

4



Edullista, helppoa ja näppärää
- vie ruokakolmio jo
ostoskoriin!

Kummasta korista on helpompi koostaa
suositusten mukainen ateria?

Mitkä tuotteet nostavat erityisesti
kokonaishintaa?

Mitä tuotteita siirtäisit korista toiseen?

Kumpi kori sisältää enemmän ruokaa (pohdi
määriä ja riittoisuutta)?

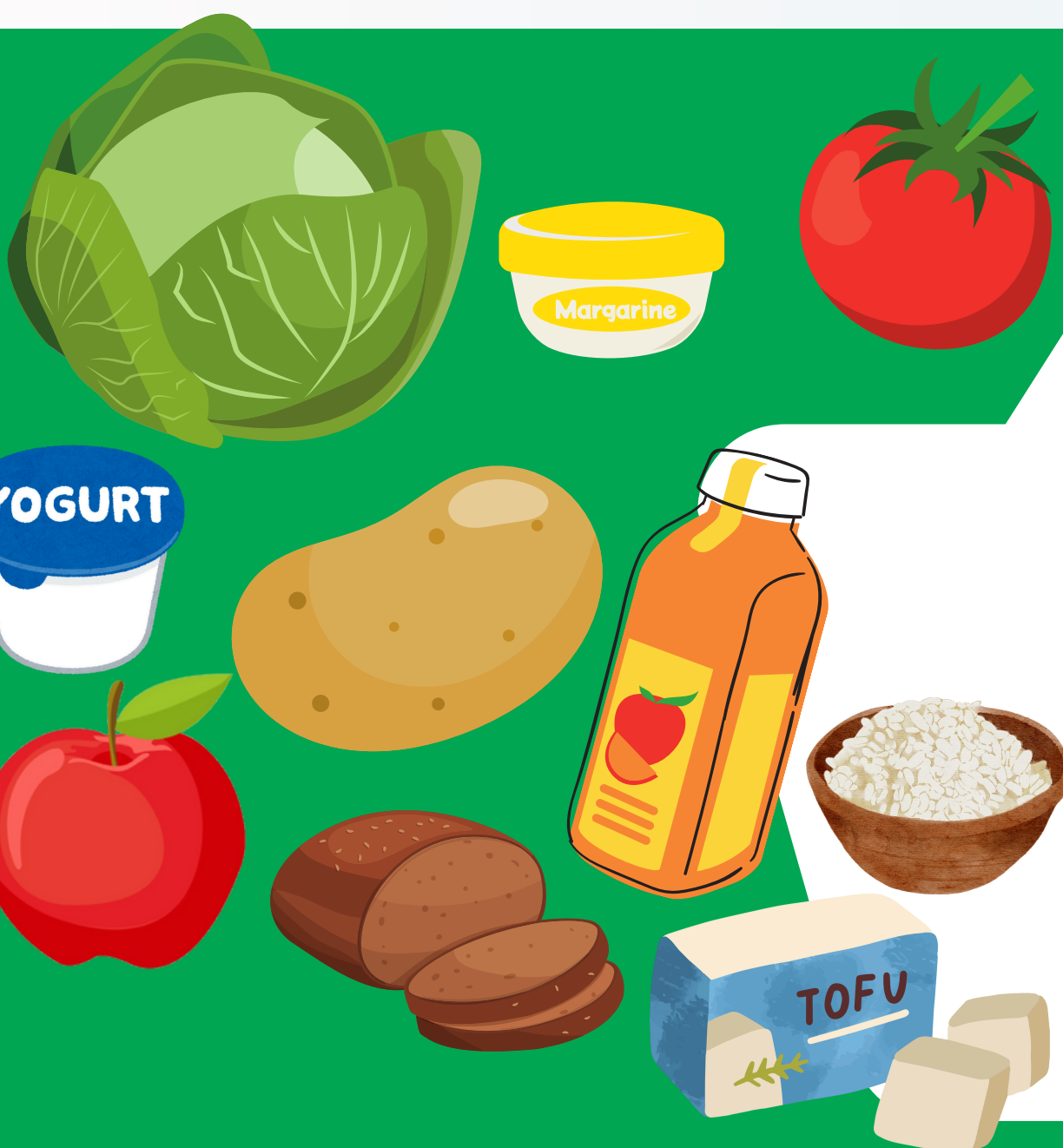
Kehu koreja!



Valmis salaattisekoitus
400 g naudanjauhelihaa
750 g Mummon poimutettuja ranskanperunoita
1 paketti Penne-pastaa
1 pakettia kinkkuleikkelettä
1 paketti suklaahippukeksejä
1 paketti Oivariinia
350 g broilerin fileeleikettä
1 l limua
1 l maustettua jogurttia
1 paketti vaaleaa leipää
2 energijuomaa
2 välipalapatukkaa



33,20€



1 jääsalaattipussi
1 kg porkkanaa
1 kg perunaa
1 paketti täysjyväriisiä
1 pussi pakastepinaattia
2 omenaa
2 tomaattia
2 sipulia
1 purkki kikherneitä
1 pussi kotimaisia mustikoita pakasteena
1 paketti margariinia
250 g tofua
1 l omenatäysmehua
1 l maustamatonta jogurttia
1 l kauramaitoa
1 pakettia teetä
1 ruisleipäpussi
1 kg kermajuustoa



24,40€