



Aamu-, ilta-, ja välipalavaihtoehtoja

Valitse saman päivän aamu- ja iltapala erilaiseksi

- Hiutalepuuro marjoilla tai hedelmäpalojen kera. Maitoa puuron sekaan tai lasi maitoa.
- Tuorepuuro
- Maustamatonta jogurttia tai maitoa ja mysliä. Lasi täysmehua.
- Juusto- tai kinkkuvoileipä salaatilla. Lisäksi hedelmiä tai marjoja. Kahvi, tee
- Kananmuna keitettynä, paistettuna tai kokkelina, täysjyväpaahtoleipä ja lasi täysmehua.
- Hedelmä- tai marjasmoothie tai marjarahka.
- Pannukakku
- Munakasrulla
- Tortillawrapit, rieskarullat
- Lämpöiset leivät
- Vähärasvainen myslipatukka, marjat, rahka
- Pilkotut / höyrytetyt vihannekset, kvinoa, öljy
- Pieni annos ”oikeaa” ruokaa
- Smoothiet, valmispuurot pursotinpakkauksissa