

Noin 10 grammaa hiilihydraattia / annos



– 1 dl

1 dl puuroa (veteen)



1 dl maissihuutaleita



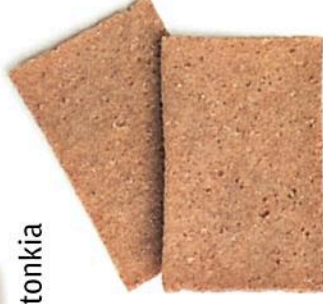
2 rkl myslää



ruisleipä



pala patonkia



2 hapankorppua



täytekeksi



näkkileipä



kananmunan kokoinen peruna
2/3 dl perunamuusia
2/3 dl riisiä keitettynä
2/3 dl pastaa keitettynä



2 dl maitoa



1,25 dl vähäsokeista jogurttia



2 dl maustamatonta viiliä



keskikokoinen omena



keskikokoinen appelsiini



noin 1 dl viinirypäleitä



noin 2 dl tuoreita marjoja



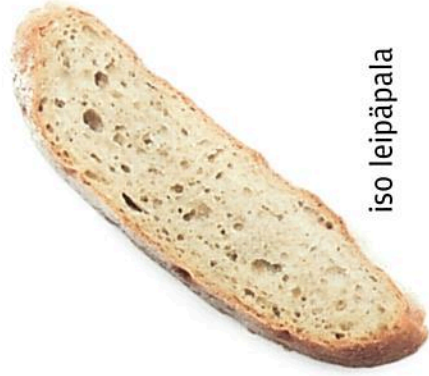
1 rivi suklaata

eskimopuikko



noin 1 dl viinirypäleitä

Noin 20 grammaa hiilihydraattia / annos



iso leipäpala



karjalanpiirakka



pieni sämpylä



pikkupulla



2 dl täysmehua



keskikokoinen banaani



1/12 uunipellillisestä pitsaa



1,5 dl sokeroitua jogurttia



2 siivua jäätelöä
(siivun paksuus 1 cm)



jäätelötuutti



1/12 uunipellillisestä pannukakkua



3 kaupan pientä valmistaattua ja
noin 1 tl hilloa



marjapiirakan pala



täytekakun pala