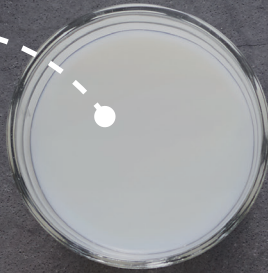


Maito  
tai piimä

$\frac{1}{4}$

Liha-, kala- tai  
kasvispääruoka



Leipä ja  
margariini



$\frac{1}{2}$   
Kasvikset ja  
salaatinkastike

$\frac{1}{4}$

Peruna,  
pasta, riisi tai  
muu lisäke



$\frac{1}{2}$  kasvikset ja salaatinkastike  
 $\frac{1}{4}$  liha-, kala- tai kasvispääruoka  
 $\frac{1}{4}$  peruna, pasta, riisi tai muu lisäke



## Täytä lautanen hyvällä

Valinnat voivat olla joskus vaikeita.  
Tai sitten tosi helppoja.

Sydäntä seuraamalla löydät tiesi hyvän  
ruoan luo. Sellaisen, joka sekä maistuu  
hyvältä että tekee hyvää.



Jotta hyvä olisi helppo valita.  
[sydänmerkki.fi](http://sydänmerkki.fi)