



Soome päritolu
hapupiimatoode "Viili"



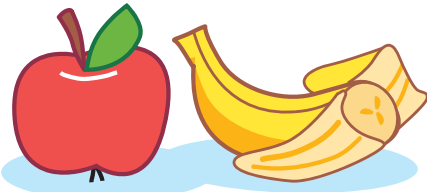
1 dl jäätist



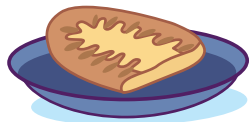
1 klaas piima (2dl)



u 1 dl jogurtit (sisaldab suhkrut)
u 2 dl jogurtit (ilma suhkruta)



1 keskmine puuvili (u 100-130 g)
või ½ banaani (u 50-60 g)



1/2 soolast pirukat või
½ -väikesest koogist-saiakesest



1 viil sepikut (u 20-30 g)
1 viilu näkileiba



1 dl putru (keedetud veega, ilma suhkruta)
1 dl maisihelbeid, 1 spl müsli (ilma rosinateta)



2 kuhjaga spl keedetud riisi, tatart,
nuudleid või 4 spl pastat



1 kartul (kanamuna suurune)



2-3 dl marju

**Keskimiselt
10 g süsivesikuid**