

# Välipala



Hedelmät



Kasvikset



Hedelmäsose



Pähkinävoi



Kuivatut hedelmät



Kiisseli



Jogurtti ja myslä



Rahka



Maito ja piimä



Smoothie



Välipalakeksi



Kana, kala, liha



Riisipiirakka



Leipä



Puuro



Hummus



Murot



Linssit, pavut



Kananmuna



Munakas



Pähkinät

Karkkeja ja sipsejä silloin tällöin

