

# OSTOSLISTA – MONIPUOLISTA



Pohjois-Savon  
Muisti ry  
Muistiliitto

Elä unohta  
EVVÄITÄ  
psmuisti.fi



Kasvikset, marjat, hedelmät, C-vitamiinipitoiset täysmehut	
Kuitupitoiset leivät	
Hiutaleet, leseet, talkkunat, myslit, täysriisi ja -pasta	
Liha, kala, siipikarja, kananmuna ja niitä sisältävät valmisruuat	
Leipärasva, ruuanvalmistusrasva, salaattikastike	
Maitotuotteet, maidonkaltaiset tuotteet (soija, kaura yms.)	
Muut ruokatuotteet (mausteet yms.), jälkiruuat, terveyden- ja kodinhoitotuotteet	
Muuta muistettavaa	

# OSTOSLISTA – MONIPUOLISTA



Pohjois-Savon  
Muisti ry  
Muistiliitto

Elä unohta  
EVVÄITÄ  
psmuisti.fi



Kasvikset, marjat, hedelmät, C-vitamiinipitoiset täysmehut	
Kuitupitoiset leivät	
Hiutaleet, leseet, talkkunat, myslit, täysriisi ja -pasta	
Liha, kala, siipikarja, kananmuna ja niitä sisältävät valmisruuat	
Leipärasva, ruuanvalmistusrasva, salaattikastike	
Maitotuotteet, maidonkaltaiset tuotteet (soija, kaura yms.)	
Muut ruokatuotteet (mausteet yms.), jälkiruuat, terveyden- ja kodinhoitotuotteet	
Muuta muistettavaa	

# OSTOSLISTA – MONIPUOLISTA



Elä unohta  
EVVÄITÄ  
psmuusti.fi



Kasvikset, marjat, hedelmät, C-vitamiinipitoiset täysmehut	
Kuitupitoiset leivät	
Hiutaleet, leseet, talkkunat, myslit, täysriisi ja -pasta	
Liha, kala, siipikarja, kananmuna ja niitä sisältävät valmisruuat	
Leipärasva, ruuanvalmistusrasva, salaattikastike	
Maitotuotteet, maidonkaltaiset tuotteet (soija, kaura yms.)	
Muut ruokatuotteet (mausteet yms.), jätkiruuat, terveyden- ja kodinhoitotuotteet	
Muuta muistettavaa	

# OSTOSLISTA – MONIPUOLISTA



Elä unohta  
EVVÄITÄ  
psmuusti.fi



Kasvikset, marjat, hedelmät, C-vitamiinipitoiset täysmehut	
Kuitupitoiset leivät	
Hiutaleet, leseet, talkkunat, myslit, täysriisi ja -pasta	
Liha, kala, siipikarja, kananmuna ja niitä sisältävät valmisruuat	
Leipärasva, ruuanvalmistusrasva, salaattikastike	
Maitotuotteet, maidonkaltaiset tuotteet (soija, kaura yms.)	
Muut ruokatuotteet (mausteet yms.), jätkiruuat, terveyden- ja kodinhoitotuotteet	
Muuta muistettavaa	