

ATERIA	VALITSE RUOKA		
	VAIHTOEHTO 1	VAIHTOEHTO 2	VAIHTOEHTO 3
HIILIHYDRAATIT			
PROTEIINIT			
RASVAT			
LISÄKSI			
	VAIHTOEHTO 1	VAIHTOEHTO 2	VAIHTOEHTO 3
HIILIHYDRAATIT			
PROTEIINIT			
RASVAT			
LISÄKSI			
	VAIHTOEHTO 1	VAIHTOEHTO 2	VAIHTOEHTO 3
HIILIHYDRAATIT			
PROTEIINIT			
RASVAT			
LISÄKSI			

	VAIHTOEHTO 1	VAIHTOEHTO 2	VAIHTOEHTO 3
HIILIHYDRAATIT			
PROTEIINIT			
RASVAT			
LISÄKSI			
	VAIHTOEHTO 1	VAIHTOEHTO 2	VAIHTOEHTO 3
HIILIHYDRAATIT			
PROTEIINIT			
RASVAT			
LISÄKSI			
	VAIHTOEHTO 1	VAIHTOEHTO 2	VAIHTOEHTO 3
HIILIHYDRAATIT			
PROTEIINIT			
RASVAT			
LISÄKSI			