

# Syömisen Kolme Kovaa!

## 1. Proteiini

- ✓ Säännöllinen saanti
- ✓ Laadukkaat/monipuoliset lähteet

## 2. Pehmeät rasvat

- ✓ Välttämättömiä → riittävä saanti

## 3. Kasvikset

- ✓ Kuitu! Kuitu! Kuitu!
- ✓ Näitä paljon ja monipuolisesti



# Syömisen Kolme Kovaa!

**1. Proteiini**

- 
- 
- 
- 
- 
- 

**2. Pehmeä Rasva**

- 
- 
- 
- 
- 
- 

**3. Kasvikset**

- 
- 
- 
- 
- 
- 

