

Kuudesti päivässä, helpommin syötävää, noin 1800–1900 kcal

Aamupala	3 dl maitoon keitettyä puuroa (esim. ohrapuuro) 1 rkl rouhittuja pellavansiemeniä Lasi täysmehua
Kahvit	Siivu leipää 1 tl leipärasvaa Siivu leikkelettä tai juustoa, kurkkua 1 kuppi kahvia
Pääruoka	Lautasmallin mukaan, esim. noin 200 g laatikkoruokaa tai pataruokaa salaattia ja/tai kypsiä kasviksia, esim. rosollia öljypohjaista salaattikastiketta 1 rkl puolukkasurvosta, säilykepunajuurta tms. 1 dl raejuustoa
Kahvit	Karjalanpiirakka 1 kuppi kahvia tai teetä Hedelmä
Iltaapala	2 dl vispipuuroa tai muuta marjapuuroa Sämpylä tai 2 siivua ruisleipää tai karjalanpiirakka 2 tl leipärasvaa Särvintä esim. kananmuna tai 3 siivua juustoa tai leikkelettä tai kalaa 1 lasi maitoa
Myöhäisiltapala	Hedelmä tai marjoja ja 30 g pähkinöitä Lisäksi vettä

Suosi leivällä vähintään 60 % rasvaa sisältävää margariinia ja valitse vähintään 6 % kuitua sisältävää leipää. Tässä päivässä voit hyödyntää valmiselintarvikkeita.

