

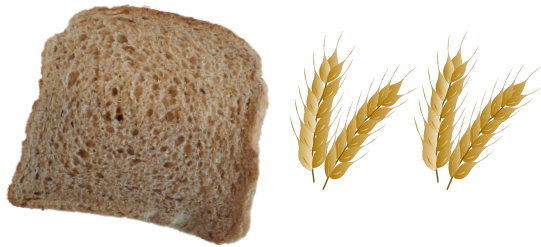


Suosi täysjyvätuotteita

Täysjyväpasta 100 grammaa
sisältää 8,7 grammaa kuitua



Täysjyväleipä 100 grammaa
sisältää 8,4 grammaa kuitua

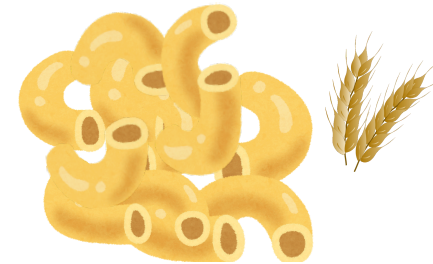


Täysjyväriisi 100 grammaa
sisältää 8,7 grammaa kuitua

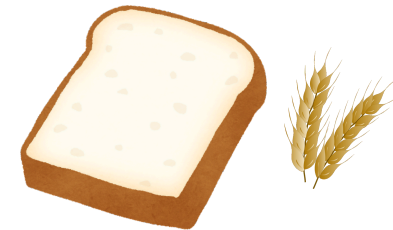


Vältä vaaleita viljoja

Pasta 100 grammaa
sisältää 3,4 grammaa kuitua



Vaalea leipä 100 grammaa
sisältää 3,4 grammaa kuitua



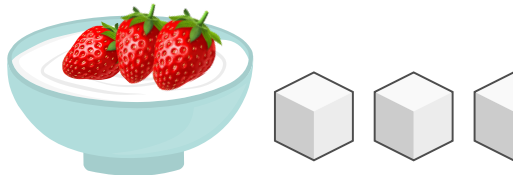
Valkoinen riisi 100 grammaa
sisältää 0 grammaa kuitua





Suosi näitä välipaloja

**Maustamaton jogurtti 100 grammaa ja
pakastettuja mansikoita 15 grammaa**
sisältää 2,5 palaa sokeria



**Täysjyvä paahtoleipä 42 grammaa ja
kevyt margariini 10 grammaa**
sisältää 0 palaa sokeria
0,7 lusikallista rasvaa
3,7 grammaa kuitua

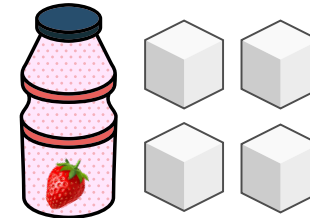


Täysjyvä kauramuro 100 grammaa
sisältää 0 palaa sokeria
2 lusikallista rasvaa
10 grammaa kuitua

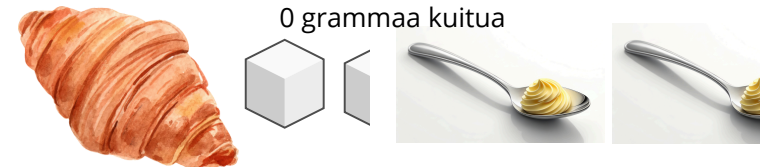


Vältä näitä välipaloja

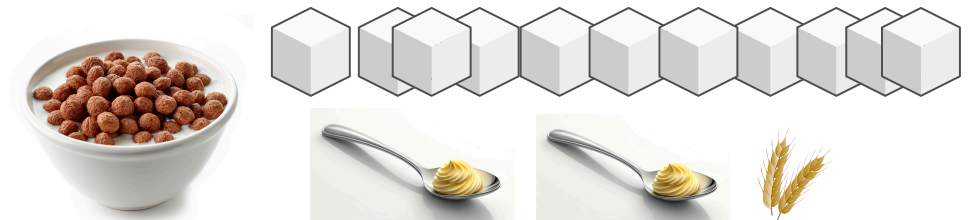
Juotava mansikkajogurtti 100 grammaa
sisältää 4 palaa sokeria



