

Aamupala-viestijuoksun ”salaisuudet”

Monipuoliseen aamiaiseen sisältyy...

1. Ensimmäinen osa koostuu viljatuotteista kuten myslistä tai puurosta. Leiväksi valitaan täysjyväleipä tai karjalanpiirakka. Leivälle levitetään margariinia.

2. Toinen osa koostuu maitovalmisteista. Juo rasvatonta maitoa ja syö esimerkiksi jogurttia tai rahkaa. Leivänpäälle voi laittaa juustoa, kananmunaa tai leikkelettä.

3. Kolmas osa koostuu kasviksista, hedelmistä ja marjoista. Voit syödä esimerkiksi mandariinin tai omenan. Leivänpäälle voi laittaa tomaattia ja puuroon marjoja.