OSTOSLISTA – MONIPUOLISTA

muisti. Pohjois-Savon Muisti ry

Elä unoha EVVÄITÄ psmuisti.fi

Vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät, C-vitamiinipitoiset täysmehut ym.	
Kuituiset leivät, sämpylät, rieskat	
Hiutaleet, leseet, talkkunat, myslit; täysriisi ja -pasta ym. viljalisäkkeet	
Pähkinät, siemenet	
Levite, kasviöljy, salaattikastike	
Maitotuotteet, maidonkaltaiset tuotteet (soija-, kaura- yms.)	
Liha, kala, siipikarja, kananmuna ja niitä sisältävät valmisruuat, palkoviljatuotteet	
Jälkiruuat, juomat, muut ruokatuotteet (mausteet yms.)	
Muuta muistettavaa	

OSTOSLISTA – MONIPUOLISTA

muisti. Pohjois-Savon Muisti ry

Elä unoha EVVÄITÄ psmuisti.fi

Vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät, C-vitamiinipitoiset täysmehut ym.	
Kuituiset leivät, sämpylät, rieskat	
Hiutaleet, leseet, talkkunat, myslit; täysriisi ja -pasta ym. viljalisäkkeet	
Pähkinät, siemenet	
Levite, kasviöljy, salaattikastike	
Maitotuotteet, maidonkaltaiset tuotteet (soija-, kaura- yms.)	
Liha, kala, siipikarja, kananmuna ja niitä sisältävät valmisruuat, palkoviljatuotteet	
Jälkiruuat, juomat, muut ruokatuotteet (mausteet yms.)	
Muuta muistettavaa	

OSTOSLISTA – MONIPUOLISTA

muisti. Pohjois-Savon Muisti ry

Elä unoha EVVÄITÄ psmuisti.fi

Vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät, C-vitamiinipitoiset täysmehut ym.	
Kuituiset leivät, sämpylät, rieskat	
Hiutaleet, leseet, talkkunat, myslit; täysriisi ja -pasta ym. viljalisäkkeet	
Pähkinät, siemenet	
Levite, kasviöljy, salaattikastike	
Maitotuotteet, maidonkaltaiset tuotteet (soija-, kaura- yms.)	
Liha, kala, siipikarja, kananmuna ja niitä sisältävät valmisruuat, palkoviljatuotteet	
Jälkiruuat, juomat, muut ruokatuotteet (mausteet yms.)	
Muuta muistettavaa	

OSTOSLISTA – MONIPUOLISTA

muisti. Pohjois-Savon Muisti ry

Elä unoha EVVÄITÄ psmuisti.fi

Vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät, C-vitamiinipitoiset täysmehut ym.	
Kuituiset leivät, sämpylät, rieskat	
Hiutaleet, leseet, talkkunat, myslit; täysriisi ja -pasta ym. viljalisäkkeet	
Pähkinät, siemenet	
Levite, kasviöljy, salaattikastike	
Maitotuotteet, maidonkaltaiset tuotteet (soija-, kaura- yms.)	
Liha, kala, siipikarja, kananmuna ja niitä sisältävät valmisruuat, palkoviljatuotteet	
Jälkiruuat, juomat, muut ruokatuotteet (mausteet yms.)	
Muuta muistettavaa	