Kroisantti 45 grammaa
sisältää 1,5 palaa sokeria
1,5 ruokalusikallista rasvaa
0 grammaa kuitua



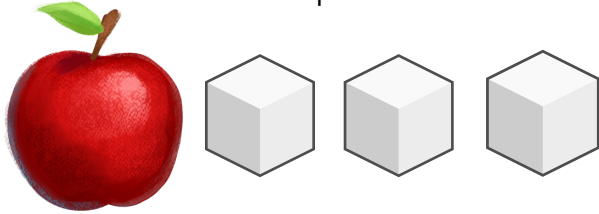
Suklaamurot 100 grammaa
sisältää 11 palaa sokeria
2 lusikallista rasvaa
5 grammaa kuitua



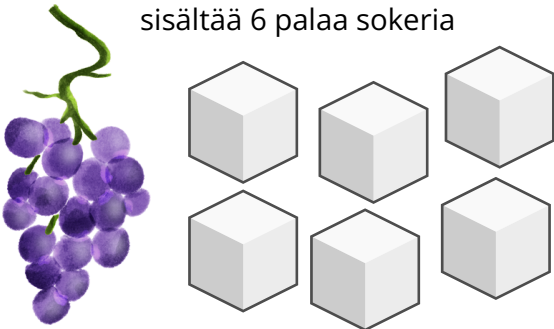


Suosi tuoreita hedelmiä

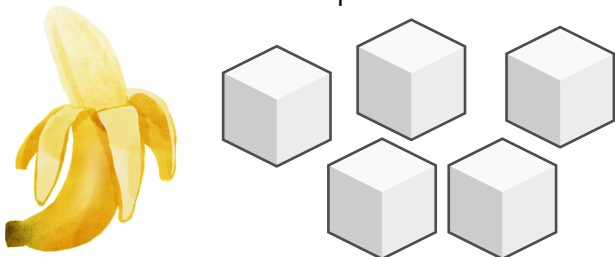
Omena 100 grammaa
sisältää 3 palaa sokeria



Viinirypäle 100 grammaa
sisältää 6 palaa sokeria

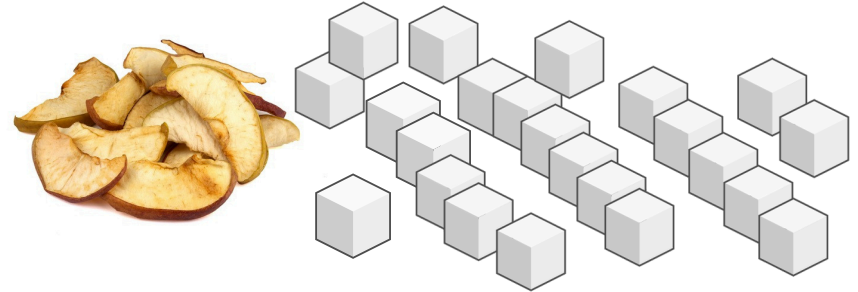


Banaani 100 grammaa
sisältää 5 palaa sokeria



Vältä kuivattuja hedelmiä

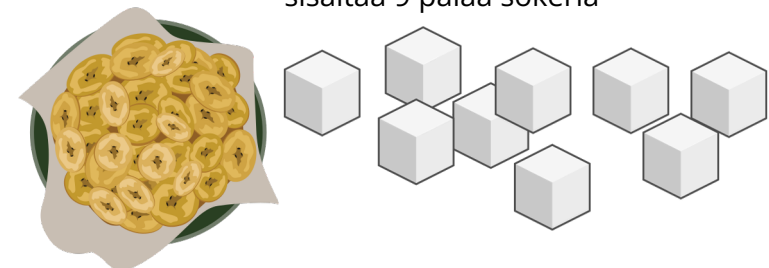
Kuivattu omena 100 grammaa
sisältää 23 palaa sokeria



