

Välipalalla pidät yllä vireyttä ja jaksamista

Koostat hyvän välipalan 1+1+1-muistisäännön avulla.

1 osa

vihanneksia, hedelmiä tai marjoja



+

1 osa

hitaat hiilihydraatit



+

1 osa

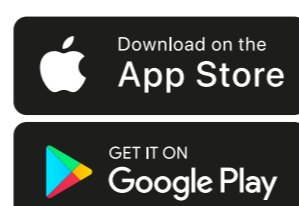
proteiinin lähde



Välipalavinkkejä



Eat@Work eatatwork.fi



samk 

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020

