

Mistä saat kuitua?

Suositus vähintään: leikki-ikäiset (4–6 v) **4–6 annosta**, koululaiset (7–10 v) **5–8 annosta**, naiset **8 annosta**, miehet **11 annosta**

JOKAINEN
ANNOS SISÄLTÄÄ

3 g

KUITUA



RUISLEIPÄVIIPALE



2,7 VEHNÄLEIPÄSIIVUA



2 dl 4 VILJAN PUUROA



3,75 rkl MYSLIÄ



115 g KEITETTYÄ
TÄYSJYVÄMAKARONIA



1,5 dl KEITETTYÄ
TÄYSJYVÄRIISIÄ



4,3 kpl / 375 g PERUNAA



40 g KEITETTYÄ PAPUJA



80 g NYHTÖKAURAA



0,5 dl / 3 rkl / 30 g
PÄHKINÄSEKOITUSTA



NOIN 3/4 dl / 50 g
SIEMENSEKOITUSTA



1,5 dl MARJOJA



1/2 LAUTASELLISTA
SALAATTIA



OMENA