

APĒD 1...2...3...4...5 PORCIJAS DIENĀ!

CIK DAUDZ IR VIENA PORCIJA?



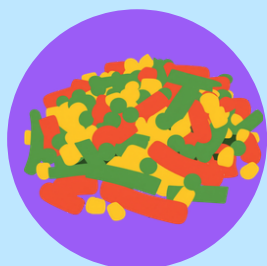
1 vidēja lieluma
dārzeņis



Puse
paprikas



Bļodiņa lapu
salātu



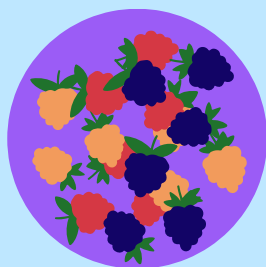
3 ēdamkarotes
dārzeņu



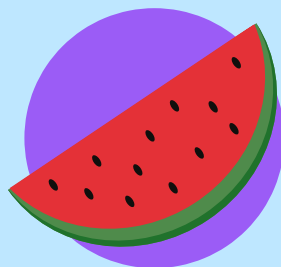
1 vidēja
lieluma auglis



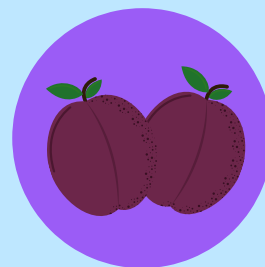
Puse
greipfrūta



Sauja ogu



Šķēle arbūza
vai melones



2 nelieli augļi