Rusina 100 grammaa
sisältää 23 palaa sokeria



Kuivattu banaani 100 grammaa
sisältää 9 palaa sokeria

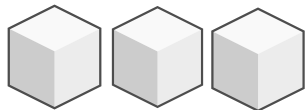




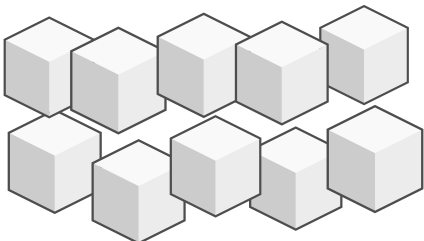
Herkuttele näillä vain harvoin



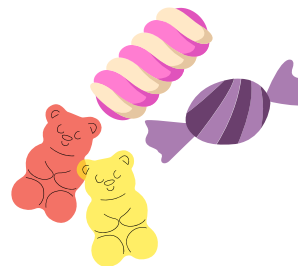
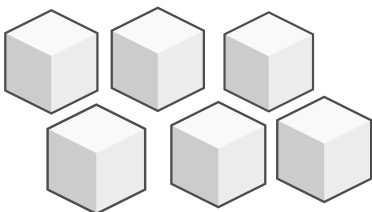
Tikkari 10 grammaa
sisältää 3 palaa sokeria



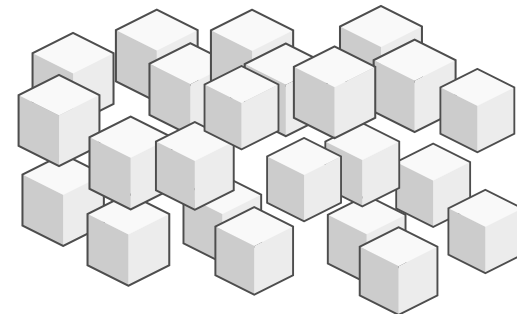
Suklaapatukka 50 grammaa
sisältää 10 palaa sokeria



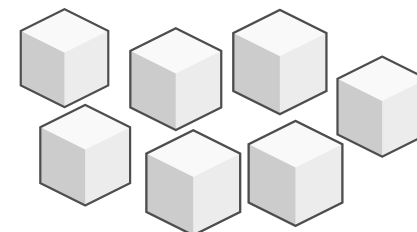
Sokeroitu pillimehu 2 dl
sisältää 6 palaa sokeria



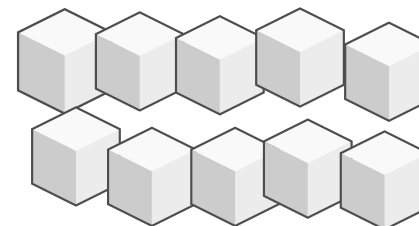
Hedelmäkarkit 100 grammaa
sisältää 23 palaa sokeria



Suklaavanukas 125 grammaa
sisältää 7 palaa sokeria



Donitsi 100 grammaa
sisältää 10 palaa sokeria





Suosi näitä juomia

Vesi janojuomana

Ei sokeria

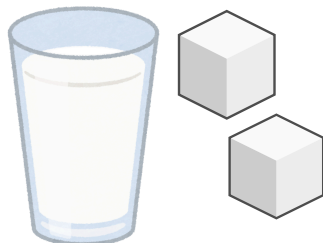


Maustamaton kivennäisvesi janojuomana

Ei sokeria



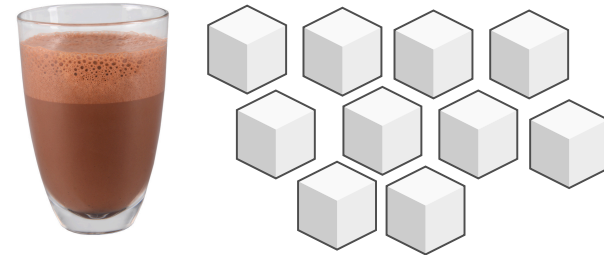
Maito ruokajuomana 1 dl
Sisältää 2 palaa maitosokeria



Vältä näitä sokerisia juomia

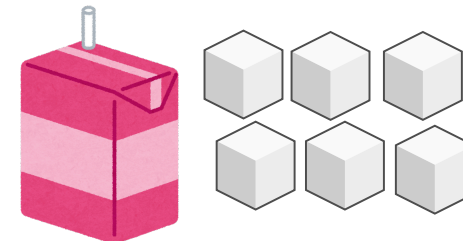
Kaakao 3 dl

Sisältää 10 palaa sokeria



Mehu 2 dl

Sisältää 6 palaa sokeria



Limsa 3 dl

Sisältää 13 palaa sokeria

