

HYVÄN RUOKAVALION AINEKSIA

Sattumat

Lihavalmisteet, punainen liha, kananmuna

Kala, siipikarja

Kasviöljyt ja margariinit, pähkinät, siemenet

Vähärasvaiset maitovalmisteet

Täsyjyväviljalisäkkeet ja peruna

Leipä, puuro, mysli

Kasvikset

Marjat ja hedelmät

