6,3 g

Kidneypapu

8

1,8 g

Herne

5

2,5 g

Mantelit

9

1,2 g

Peruna

3

4 g

Puuro