

# Lautasesta puolet kasviksia

LEIVÄLLE 1 tl  
MARGARIINIA

RASVATONTA  
JUOMAA

**1/4**  
PERUNAA,  
TÄYSJYVÄLISÄKETTÄ  
TAI -PASTAA

**1/2**  
KASVIKSIA

2-3 tl  
ÖLJYPOHJAISTA  
SALAATIN-  
KASTIKETTA

**1/4**  
KALAA, LIHAA  
TAI KASVI-  
PROTEIINIA