



*1 keskikokoinen
banaani*



1 ruisleipäpala



*1 annos
täysjyväpastaa*



*1 dl tuoreita
herneitä*



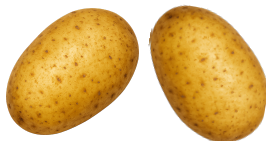
*1 dl keitettyjä
kidneypapuja*



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